

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN

FACULTAD DE PSICOLOGÍA, RELACIONES INDUSTRIALES Y

CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



**"ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y ESTRÉS ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES PRIMEROS PUESTOS POSTULANTES A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN"**

Tesis presentada por los bachilleres:
HUARCA CCASA, YSAC LUCAS
JARA MAMANI, ALBERTO
Para optar el título profesional de:
PSICÓLOGOS

AREQUIPA – PERÚ

2016

DEDICATORIA

A la memoria de mi madre Rufina, por su
esfuerzo incondicional e inspiración de vida
para el cumplimiento de mis sueños.

Alberto Jara Mamani

Al esfuerzo denodado de mi familia.

Ysac Lucas Huarca Ccasa

AGRADECIMIENTOS

A los estudiantes quienes alcanzaron los primeros puestos en las instituciones Educativas públicas y privadas de la región Arequipa, y participaron con la resolución de pruebas aplicadas en esta investigación, asimismo agradecemos al vicerrector de investigación; Dr. Horacio Barrera Tamayo, al Jefe de la oficina de procesos de selección de la UNSA; Dr. Alejandro Vela Quico, a la Directora del Centro Preuniversitario de la UNSA, Magister Carla Vizcarra Velazco, quienes autorizaron la realización de la presente investigación.

A nuestros profesores quienes brindaron toda su experiencia y profesionalismo en su labor como formadores.

PRESENTACIÓN

Señor Rector de la Universidad Nacional de San Agustín

Señor Decano de la Facultad de Psicología, Relaciones Industriales y Ciencias de la Comunicación

Señor Director de la Escuela Profesional de Psicología

Señor Presidente del Jurado dictaminador

Señores Catedráticos Miembros del Jurado.

Presentamos ante vosotros la tesis titulada: “ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES PRIMEROS PUESTOS POSTULANTES A LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN”.

El estudio se realizó durante el proceso de preparación de los estudiantes primeros puestos de la región Arequipa; el mismo que tras su revisión y dictamen favorable nos permitirá optar el Título Profesional de Psicólogos.

Arequipa, 24 octubre del 2016

Bachilleres en psicología:

Jara Mamani, Alberto

Huarca Ccasa, Ysac Lucas

RESUMEN

La presente investigación está dentro del área de la Psicología Educativa, busca establecer el nivel de correlación entre las variables estrategias de aprendizaje con la variable estrés académico; este trabajo analiza la dinámica de estas dos variables respaldados en el paradigma cuantitativo de investigación y utilizando a su vez, el método descriptivo correlacional, con un diseño no experimental transeccional. La investigación se realizó en 608 estudiantes primeros puestos de la región Arequipa inscritos en el CEPEUSITO, de los cuales 420 son mujeres y 187 varones, a quienes se les aplicó el inventario de Estrategias de aprendizaje y Estudio (LASSI) y el inventario de estrés Académico (SISCO). La investigación encontró a través del análisis de correlación de Spearman que no hay una correlación significativa entre las estrategias de aprendizaje con el estrés académico que puedan tener los estudiantes. También se encontró que la mayoría de estudiantes primeros puestos mostraron un nivel de estrés promedio, sin encontrar ningún caso de estrés alto.

PALABRAS CLAVE: Estrategias de aprendizaje, Estrés Académico, primeros puestos.

ABSTRAC

This research is within the area of Educational Psychology, seeks to establish the level of correlation between variables learning strategies with varying academic stress; This paper analyzes the dynamics of these two variables supported in quantitative research paradigm and using turn descriptive correlational method with a non experimental design. The research was conducted in 608 posts in the Arequipa region enrolled in the CEPEUSITO first students, of whom 420 are women and 187 are men, who were applied the inventory of Learning Strategies and Study (LASSI) and inventory stress academic (SISCO). The research found through Spearman correlation analysis that there is no significant correlation between learning strategies with academic stress that students may have. It was also found that most students placed first showed an average level of stress, finding no case of high stress.

KEYWORDS: Learning Strategies, Academic Stress, top.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	i
AGRADECIMIENTOS.....	ii
PRESENTACIÓN.....	iii
RESUMEN	iv
ABSTRAC	v
INDICE.....	vi
LISTA DE TABLAS	viii
INTRODUCCIÓN	1

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE ESTUDIO

I. PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA	5
II. HIPÓTESIS.....	7
III. OBJETIVOS.....	8
1. Objetivo general.....	8
2. Objetivos específicos	8
IV. IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN	9
V. LIMITACIONES DEL ESTUDIO:.....	10
VI. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS:.....	11
VII. VARIABLES E INDICADORES	14

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y EL ESTRÉS ACADÉMICO.....	16
I. ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	16
1. REVISIÓN HISTÓRICA SOBRE LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	18
2. DEFINICIÓN	20
3. CLASIFICACIÓN DE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE.....	22
II. EL ESTRÉS ACADÉMICO.....	30
1. EL ESTRÉS	31
2. EL ESTRÉS ACADÉMICO	43

III. RELACIÓN DE ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y ESTUDIO	49
--	----

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

I. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	53
A. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	53
B. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	53
II. POBLACIÓN Y MUESTRA	53
III. INSTRUMENTOS UTILIZADOS	54
INVENTARIO DE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y ESTUDIO (LASSI)	54
INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO	57
IV. PROCEDIMIENTO	60

CAPÍTULO IV

RESULTADOS	61
I. ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES PRIMEROS PUESTOS POSTULANTES A LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN.....	62
II. ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES PRIMEROS PUESTOS POSTULANTES A LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN	82
III. CORRELACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y ESTUDIO CON EL ESTRÉS ACADÉMICO	91

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN	92
CONCLUSIONES	95
RECOMENDACIONES	97
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	98
ANEXO Nº1: MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	106
ANEXO Nº2: INSTRUMENTOS UTILIZADOS.....	108
ANEXO Nº3: BASE DE DATOS	115
ANEXO Nº4: CASOS	132

LISTA DE TABLAS

Tabla Nº 1: Actitud según género.....	62
Tabla Nº 2: Motivación según sexo	63
Tabla Nº 3: Ansiedad según sexo	64
Tabla Nº 4: Concentración según sexo	65
Tabla Nº 5: Distribución del tiempo según sexo	66
Tabla Nº 6: Procesamiento de información según sexo	67
Tabla Nº 7: Selección de ideas principales según sexo	68
Tabla Nº 8: Estrategias de apoyo según sexo.....	69
Tabla Nº 9: Autoevaluación según sexo.....	70
Tabla Nº 10: Estrategias para la prueba según sexo	71
Tabla Nº 11: Actitud hacia el estudio según gestión educativa	72
Tabla Nº 12: Motivación hacia el estudio según gestión educativa	73
Tabla Nº 13: Ansiedad según gestión educativa	74
Tabla Nº 14: Concentración según gestión educativa	75
Tabla Nº 15: Distribucion del tiempo según gestion educativa.....	76
Tabla Nº 16: Procesamiento de información según gestión educativa.....	77
Tabla Nº 17: Selección de ideas principales según gestión educativa	78
Tabla Nº 18: Estrategias de apoyo según gestión educativa	79
Tabla Nº 19: Autoevaluación según gestión educativa.....	80
Tabla Nº 20: Estrategias para la prueba según gestión educativa	81
Tabla Nº 21: Distribución del índice general de estrés	82
Tabla Nº 22: Frecuencia de presentación del estrés académico.....	83
Tabla Nº 23: Estrés académico según género	84
Tabla Nº 24: Estrés académico según gestión educativa.....	85
Tabla Nº 25: Estresores según género.....	86
Tabla Nº 26: Síntomas físicos de estrés académico según género	87
Tabla Nº 27: Síntomas psicológicos de estrés académico según género	88
Tabla Nº 28: Síntomas comportamentales de estrés académico según sexo ..	89
Tabla Nº 29: Estrategias de afrontamiento según género	90
Tabla Nº 30: Correlación general de estrategias de aprendizaje y estrés académico	91

INTRODUCCIÓN

El estrés es un fenómeno actual y cotidiano en el mundo, en nuestra sociedad peruana son muy pocas las personas que puedan jactarse de tener una vida relajada, tal como lo revela el Instituto de Integración en el año 2012. Este estado o respuesta del organismo al medio ha ido invadiendo las distintas áreas del ser humano, evolucionado paralelamente con los cambios sociales y tecnológicos llevando a las personas a vivir episodios de tensión y angustia.

En el ámbito académico son escasos los estudios respecto a la tipología de estrés académico, hechos en nuestro país, resaltando entre ellos las conclusiones del estudio hecho por Gonzales, en el 2008 respecto a la percepción que tienen los estudiantes sobre el estrés, hallándose que los estudiantes peruanos definen el estrés a partir de sus efectos negativos y como una experiencia de presión y que usualmente esta es manifestada con dolores musculares y en un aspecto emocional con estados de mal humor.

El estrés es provocado por factores que son resultado de un acelerado ritmo de vida en la actualidad. A cada persona le afecta de manera diferente, porque cada una de ellas tiene un patrón psicológico que la hace reaccionar de forma diferente a las demás, es decir, cada uno de nosotros somos diferentes a los demás y por lo tanto actuamos y nos manifestamos de forma diferente (Garcia, 2011).

Los estudiantes viven momentos diferentes a los de hace 30 años, la información se ha multiplicado, y las capacidades o habilidades para gestionar son poco desarrolladas, muchas veces ellos no son conscientes de vivir una situación de estrés y los que la han reconocido no logran manejarlas. Rosa Mainero llegó a estas conclusiones en el año 2006 en su investigación titulada “Desarrollo de hábitos para la resolución de problemas en estudiantes de ingeniería”. Asimismo, reconoció que son pocos los alumnos que manifiestan darse cuenta de su estrés y saberlo manejar.

Los alumnos en la vida académica conviven a diario con muchos estresores que demandarán su manejo tales como los identificados por Arturo Baraza en el año

2007 siendo los principales la falta de tiempo o tiempo limitado para poder cumplir con las actividades académicas, sobrecarga académica, de estudio, de tareas o de trabajos escolares, realización de un examen, exposición de trabajos en clase, realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura, exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares, la tarea de estudio, el tipo de trabajo que le piden los profesores, intervención en el aula, mantener un buen rendimiento o promedio académico, la evaluación de los profesores, el tener que presentar cierto número de trabajos, etc. Cuando no se logra gestionar los estresores existe un 46.8 % de posibilidad de somatizar el estrés, tal como lo revela un estudio en estudiantes de Medicina de la Universidad de Manizales (Alba y otros, 2012).

En el año 2013 Jeanet Díaz y Aliannis Revilla hicieron un estudio en adolescentes del nivel preuniversitario en Cuba, hallando que el 94.1% de los estudiantes percibía como estresor predominante en su vida, la sobrecarga académica, debido a la infinidad de tareas asociadas al mucho conocimiento percibido en la actualidad.

Las formas de somatizar el estrés son variadas como trastornos del sueño, fatiga crónica o cansancio permanente, dolores de cabeza, problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea, rascarse, morderse las uñas, frotarse, somnolencia o mayor necesidad de dormir (Barraza, 2006). Una de las formas de mayor somatización o reacción física es somnolencia o la necesidad de dormir (Díaz & Revilla, 2013).

Otra forma de reacción ante el estrés es la Psicológica la cual está caracterizada por incapacidad de relajarse o estar tranquilo, sentimientos de depresión o tristeza, ansiedad, angustia, desesperación, problemas de concentración, sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad. Respecto a esta forma de expresión de la mala gestión del estrés, Arturo Barraza en el año 2005 presentó que era el síntoma de mayor intensidad en estudiantes de educación media superior, coincidiendo con Polo y otros, a quienes cita señalando que hicieron un estudio con estudiantes universitarios españoles en 1996 para el diseño del inventario de estrés académico.

Una de las formas para regular el estrés es el manejo de estrategias de aprendizaje, ya que mediante ellas se manejará el vasto conocimiento y actividades, logrando disminuir la frustración de no alcanzar las metas en el tiempo establecido, estrategias como la actitud o interés al estudio, la motivación y constancia para el estudio, administración del tiempo, la ansiedad o preocupación por el estudio, la concentración, el procesamiento de la información, selección de ideas principales, ayudas al estudio o recordatorios, estrategias de autoevaluación o control y las estrategias de prueba. Según un estudio hecho en la universidad San Martín de Porres por Johanna Kohler en el año 2008, con estudiantes de Psicología mostró que existe una relación positiva entre el manejo de estrategias de aprendizaje y rendimiento académico.

El psicopedagogo José Martínez, en el año 2010, en un estudio de la relación de estrés y estrategias de aprendizaje, con 392 estudiantes de educación superior, llegó a la conclusión de que un uso adecuado de las estrategias para afrontar el estrés debiera combinarse e integrarse en un sistema que tenga en cuenta también las estrategias y estilos de aprendizaje, es decir, hacer posible que la gestión eficaz del estrés se integre con la gestión eficaz del estudio.

Tomamos en consideración esta investigación, debido a que incrementará la literatura existente en esta población ya que se conocerá la relación del nivel de estrés y el manejo o gestión de estrategias de aprendizaje en estudiantes de primeros puestos de la región de Arequipa, y en ello conoceremos un poco más acerca de los mencionados estudiantes, conociendo las estrategias de aprendizaje más predominantes. Todo ello servirá de base para la elaboración de planes para el manejo del estrés por parte de los estudiantes.

Nuestra investigación consiste en un primer momento en la aplicación de dos pruebas psicométricas; El inventario de Estrategias de Estudio y Aprendizaje (LASSI) y el inventario de estrés académico (SISCO), que nos permitirá conocer las estrategias que utilizan los estudiantes de primeros puestos de la región, así como su nivel de estrés durante las clases preparatorias para el examen, que les permitirá seleccionar la profesión deseada. Asimismo, conoceremos si existe una relación entre el manejo de determinadas estrategias de aprendizaje y el nivel de estrés. De esta manera producir un referente en nuestra comunidad

acerca de estos temas para la implementación de programas educativos o políticas que estén centradas en la gestión del estrés.

La investigación que presentamos en su primer capítulo describe la problemática encontrada, su trascendencia, las hipótesis generadas, los objetivos que pretendemos alcanzar y los conceptos básicos que asumiremos. En el capítulo dos hacemos una recopilación sobre los constructos teóricos asumidos bajo un enfoque cognitivista. Ya en el siguiente capítulo describimos la metodología que utilizamos en esta investigación que entre otras cosas comprende la descripción de los sujetos, los instrumentos utilizados como también los procedimientos seguidos. Las expresiones del procesamiento de los datos obtenidos se muestran en el capítulo cuatro en tres apartados; estrategias de aprendizaje, estrés académico y finalmente la relación entre ambas variables. Finalmente presentamos las conclusiones de toda la investigación como sus recomendaciones y discusión en el capítulo cinco.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE ESTUDIO

I. PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA

Las investigaciones acerca de estudiantes sobresalientes en nuestro medio es escaso, probablemente a la suposición de que los estudiantes que han alcanzado primeros puestos están completamente bien y no tienen dificultades, sin embargo, pese a haber obtenido logros a nivel académico ellos no dejan de vivir en un contexto que demanda más de ellos, colocándolos en una constante vivencia de estrés, que si logran gestionar alcanzarán nuevos éxitos, pero si la demanda supera a las estrategias de gestión vivirán momentos desagradables.

El estrés es un fenómeno que surge como respuesta al medio circundante como una forma de adaptación; En el Perú según el Instituto de Integración, 6 de cada 10 peruanos señalan que su vida ha sido estresante en el último año.

El estrés desde su concepción en el siglo XIV ha sido relacionado con una ausencia de equilibrio y se ha ido asociando con otros trastornos y comorbilidad generadora de las mismas. Asimismo, ha tomado mayor relevancia en las distintas áreas del desarrollo humano como el trabajo, la familia, la escuela, especificando nuevos nombres y características, como estrés laboral, estrés familiar, estrés académico entre otros, dependiendo la fuente (Barraza, 2005).

El estrés académico empezó a teorizarse en Latinoamérica en la década de los 90, centrada en los estresores y sus síntomas, debido a que la mayoría de estudiantes experimentan estrés, a causa de las evaluaciones, su relación con los profesores, tareas y/o exigencias de los padres y de ellos mismos sobre su desempeño, generando ansiedad, insomnio, cansancio, dolor de cabeza, problemas de digestión, morderse las uñas, temblores a nivel físico. A nivel psicológico inquietud, tristeza, angustia, problemas de concentración, bloqueo mental y a nivel comportamental olvidos, conflictos, aislamiento, desgano, ausentismo. (Polo, 1990)

Los estudiantes al estar en un contexto educativo tienen demandas sociales e individuales que lo impulsan a satisfacer dichas demandas, pero estas serán atendidas si el estudiante se encuentra preparado para organizar, administrar, los aprendizajes y evaluaciones. Caso contrario las demandas superarán a la capacidad de organización del estudiante. Esta actividad de poder regular de manera consciente su aprendizaje se le ha denominado estrategias de aprendizaje.

Estrategias de aprendizaje son una secuencia de actividades, operaciones o planes dirigidos a la consecución de metas de aprendizaje; que tienen un carácter consciente e intencional en el que están implicados procesos de toma de decisiones por parte del alumno, ajustados al objetivo o meta que se pretende conseguir (Pizano, 2001).

Ser el primer puesto en el aspecto académico trae satisfacciones a nivel social y familiar, permite beneficios y reconocimiento como el obtener becas o diplomas, o como es el caso de nuestro país, obtener un ingreso directo a la universidad, sin embargo, no define directamente el futuro profesional, existe todavía una

prueba que permitirá consolidar el logro escolar alcanzado, una prueba que permitirá seleccionar la profesión deseada. Para tal motivo se da un periodo de enseñanza sobre contenidos teóricos que se evaluarán en el examen extraordinario, de su puntuación dependerá la elección de una profesión. Durante este periodo los estudiantes que han alcanzado los 2 primeros puestos en su institución educativa competirán con sus pares de otras instituciones, de otras localidades, uso de lugares geográficos radicalmente distintos. Durante este proceso los estudiantes tienen una demanda por parte de sus padres, su círculo social u otras instituciones como academias preuniversitarias en ello esta demanda puede manifestarse de manera directa o indirecta, colocando al estudiante en una competición por ser el mejor de los mejores.

Por lo anteriormente expuesto, es que nuestra investigación pretende aportar conocimiento acerca de la necesidad de describir las variables de estrés y su relación con las estrategias de aprendizaje en mujeres y varones de los primeros puestos de instituciones públicas y privadas de la Región.

De esta manera nos planteamos la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es la relación entre las estrategias de aprendizaje y el estrés académico en estudiantes de los primeros puestos, postulantes a la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa?

II. HIPÓTESIS

H1: Existe una relación significativa negativa entre las estrategias de aprendizaje y el estrés académico, en estudiantes de los primeros puestos, postulantes a la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.

Ho: No existe una relación significativa entre las estrategias de aprendizaje y el estrés académico, en estudiantes de los primeros puestos, postulantes a la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.

III. OBJETIVOS

1. Objetivo general

Determinar la relación entre las estrategias de aprendizaje y el estrés académico en estudiantes primeros puestos, postulantes a la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.

2. Objetivos específicos

Comparar las estrategias de aprendizaje en las mujeres y varones primeros puestos, postulantes a la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.

Comparar las estrategias de aprendizaje en estudiantes primeros puestos de colegios públicos y privados primeros puestos.

Establecer los niveles de estrés académico y la frecuencia que presentan los estudiantes primeros puestos, postulantes a la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.

Comparar el estrés académico en varones y mujeres, primeros puestos, postulantes a la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.

Comparar el estrés académico en estudiantes de los primeros puestos, postulantes a la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, provenientes de colegios públicos y privados.

Describir los estresores, las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales que presentan los estudiantes de los primeros puestos, postulantes a la universidad nacional de San Agustín, según género.

Describir las estrategias de afrontamiento hacia el estrés de los estudiantes mujeres y varones primeros puestos de Arequipa.

IV. IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN

Nuestra investigación tiene una relevancia científica por que aporta conocimiento de la relación entre las estrategias de aprendizaje con el estrés académico para una mayor descripción y comprensión de los fenómenos mencionados en estudiantes primeros puestos postulantes a la universidad Nacional San Agustín, y su relación con el manejo de estrés.

El estrés es un fenómeno cotidiano, producto del avance tecnológico y los múltiples cambios en las diferentes áreas de la vida del ser humano. Los resultados de nuestra investigación favorecerán a las personas que estén inmiscuidos en el área académica ya que será un referente para la implementación de programas de manejo de estrés en los estudiantes universitarios, ya que se conocerá en mayor amplitud estos fenómenos en el contexto local, asimismo permitirá a los estudiantes, o padres de familia un panorama que permita su actuación en el manejo del estrés.

Otro aspecto es que los resultados de esta investigación serán un referente para implementación de talleres o planes educativos que favorezcan la práctica y adquisición de estrategias o técnicas de aprendizaje, necesaria para la gestión del conocimiento.

Respecto del nivel social y familiar, se conocerá con objetividad la forma de cómo se manifiesta el estrés en los estudiantes primeros puestos, lo que permitirá romper ciertos estereotipos que describen e idealizan al estudiante que ha logrado tener éxito escolar.

Este estudio es significativo en la actualidad ya que la sociedad está en constante cambio debido a los avances en diferentes áreas como la familia, escuela, trabajo, etc. Los requerimientos sociales cada vez se hacen inalcanzables, y demandan de las personas mayor preparación para que puedan mantener equilibrio en su vida diaria. En nuestro país este equilibrio es algo singular y poco común, tal como lo señala el Instituto de Integración solo el 8% de la población refirió sentirse nada estresado, sino

más bien relajado. Significando que gran parte de la población vive con estrés y sus consecuencias como desórdenes gastrointestinales u otros padecimientos que pueden recrudecerse en períodos de crisis, palpitaciones aceleradas entre las que se cuentan también las arritmias, sudoración excesiva que puede ser palmar o general, etc. Todos afectando la salud del hombre y limitando su desarrollo en la vida laboral (Martín, 1992, citado por Fonseca, 2008).

Mediante la presente investigación se pretende aportar conocimiento sobre el estrés y su relación con las estrategias de aprendizaje ya que el estrés dificulta el éxito académico y es una fuente para desarrollar problemas físicos y psicológicos en los estudiantes.

Cuando el estímulo estresor desencadena una serie de manifestaciones que indican la presencia de un desequilibrio sistémico en su relación con el entorno, la persona se ve obligada a actuar para restaurar ese equilibrio. Ese proceso de actuación es mediado por una valoración que tiene por objeto la capacidad de afrontamiento (coping); esta valoración constituye un proceso psicológico de interpretación que se pone en marcha cuando el entorno se considera amenazante.

Según las investigaciones respecto el manejo de estrategias de aprendizaje se comparte que los estudiantes con éxito difieren de los estudiantes con menos éxito en que conocen y usan estrategias de aprendizaje más sofisticadas que la pura repetición mecánica (Gonzales & Diaz, 2006). Por ende la utilización de estrategias sería una forma de estrategias de afrontamiento que permitirían el estado de equilibrio en el estudiante.

V. LIMITACIONES DEL ESTUDIO:

Los resultados no podrían ser generalizados con otros estudiantes primeros puestos, debido a que la muestra se desenvuelve en espacios geográficos específicos con usos y costumbres singulares.

El grupo seleccionado tiene características diferentes a la comunidad escolar por lo que limita su generalización a toda la población del mismo rango de edad.

La prueba de estrés académico SISCO utilizada no está estandarizada en nuestra región, sin embargo esta limitación se ve compensada porque tiene bastante uso en la investigación en Latinoamérica, como en nuestro país y en nuestra región Arequipa ya que se trata de un fenómeno de alcance universal y sus manifestaciones no se restringen a una población específica, aunque pueden generarse discrepancias respecto a su utilización.

VI. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS:

Actitud

Es la evaluación favorable o desfavorable de los resultados de la conducta en cuanto que afectan al propio sujeto. El elemento específico de la actitud que la distingue de los otros conceptos analizados es el afectivo-evaluativo. La evaluación favorable o desfavorable se concreta en una predisposición hacia la realización o no de la conducta (Fishbein y Ajzen, 1980 citado por Ubillos y Otros, 2004).

Administración del Tiempo

Es la actividad a través de la cual un sujeto o grupo de personas dirigen e imprimen el orden y control de un tiempo asignado, sobre una labor establecida. (Escurra ,2006).

Ansiedad (ANS)

Es una tendencia relativamente estable de algunos individuos a responder con elevados niveles de angustia e inquietud ante situaciones en las que sus aptitudes están siendo evaluadas, cuyo aspecto central es la preocupación por el posible mal desempeño en la tarea y sus consecuencias aversivas

para la autoestima, el estatus o la pérdida de algún beneficio esperado (Gutiérrez y Avero, 1995).

Ayuda al Estudio

Son técnicas de apoyo, materiales o recursos para ayudar a los estudiantes a aprender y recordar la nueva información (Escurra, 2006).

Autoevaluación o Control

Es la capacidad de un sujeto para juzgar sus logros y supervisar sus técnicas, respecto a una tarea determinada, con el fin de determinar su nivel de entendimiento de la información o el tema que debe ser aprendido: significa describir cómo lo logró, cuándo, cómo sitúa el propio trabajo respecto al de los demás, y qué puede hacer para mejorar, (Escurra, 2006).

Concentración

Es el acto de dirigir toda la atención a una actividad, estímulo, persona o cosa concreta. Mientras se mantiene la concentración, el resto de cosas se perciben solo en segundo plano. Requiere un esfuerzo mental y disminuye con el paso del tiempo. Se habla de falta de concentración cuando no se consigue de forma permanente desconectar de otros estímulos para dedicarse a una cosa concreta.

La concentración es un factor determinante en el estudio, en la vida laboral y en cualquier otra situación que estemos viviendo, de eso depende la imagen que mostremos ante los demás y la capacidad de responsabilidad y atención a las cosas verdaderamente importantes (Rodríguez, 2010 citado por Polanco y otros, 2013).

Estrategias de Aprendizaje

Son actividades físicas (conductas, operaciones) y/o mentales (pensamientos, procesos cognoscitivos) que se llevan a cabo con un propósito cognoscitivo determinado, como sería el mejorar el aprendizaje,

resolver un problema o facilitar la asimilación de la información. En lo que respecta a los estados afectivos y motivacionales, estos son fundamentales, si no hay un interés por el aprendizaje, este simplemente no se dará (Escurra, 2006).

Estrategias de Prueba (Preparación para los exámenes)

Es el modo o la capacidad de un sujeto de prepararse para una prueba, definiendo que estrategias utiliza para responder dicha actividad (Escurra, 2006).

Estrés académico

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico (Barraza, 2006).

Motivación

Son aquellos procesos que dan energía y dirección al comportamiento. Energía implica que la conducta tiene fortaleza, que es relativamente fuerte, intensa y persistente. Dirección implica que la conducta tiene propósito, que se dirige o guía hacia el logro de algún objetivo o resultado específico (Reeve, 2010).

Primeros puestos

Son aquellos estudiantes que en el ranking de calificación de la secundaria en el año 2015, en las Instituciones Educativas de la región Arequipa en cualquiera de sus modalidades, hayan ocupado los dos primeros puestos, por Ley y Estatuto tienen garantizado su ingreso. Asimismo, los alumnos egresados del Colegio Secundario Mayor Presidente del Perú en el año 2014 también tendrán los mismos derechos según Decreto Supremo N° 023-2010-ED (Admisión, 2015).

Procesamiento de Información

Es un término genérico que se aplica a las corrientes teóricas que se ocupan de la secuencia y ejecución de los hechos cognoscitivos. Los planteamientos del procesamiento de información han sido utilizados en el estudio del aprendizaje, la memoria, la resolución de problemas, la percepción visual y auditiva, el desarrollo cognoscitivo y la inteligencia artificial (Schunk, 2012).

Selección de Ideas Principales

Habilidad de un sujeto para identificar durante un estudio intenso, la información importante de aquella que no lo es, así como los detalles de apoyo (Escura, 2006).

VII. VARIABLES E INDICADORES

Variable uno:

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

Indicadores

- Actitud.
- Motivación.
- Administración de tiempo.

- Ansiedad.
- Concentración.
- Procesamiento de información.
- Selección de ideas principales.
- Ayudas al estudio.
- Autoevaluación o control.
- Estrategias de Prueba.

Variable dos:

ESTRÉS ACADÉMICO

Indicadores

- Estresores académicos.
- Indicadores físicos, psicológicos y comportamentales.
- Estrategias de afrontamiento.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y EL ESTRÉS ACADÉMICO

En la parte teórica o conceptual se describirá los fenómenos que son objetos de estudio; Estrategias de aprendizaje y el estrés académico y, desde perspectivas básicas hasta su construcción conceptual, finalizaremos con los estudios acerca de la relación de estos fenómenos, todo ello bajo un enfoque teórico cognitivista.

I. ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

Antes de describir al constructo de estrategias de aprendizaje, veremos las perspectivas de lo que es aprendizaje y estrategia.

Comenzaremos con lo que es aprendizaje, Bruner (citado por Martínez, s/f) sostiene que el aprendizaje es el proceso de interacción en el cual una persona obtiene nuevas estructuras cognoscitivas o cambia antiguas ajustándose a las distintas etapas del desarrollo intelectual. Por otro lado Rojas (2001) refiere que el aprendizaje es el resultado de un cambio potencial en una conducta a nivel intelectual o psicomotor que se manifiesta cuando estímulos externos incorporan nuevos conocimientos, estimulan el

desarrollo de habilidades y destrezas o producen cambios de las nuevas experiencias.

Jeanne Ellis en el 2005 describe que los psicólogos definen y conciben el aprendizaje de diferente manera, y lo expresa en dos definiciones bastante diferente de lo que es aprendizaje, la primera nos dice que el aprendizaje es un cambio relativamente permanente como resultado de la experiencia, la otra refiere que el aprendizaje es un cambio relativamente permanente en las asociaciones o representaciones mentales como resultado de la experiencia. El contraste se encuentra respecto a lo que cambia cuando tiene lugar el aprendizaje, uno tangible, material y observable mientras la otra en cambios respecto a representaciones o asociaciones mentales, expresando en ellas el argumento de las teorías conductistas y cognitivistas.

Respecto a estrategia Barca Lozano, Alfonso; Núñez Pérez, José Carlos; Valle Arias, Antonio; González Cabanach, Ramón; (1999) señalan citando a Genovard (1990), que el término «estrategia» nunca fue un concepto psicológico, ni tan sólo familiar en el campo de las ciencias humanas aplicadas. En realidad el término «estrategia» fue inicialmente un término militar que indicaba las actividades necesarias para llevar a cabo un plan previo de operaciones bélicas a gran escala, y el dominio de los diferentes estadios que esto suponía era denominado «táctica». Pero además, esas actividades implicadas en toda estrategia suponen una secuencia de pasos o etapas a la hora de ponerlas en práctica, lo cual requiere que los individuos que las realizan dispongan de un conjunto de herramientas cognitivas que habitualmente se denominan «destrezas», es decir, aquellas capacidades que pueden concretarse en un comportamiento, puesto que se han ido desarrollando mediante un entrenamiento y luego en una práctica aplicada específica. Las relaciones que establecen estos autores entre estrategia, táctica y destreza conducen a una diferenciación importante: las dos primeras implican actividades conscientes y orientadas a un fin y la última, en cambio, sólo implica acción; en otros términos, las estrategias y las tácticas incluyen motivos, planes y decisiones que acaban exigiendo destrezas.

1. REVISIÓN HISTÓRICA SOBRE LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

Moreno (2003) realiza una revisión histórica sobre las estrategias de aprendizaje describiendo que surge entre los años 1920 y 1925 como algoritmos de aprendizaje, bajo un enfoque conductista, con una didáctica centrada en prescripción y repetición de cadenas de respuestas. Los algoritmos según; Corona (2008) detalla que son precisos, definidos, y finitos. Preciso (debe indicar el orden de realización en cada paso y no puede tener ambigüedad). Definido (si se sigue dos veces, obtiene el mismo resultado cada vez) Finito (tiene fin; un número determinado de pasos). Debe ser Sencillo, Legible. Modular. Eficiente y Efectivo. Se ha de desarrollar en el menor tiempo posible. Posteriormente entre los años 1950 y 1970, se toma a las estrategias de aprendizaje como un procedimiento general de aprendizaje bajo un enfoque cognitivista (simulación de ordenador), con una didáctica centrada en entrenamiento de operaciones mentales. Se toma a las estrategias como un procedimiento específico de aprendizaje entre 1970 – 1980 siguiendo un enfoque cognitivista (expertos vs novatos), con una didáctica centrada en modelos de expertos. Ya a partir de los 80 bajo un enfoque constructivista se asume a las estrategias de aprendizaje como una acción mental mediada por instrumentos con una didáctica centrada en cesión gradual de los procesos de autorregulación.

El enfoque cognitivista se empoderó sobre el tratamiento del constructo de estrategias de aprendizaje, en un inicio a finales de los años cincuenta y por la psicología cognitiva (Pino y Martínez, 2001, citado por García, M., Massani, J. y García, X. 2015) específicamente por la concepción de la psicología cognitiva norteamericana; cuya aparición se condiciona, en primer lugar, por factores de índole económico sociales, relacionados con la necesidad que tenían las empresas productivas y militares de modelar los procesos intelectuales del hombre y perfeccionarlos en función de incrementar la productividad y la ganancia; la aparición de las computadoras y la Cibernética que exigían la investigación profunda de

los procesos mentales (procesos de decisión, valoración de opciones, anticipación de respuestas, velocidad de reacción intelectual, identificación de patrones y selección de alternativas) y el establecimiento de analogías entre la mente y el funcionamiento de los programas computarizados, Segura y otros, 2005 y Corral, 2004 (citado por García, Massani y García 2015).

Los estudios psicológicos eran fundamentales para programar a las computadoras, porque a través de ello se podían "descubrir cómo los hombres enfrentaban problemas intelectuales, cómo los resolvían y de este modo programar sus pasos en los programas de las computadoras para hacerlo más rápido y eficiente" (Corral, 2003).

La importancia que fue cobrando las estrategias de aprendizaje en los contextos educacionales puede verse en el aumento de publicaciones, como lo muestran García, Clemente y Pérez, (citado por Valle, 1994), quienes se dedicaron a realizar un estudio sobre la evolución y desarrollo de las estrategias de aprendizaje, utilizando como fuente bibliográfica el Psychological Literature de la A.P.A. American Psychological Association). Estos autores encontraron un total de 272 artículos publicados desde 1984 hasta 1991, en los que aparece el término estrategias de aprendizaje, observando una clara expansión del estudio de este tema en la segunda mitad de los años ochenta, "de cinco artículos en 1984 se pasa a treinta y tres en 1986 y a setenta, en 1990".

Las primeras investigaciones que se realizaron sobre estrategias de aprendizaje que responden a ese paradigma se concentraron en la detección de las estrategias de aprendizaje que utilizaban los buenos aprendices; para nombrarlas, clasificarlas y contrastarlas con las que utilizaban los estudiantes de promedio y bajo rendimiento; de estas investigaciones se concluyó que los buenos estudiantes emplean estrategias que no están presentes en los de más bajo nivel. De ahí que, a partir de estas investigaciones, se pronunciaran por la necesidad y posibilidad de enseñar a los estudiantes de más bajo nivel las estrategias que utilizaban los estudiantes inteligentes, para de esta forma maximizar sus aprendizajes. Al respecto, en un artículo publicado en internet, titulado The Power of Strategy Instruction, por Stephen D. en el 2006, se destaca

que investigadores de la Universidad de Kansas desde 1970 se han involucrado profundamente en definir y declarar los beneficios de la enseñanza de estrategias de aprendizaje; sobre todo para los estudiantes que presentan dificultades, así mismo crearon un Modelo de Instrucción Estratégica conocido por años como el SIM, (García, Massani y García 2015).

2. DEFINICIÓN

En la actualidad las estrategias de aprendizaje ha sido abordado y descrito por diversos autores, debido a su implicancia, por ejemplo Presley, Elliot-Faust & Miller en 1985, (citados por Escurra, 2006) refieren que las estrategias están compuestas de operaciones cognoscitivas además de los procesos que son consecuencia natural de llevar acabo la tarea, abarcando desde una operación determinada a una secuencia de operaciones interdependientes. Las estrategias alcanzan propósitos cognitivos, como la comprensión y la memorización, ya son actividades controlables y conscientes.

En 1986 Derry & Murphy (citados por Ramirez, 2006) señalaron que las estrategias de aprendizaje son un conjunto de conocimientos y procesos mentales empleados por una persona en una situación particular de aprendizaje para facilitar la adquisición de conocimientos.

Otra definición de los 80 planteaba que las estrategias de aprendizaje pueden ser definidas como conductas y pensamientos que se emplean durante el aprendizaje y que intentan influir en los procesos de codificación del aprendizaje. Así, la meta de cualquier estrategia de aprendizaje particular puede afectar los estados motivacionales y afectivo del aprendiz, o la forma en la que esta selecciona, adquiere, organiza o integra el nuevo conocimiento, (Weinstein & Mayer, 1986 citado por Noy, sf).

Dansereau, 1985 y Nisbet & Schucksmith, 1986 (citado por Escurra, 2006); definen las estrategias como secuencias integradas de

procedimientos y actividades que se eligen con el propósito de facilitar la adquisición, almacenamiento y/o utilización de la información.

Según una web exclusiva de la temática de estrategias de aprendizaje las definen como el proceso por el cual el alumno elige, observa, piensa y aplica los procedimientos a elegir para conseguir un fin.

En el 2006 el investigador Escurra al analizar un inventario de estrategias de aprendizaje, presenta a las estrategias de aprendizaje como actividades físicas (conductas, operaciones) y/o mentales (pensamientos, procesos cognoscitivos) que se llevan a cabo con un propósito cognoscitivo determinado, como sería el mejorar el aprendizaje, resolver un problema o facilitar la asimilación de una información. En lo que respecta a los estados afectivos y motivacionales, estos son fundamentales, si no hay un interés por el aprendizaje, este simplemente no se dará.

Para Monereo (citados por Gutierrez & Salinas & García & Calderón & Carmona & Villaseñor, 2007) refiere que una estrategia de aprendizaje es un proceso de toma de decisiones, conscientes e intencionales, en los cuales el alumno elige y recupera, de manera coordinada, los conocimientos conceptuales, procedimentales y actitudinales, necesarios para cumplimentar un determinado objetivo, siempre en función de las condiciones de la situación educativa en que se produce la acción. La función primordial de las estrategias en todo proceso de aprendizaje es facilitar la asimilación de la información que llega del exterior al sistema cognitivo del alumno, este proceso implica la gestión y supervisión de los datos que entran, así como la clasificación, la categorización, almacenamiento, recuperación y salida de la información.

Respecto a la definición que asumiremos será la de Weinsten & Mayer (1986), (citados por Schunk, 2012) refiere que las estrategias de aprendizaje son planes cognoscitivos orientados hacia la realización exitosa de una tarea. Las estrategias incluyen actividades como elegir y organizar la información, repasar el material a aprender, relacionar el nuevo material con la información que se posee en la memoria y

aumentar el significado del material. Las estrategias también incluyen técnicas que crean y mantienen un clima de aprendizaje positivo, por ejemplo, maneras de superar la ansiedad ante las pruebas, mejorar la autoeficacia, apreciar el valor del aprendizaje, y desarrollar expectativas y actitudes positivas de los resultados.

3. CLASIFICACIÓN DE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE.

Fernández Suárez, & otros (1998) detallan que a pesar de la diversidad de categorizaciones existe cierta coincidencia respecto a la clasificación de las estrategias de aprendizaje como son; las estrategias cognitivas, las estrategias metacognitivas, y las de manejo de recursos.

a) **Las estrategias cognitivas;** Son procesos de control ejecutivo e incluyen habilidades para procesar la información, como poner atención a información nueva, decidir repasarla, elaborarla, utilizar estrategias de recuperación de la memoria a largo plazo y aplicar estrategias para resolver problemas Schunk (2012). Asimismo, Gonzales & Castañeda & Maytorena (2009) expresan que las estrategias cognitivas son procesos para adquirir, organizar, procesar, recuperar e integrar la información nueva con la ya existente.

Las estrategias cognitivas hacen referencia a la integración del nuevo material con el conocimiento previo. En este sentido, serían un conjunto de estrategias que se utilizan para aprender, codificar, comprender y recordar la información al servicio de determinadas metas de aprendizaje Gonzales & Touron, 1992 (citados por Suárez & otros, 1998).

Dentro de este grupo se distinguen tres clases de estrategias: Estrategias de repetición, de elaboración y de organización. La estrategia de repetición consiste en pronunciar, nombrar o decir de forma repetida los estímulos presentados dentro de una tarea de aprendizaje. Se trata, por tanto, de un mecanismo de la memoria que activa los materiales de información para mantenerlos en la memoria de corto plazo y, a la vez, transferirlos a la memoria de largo plazo, Beltran, 1993 (citado por cueva & otros, 1998).

Las estrategias de elaboración tratan de integrar los materiales informativos relacionando la nueva información con la información ya

almacenada en la memoria. Las estrategias de organización intentan combinar los elementos informativos seleccionados en un todo coherente y significativo, Beltran, 1993 (citado por Fernández & otros, 1998).

Como parte de las estrategias de elaboración y organización encontramos constructos como procesamiento de información y selección de ideas principales que Weinstein & Palmer (1985), las describen de la siguiente manera;

a. Procesamiento de información.

El aprendizaje es alentado con el uso de estrategias de elaboración y organización. Estas estrategias ayudan a construir puentes entre lo que un estudiante sabe y lo que él o ella están tratando de aprender y recordar. La utilización de lo que nosotros ya sabemos, esto es nuestros conocimientos, experiencias, actitudes, creencias y habilidades de razonamiento para sacar sentido de nueva información, es importante para tener éxito en los ambientes educacionales y de entretenimiento. La diferencia entre un experto y un novato no estriba solamente en la cantidad de conocimiento acumulado, sino también (y tal vez más importante) la forma en que dicho conocimiento está organizado. Es la misma diferencia que existe entre mil carpetas arrojadas en el medio de una habitación y las mismas carpetas archivadas organizadamente en estanterías adecuadas. Procesamiento de información asimismo se refiere a cómo pueden los estudiantes crear elaboraciones verbales y organizaciones para fomentar el entendimiento y la memoria. Aquellos estudiantes que tengan dificultades en el procesamiento de información necesitan aprender métodos que puedan utilizar para ayudar a agregar significado y organización a lo que están tratando de aprender. Estos métodos van desde parafrasear y resumir hasta crear analogías, esquemas organizacionales, lineamientos, y el uso de técnicas de razonamiento de inferencia y analíticas. Aquel estudiante que no tenga un repertorio de estas estrategias y habilidades encontrará más difícil la incorporación de nuevos conocimientos y entendimiento de tal manera que resulte efectiva, sin importar la cantidad de tiempo que pase estudiando. La efectividad y eficiencia del aprendizaje en clase y el

autónomo están facilitadas por el uso de estrategias de procesamiento de información.

b. Selección de ideas principales.

Un aprendizaje efectivo y eficiente requiere que el estudiante pueda seleccionar el material más importante para dedicarle una atención más profunda. La mayoría de las clases, discusiones y libros de texto contienen material redundante y ejemplos extra de lo que se está enseñando o presentando. Una tarea importante consiste en separar lo más relevante de lo que no lo es o simplemente si un estudiante no es capaz de seleccionar la información más importante entonces la tarea de aprender se tornará más complicada por la gran cantidad de material con la que el individuo debe manejarse. La falta de esta habilidad también incrementará la posibilidad que el estudiante no tenga tiempo suficiente para estudiar todo lo que deba ser cubierto. Los puntajes de los estudiantes en esta escala miden sus habilidades para seleccionar información importante sobre la cual concentrar estudios posteriores en clase o estudios personales. Aquellos que tengan dificultad con esta actividad necesitan aprender más acerca de cómo identificar información relevante de manera que puedan focalizar su atención y las estrategias en el procesamiento de la información sobre el material apropiado.

- b) *Las estrategias Metacognitivas;*** hacen referencia a la planificación, control y evaluación por parte de los estudiantes de su propia cognición. Son un conjunto de estrategias que permiten el conocimiento de los procesos mentales, así como el control y regulación de los mismos con el fin de lograr determinadas metas de aprendizaje. Según Kirby, este tipo de estrategias sería macroestrategia, ya son muchos más generales de las anteriores, presentan un alto grado de transferencia, son menos susceptibles de ser enseñadas, y están estrechamente relacionadas con el conocimiento cognitivo, Herrera (2009). Según el portal de estrategias didácticas para docentes en el año 2013 refieren que el conocimiento metacognitivo se refiere al conocimiento que poseemos sobre qué y cómo lo sabemos, así como al conocimiento que tenemos sobre nuestros

procesos y operaciones cognitivas cuando aprendemos, recordamos o solucionamos problemas. Brown, citado por Fernández, 1998, lo describe con la expresión conocimiento sobre el conocimiento.

Dentro de las formas de expresar las estrategias metacognitivas, encontramos la autoevaluación y las estrategias de prueba que se detallan de la siguiente manera;

a. Autoevaluación o control.

La revisión y el control de nuestro nivel de entendimiento es importante para la adquisición de conocimiento y el monitoreo de la comprensión. Ambas estrategias sostienen y contribuyen al aprendizaje con significado y al desempeño efectivo. Sin ellos el aprendizaje puede ser incompleto o los errores no llegan a detectarse. La revisión y la autoevaluación contribuyen a consolidar el conocimiento y la integración con otros temas. Utilizar revisiones mentales, repasar los apuntes tomados en clase y los textos, pensar en preguntas que guíen la lectura o ayudar a prepararse para un examen, son todos métodos importantes para chequear el entendimiento, consolidar nuevos conocimientos y determinar la necesidad o no de estudios adicionales. Los estudiantes, en esta área, miden su predisposición acerca de la importancia de la importancia de la autoevaluación y la revisión y el mayor o menor grado en que utilizan estos métodos. Aquellos que tienen dificultades en esta área necesitan aprender más acerca de la importancia de la autoevaluación y aprender métodos específicos para revisar el material de estudio y monitorear sus conocimientos. Estos métodos incluyen revisiones estructuradas de grandes cantidades de material; revisiones mentales de segmentos de estudio, individuales; hacer preguntas antes, durante y después de leer, estudiar o ir a clase; tratar de utilizar información nueva en formas distintas; tratar de aplicar un principio o un método, y utilizar una aproximación sistemática al estudio, Weinstein & Palmer (1985).

b. Estrategias de Prueba.

La preparación de los exámenes incluye el conocimiento acerca del tipo de examen. Por ejemplo, ¿Se tratará de un examen de respuestas breves

o de respuestas múltiples? ¿Se le requerirá una simple apreciación o necesitará aplicar todos los conceptos, principios e ideas?

La preparación del examen también incluye el conocimiento acerca de los métodos de estudio y aprendizaje del material de una forma que facilite la memoria del mismo. Es decir, que las estrategias de “dar examen” incluyen el conocimiento de las características del examen y de cómo preparar un efectivo plan para rendirlo. Los estudiantes que obtienen puntaje bajo en esta escala necesitarán aprender más acerca de la preparación para dar exámenes, de cómo crear un plan para rendir los mismos, las características de los distintos tipos de exámenes y de cómo razonar una respuesta. A menudo, el rendimiento de los estudiantes en un examen no es un agudo indicador de lo que han estudiado. El conocimiento acerca de las estrategias para la preparación y rendimiento de examen los ayuda a ordenar sus actividades de estudio, a conocer mejor sus metas y a rendir mejor, Weinstein & Palmer (1985).

c.) Estrategias de manejo de recursos

Son una serie de estrategias de apoyo que incluyen diferentes tipos de recursos que contribuyen a que la resolución de la tarea se lleve buen término, Gonzales y Touron, 1992 (citados por Fernández & otros, 1998). También se describe a las estrategias de apoyo, las que los aprendices usan para crear un clima psicológico propicio para el aprendizaje, incluyen técnicas afectivas y aquellas que se emplean para supervisar y corregir las estrategias primarias que se están utilizando. Como el establecimiento de metas, el manejo de la concentración, supervisión y el diagnóstico, Dansereau, 1979 (citado por Schunk, 2012).

Las estrategias de manejo de recursos son una serie de estrategias de apoyo que incluyen diferentes tipos de recursos que contribuyen a que la resolución de la tarea se lleve a buen término. Tiene como finalidad sensibilizar al estudiante con lo que va aprender; y esta sensibilización integra tres ámbitos: motivación, las actitudes y el afecto. Este tipo de estrategias incluyen aspectos claves que condicionan el aprendizaje como son el control del tiempo, la organización del ambiente de estudio, el manejo y el control del esfuerzo, etc. Este tipo de estrategias, en lugar

de enfocarse directamente sobre el aprendizaje tendrían como finalidad mejorar las condiciones materiales y psicológicas que se producen en ese aprendizaje, Herrera (2009).

Como parte de las estrategias de manejo de recursos o apoyo Weinstein & Palmer (1985), describen los siguientes elementos:

a. Actitud hacia la escuela

Las actitudes de los estudiantes hacia la escuela y su motivación general para tener éxito en la escuela tienen un gran impacto en su diligencia para estudiar, especialmente en situaciones autónomas en las cuales deben actuar por su propia cuenta. Si no están claras las relaciones entre la escuela, sus objetivos de vida, y sus actitudes acerca de si mismas y el mundo, entonces es difícil mantener una actitud mental que promueva buenos hábitos de trabajo, concentración, y atención en la escuela y en tareas relacionadas.

Los estudiantes con dificultades en esta área necesitan trabajar para conseguir niveles más altos en cuanto establecer objetivos y revalorar cómo encaja la escuela en su futuro. Si la escuela no parece ser relevante para los objetivos vitales y actitudes del estudiante, entonces será difícil, sino imposible, generar el nivel de motivación necesarios para ayudar a responsabilizarse de su propio aprendizaje y para ayudar a manejar sus propias actividades de estudio.

b. Concentración.

La concentración ayuda a los estudiantes a focalizar su atención sobre actividades escolares tales como el estudio y la atención en clase, antes que en pensamientos, emociones, sentimientos o situaciones. La gente tiene una capacidad limitada para procesar lo que está pasando a su alrededor y en sus propios pensamientos; si están distraídos entonces habrá menos capacidad para concentrarse en la tarea que tengan que realizar. Para los estudiantes esto significa que las distracciones o cualquier cosa que interfiera con su concentración, desviarán su atención de las tareas escolares. Los estudiantes que se desenvuelvan de manera óptima en esta área son capaces en focalizar su atención y mantener un

nivel alto de concentración. Quienes tengan dificultades en esta área tienen menos posibilidades de evitar las interferencias de pensamientos, emociones, sentimientos y situaciones. Ellos necesitan aprender técnicas para mejorar la concentración y establecer prioridades de manera tal que puedan estudiar y al mismo tiempo tener otras responsabilidades. El aprendizaje de técnicas para lograr y mantener la concentración ayuda a los estudiantes a implementar estrategias efectivas de aprendizaje y a hacer que el estudio y el aprendizaje sean más efectivos y eficientes.

c. Motivación hacia el estudio.

La escala de actitud mide las actitudes generales del estudiante hacia la escuela y su motivación general para tener éxito en la escuela.

Sin embargo, aunque el grado de motivación general es importante, también lo es la motivación del estudiante para llevar a cabo las tareas específicas relacionadas con el objetivo. El grado de responsabilidad que los estudiantes acepten para estudiar y para su rendimiento, se ve reflejado en las conductas cotidianas que ellos muestran respecto de las tareas académicas. Estas conductas incluyen la lectura de libros de texto, la preparación de clases, terminar las tareas a tiempo y el ser diligente en el estudio aún si el tema no les es particularmente interesante (y también tratar de imaginar maneras de hacerlo más interesante). La forma como se exprese la motivación mide el grado en el que aceptan su responsabilidad para llevar a cabo las tareas específicas relacionadas con el éxito escolar. Aquellos estudiantes que tienen baja motivación necesitan trabajar en la preparación de objetivos o metas, pero ciertamente en niveles más específicos de tareas individuales y asignaciones. La aceptación de una responsabilidad mayor para el estudio y los logros buscados requiere que los estudiantes aprendan a atribuir a sus propios esfuerzos mucho de lo que les sucede al tratar de aprender antes que pensar que es producto de la suerte, de pobres maestros o de fuerzas no controlables como la habilidad innata. La aceptación de una mayor responsabilidad y el atribuir el éxito a esfuerzos propios redunda en un desempeño escolar más efectivo.

d. Administración de tiempo.

La administración del tiempo es efectivamente un importante factor estratégico para el aprendizaje. La mayoría de los estudiantes se ven apremiados con su tiempo y solamente elaborando programas realistas y ajustándose a ellos pueden avanzar. El elaborar y utilizar sus programas de administración del tiempo los alienta a tomar mayor responsabilidad para sus propias conductas. Además ello requiere algún conocimiento acerca de ellos como estudiantes y estudiosos. ¿Cuáles son sus peores y mejores momentos del día? ¿Cuáles materias son más fáciles y más difíciles para ellos? ¿Cuáles son sus preferencias para métodos de aprendizaje? Este tipo de conocimiento sobre su conducta los ayuda a confeccionar programas de trabajo realista, y quizás aún más importante, los ayuda a crear la motivación para utilizarlos. Aquellos que tengan dificultades en este aspecto pueden necesitar aprender cómo crear un programa y cómo manejarse con eventuales perturbaciones, demoras y objetivos competitivos. El aceptar más responsabilidad para el estudio y sus logros requiere que los estudiantes establezcan metas y creen planes que faciliten la obtención de los logros. Estas actividades se ven mejoradas por un manejo efectivo del tiempo.

e. Manejo de ansiedad.

Las concepciones corrientes de ansiedad enfatizan los efectos de nuestros procesos de pensamiento y de cómo afectan el desempeño escolar. La preocupación cognitiva, un importante componente de la ansiedad, se manifiesta en juicios negativos de valoración. Estos pensamientos negativos acerca de nuestras habilidades, inteligencia, futuro, interacciones con otros, o posibilidad de éxito distraen la atención del estudiante de la tarea que tenga en sus manos, tal como estudiar o rendir un examen. Si un estudiante está preocupado porque no tendrá tiempo para finalizar el examen, entonces está empeorando su situación al utilizar aún más tiempo para preocuparse acerca de su desempeño. Este tipo de conducta auto-derrotista a menudo sabotea sus esfuerzos. Si los estudiantes están tensos, ansiosos o temerosos acerca del estudio o

desempeño en situaciones académicas, esto distraerá su atención de la tarea académica que se focalizará en la autocrítica y los medios irracionales.

Aquellos estudiantes con un alto grado de ansiedad necesitan aprender técnicas para controlarla y reducir el grado de preocupación a los efectos de poder concentrarse en las tareas de estudiar. Estudiantes muy capaces son a menudo incapaces de demostrar sus verdaderos conocimientos y aptitudes, porque se paralizan o distraen por la ansiedad. El ayudar a algunos alumnos a que aprendan cómo reducir la ansiedad es suficiente para lograr que mejoren sus desempeños.

f. Ayudas al estudio.

Los estudiantes deben saber cómo utilizar las ayudas al estudio creadas por otras personas y cómo crear las suyas propias. Los escritores generalmente utilizan encabezamientos, tipos especiales de letras, espacios en blanco, marcas especiales, resúmenes, para ayudar a los estudiantes a aprender de estos materiales. Sin embargo, a menos que los estudiantes sepan cómo reconocer y utilizar estos elementos y ayudas, no les serán de utilidad. Es también importante para los alumnos saber cómo generar sus propias ayudas por métodos tales como diagramas, el subrayado de textos, gráficos o resúmenes. Existen además otras actividades suplementarias que también sostienen y alientan el aprendizaje, tales como concurrir a grupos de revisión o comparar anotaciones con la de otros estudiantes para cotejar que sean completas y veraces. Aquellos que tengan dificultades en este aspecto pueden necesitar aprender más acerca de los tipos de ayuda suministrados en material educacional y en las clases y cómo pueden crear sus propias herramientas de apoyo. Esto mejorará la efectividad y eficiencia del aprendizaje, particularmente en situaciones de estudio autónomo.

II. EL ESTRÉS ACADÉMICO

Antes de hablar de estrés académico previamente describiremos aspectos generales sobre el estrés.

1. EL ESTRÉS

«En nuestra privilegiada vida hemos sido los únicos del mundo animal con la suficiente inteligencia como para inventarnos ciertos agentes estresantes y los únicos lo bastante estúpidos como para permitir que dominen nuestras vidas.»

Robert M. Sapolsky, 2013

A. HISTORIA

El estrés tiene múltiples significados, donde la palabra deriva de término griego *stringere* cuyo significado es provocar tensión. La palabra se utiliza por primera vez entre el siglo XII y XVI en Francia con el término antiguo “destresse”, que significa ser colocado bajo estrechez u opresión; y en inglés, durante muchos años, se utilizan varios términos derivados como *stree*, *stresse*, *strest* y *straisse* debido a la pérdida del di- por mala pronunciación.

En el siglo XIX el francés Claude Bernard señala que los cambios ambientales externos nos pueden alterar el organismo. Esta afirmación constituye el primer reconocimiento de la existencia de fuerzas que generan tensión. En 1920, Walter Cannon, fisiólogo estadounidense creó el término homeostasis, para referirse al equilibrio del mantenimiento interno. Posteriormente adoptó el término *stress* y se refirió a los *niveles críticos del estrés* que podrían provocar un debilitamiento de los mecanismos homeostáticos (Zegarra, 2001).

El empleo actual de la palabra tiene su origen en el Dr. Hans Seyle (1956) (citado por Zegarra, 2001) endocrinólogo estadounidense, quien es considerado como el padre de este concepto. En sus investigaciones con animales en el laboratorio en busca de una nueva hormona sexual, descubrió que una gran variedad de agentes tales como el frío, los rayos X, los traumatismos y los estímulos nerviosos provocan daños en los tejidos, era una reacción no específica a cualquier estímulo nocivo, a la que denominó *síndrome general de adaptación*. En sus estudios posteriores a sus descubrimientos utilizó la palabra *stress* para referirse a las fuerzas externas que actúan sobre el organismo. Posteriormente publicó su obra *Stresss* en la que modifica su definición de estrés en el sentido

de ser una condición interna del organismo que se traduce en una respuesta a agentes evocadores a quienes les denominó *estresores*.

Al inicio los investigadores del estrés fueron médicos que se interesaron por los estímulos físicos y las consecuencias fisiológicas. En las dos o tres últimas décadas las investigaciones se han desplazado al ámbito de las ciencias comportamentales y el interés se ha enfocado en estresores psicosociales y en la actualidad hay más investigadores en el campo comportamental.

Existe tipos de estrés, como señaló (Orlandini, 1996 y Fontana 1992 citado por Zegarra, D. 2001), el *eustrés*, que es el positivo, el nivel adecuado que necesitamos los seres humanos para poder desenvolvernos eficientemente, pero cuando el nivel de estrés es superior a nuestra capacidad adaptativa, se produce el *distrés* o conocido simplemente como estrés que es nivel que origina consecuentemente efectos negativos en el ámbito fisiológico, psicológico y conductual. El nivel de estrés que lo hace positivo o perjuicioso, depende del medio ambiente y de la interpretación del individuo.

B. DEFINICIONES DE ESTRÉS

El estrés se inicia ante un conjunto de demandas ambientales, psicológicas que recibe o son propias del individuo, a las que debe dar una respuesta adecuada poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento, sin embargo autores que han investigado sobre el estrés no llegan a ponerse de acuerdo sobre la definición ya que el término está envuelto de carga emocional, por ello llega ser ambiguo teniendo variedad de significados por ello se nombra algunos de ellos

- Es la denominación global del campo de estudio que examina los procesos por medio de los que se adaptan los organismos a los sucesos perturbadores (Lazarus y folkman, 1986).
- Es una respuesta adaptativa mediada por las características individuales y/o por procesos psicológicos, la cual es a la vez consecuencia de alguna acción, de una situación o un evento externo que plantea a la persona especial demanda física o psicológica Ivancevich, 1985 (citado por Ledesma & Queara, 2011).

- Una exigencia a las capacidades de adaptación de la mente y el cuerpo, si estas capacidades permiten que la persona controle tal exigencia y disfrute la estimulación implicada, entonces el estrés es bien venido y provechoso. Sino le permite la exigencia, resulta débilmente, entonces el estrés es molesto y estéril (Fontana, 1995).
- Es un agente externo percibido por un individuo en un espacio-tiempo determinado, el sujeto pone en juego su defensas mentales para enfrentarlo con los mecanismos biológicos acompañados simultáneamente del juego de las defensas mentales Benjamín, 1992 (citado por Barraza, 2006).

En el estrés no existe una concepción determinada o única, contrariamente como otros fenómenos psicológicos, vinculada al entorno o a la persona, ni un acontecimiento anterior, ni resultados que puedan, en sí mismos, representar el estrés (Lazarus y folkman, 1986). Un modo asequible es observar el panorama de sus múltiples variables y procesos interrelacionados más que un punto determinante que será fácilmente asequible.

Con el fin de resolver confusión terminológica, algunos autores son quienes han sugerido que se reserve el término “estrés” para denominar un área o campo de estudio que abarca temas y problemas muy relacionados entre sí, y que dentro de dicha área se manejen preferentemente otros conceptos, como lo de estímulo estresor, respuesta psicofisiológica de estrés, efectos del estrés, etc., que delimitan mejor los distintos factores o variables que intervienen en el fenómeno (Crespo y Labrador, 2003).

Crespo y Labrador (2003), definen la respuesta de estrés como una reacción inmediata e intensa, que implica la movilización general de los recursos del organismo, y que se produce ante situaciones que suponen importantes demandas para el individuo. Se trata de una reacción global en la que entran en juego tanto las respuestas fisiológicas, como cognitivas y motoras, todas cuales preparan al organismo para actuar ante amenazas y retos de diversa índole que aparecen en su entorno, y que constituirán los estímulos estresores.

La respuesta de estrés puede ser positiva, se trata de una respuesta adaptativa que ha permitido la supervivencia de la especie, solo bajo unas determinantes condiciones genera consecuencias negativas para el individuo.

Con objeto de superar la controversia establecida a raíz de los planteamientos anteriores, surge el estrés como interacción entre el organismo y el ambiente que lo rodea; ésta perspectiva transaccional permite controlar una serie de variables intermedias entre sujeto y entorno, siendo defendida por varios autores Cox, 1978; Folkman, 1984; Lazarus y Folkman, 1986; McGrath, 1970; Mechanic, 1976 & Folkman, 1984 (citado por Sierra & otros, 2003) dice que el estrés no pertenece a la persona o al entorno, ni tampoco es un estímulo o una respuesta, más bien se trata de una relación dinámica, particular y bidireccional entre el sujeto y el entorno, actuando uno sobre el otro. Por su parte Lazarus ,1981(citado por Sierra & otros, 2003) (afirma que los seres humanos no son víctimas del estrés, sino que su forma de apreciar los acontecimientos estresantes (interpretación primaria) y sus propios recursos y posibilidades de afrontamiento (interpretación secundaria) determinan la naturaleza del mismo; el afrontamiento se concibe como un esfuerzo conductual y cognitivo dirigido a reducir las exigencias internas y/o externas causadas por las transacciones estresantes (Lazarus y Folkman,1986). Así, Turcotte, 1986 (citado por Sierra & otros, 2003) afirma que el estrés es el resultado de las transacciones entre la persona y su entorno, considerando que el origen del estrés puede ser positivo (oportunidad) o negativo (obligación), el resultado es la ruptura de la homeostasis psicológica o fisiológica, desencadenando emociones y movilizando las energías del organismo. Por todo ello, un estímulo se considera estresante cuando tiene la capacidad de poner en marcha una respuesta fisiológica de estrés en el individuo, mientras que una respuesta recibe el apelativo de estrés cuando es producida por una demanda del ambiente, un daño determinado o una amenaza; esto implica estímulos, respuestas y los procesos psicológicos que median entre ellos.

En efecto, cuando estos procesos aparecen de forma muy constante, intensa o duradera, puede producir un desgaste de recursos y la consiguiente aparición de problemas de salud o patologías de diversa índole, esto llega a suceder cuando la demanda del ambiente o psicológica, es excesiva en relación con los recursos

de afrontamiento que posee el individuo, desarrollando una serie de reacciones adaptativas, de movilización de recursos, que implican activación fisiológica y por ende desencadena emociones negativas y físicas.

C. ¿POR QUÉ EL ESTRÉS AFECTA DE MANERA DIFERENTE A LAS PERSONAS?

¿Por qué a algunas personas les afecta el estrés de manera sustancial, mientras que a otras personas el impacto que tiene es mucho menor? Es una interrogante que motiva interés en las personas. Redolar (2011), para responder a esta interrogante, refiere que Clemens Kirschbaum de la universidad de Dresden, sugiere que hay diferentes fuentes que explican esta variabilidad. Entre las principales destaca: la personalidad, la sensibilidad del tejido, el género, la predisposición genética, el tipo de exposición al agente estresante, el estilo de vida y los patrones biológicos de respuesta.

a. Fisiología del estrés:

Tal como iremos analizando las acciones de estos sistemas fisiológicos se encuentran moduladas por factores genéticos, por la experiencia previa acrecida en períodos críticos del desarrollo, por toda la historia anterior de la persona y por el estado psicológico y cognitivo actual. La alostasis es esencial para el mantenimiento de la homeostasis y para poder hacer frente a las demandas internas o externas que son detectadas por el cerebro. No obstante, la adaptación allostática puede tener un precio, pudiendo promover a largo plazo la aparición de secuelas negativas para la persona (...). Los sistemas alóstáticos que promueven la adaptación a las experiencias estresantes, por norma general, muestran una acción óptima cuando se movilizan y terminan con rapidez. Cuando estos sistemas se prolongan en el tiempo o no cesan en el momento que deberían concluir, pueden conducir a alteraciones importantes en el estado físico y mental de la persona, al inducir (entre otras cosas) diferentes modificaciones en el sistema nervioso.

En definitiva, la respuesta de estrés es el intento del organismo de restablecer el equilibrio alrostático y de adaptarse a unas situaciones biológicas y/o psicológicas y/o sociales, que consiste en un conjunto de cambios en el ámbito fisiológico (alteraciones de diferentes sistemas del organismo) y psicológico (alteraciones

en las percepciones y cogniciones), donde interactúan los sistemas nervioso, endocrino, inmunitario y metabólico. La respuesta de estrés puede ponerse en marcha no solo ante una lesión física o psicológica, sino también ante su expectativa y, asimismo, puede repercutir sobre el rendimiento de la persona y su estado general de salud.

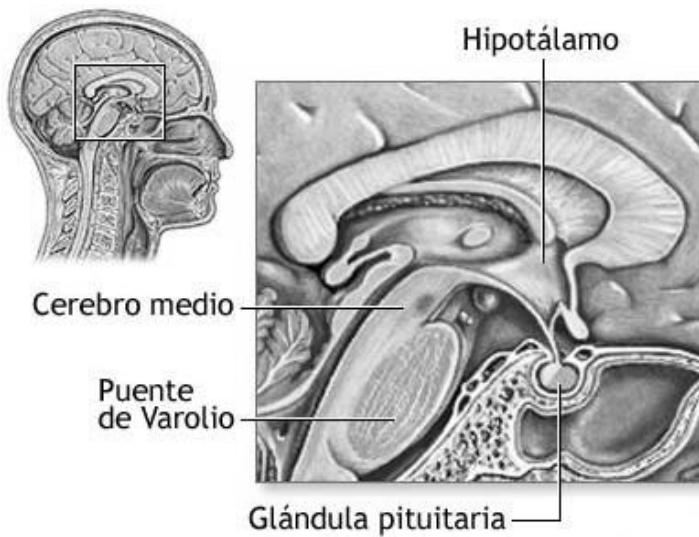
El estrés permite la movilización inmediata de las reservas energéticas del organismo; además, a más largo plazo, posibilita un ahorro de energía, inhibiendo los sistemas fisiológicos que no poseen la finalidad inmediata de la supervivencia del sujeto.

La respuesta de estrés, en definitiva, posee un alto valor adaptativo, puesto que genera cambios en el organismo con el propósito de facilitar el enfrentamiento de una situación de amenaza, pero también puede tener consecuencias negativas en casi la totalidad de los sistemas fisiológicos son las dos caras de la moneda.

El cerebro recibe información del cuerpo y del entorno en el que se encuentra el sujeto. Este órgano procesa esta doble entrada de datos (información de origen interno e información de origen externo) para poder controlar y coordinar las respuestas fisiológicas y conductuales que le permitan ajustar los desequilibrios producidos por cambios acaecidos interna o externamente. Estos ajustes pueden promover la adaptación, por ejemplo, al calibrar el trabajo cardiovascular y la resistencia vascular periférica con el fin de proporcionar un soporte hemodinámico y metabólico correcto a los músculos que lo necesitan para una acción inmediata o anticipada, como es el caso de un gladiador en la arena del Coliseo. Algunos de los principales sistemas biológicos que promueven dicha adaptación son: el sistema endocrino, el sistema nervioso autónomo, el sistema metabólico, el sistema inmunitario, el sistema intestinal (Redolar, 2011, p 27).

Para conocer la fisiología del estrés, nos centraremos en el sistema nervioso autónomo y el sistema neuroendocrino. Según Redolar (2011), el sistema nervioso autónomo brinda un equilibrio entre la respuesta de los órganos internos, las glándulas y la vasculatura en función de las condiciones en las que se encuentre el organismo. El sistema nervioso autónomo está compuesto por neuronas aferentes, (proyecciones que llevan información del sistema nervioso

central sobre cómo se encuentran los diferentes órganos internos) y eferentes (proyecciones que envían información a las diferentes glándulas, a la musculatura cardiaca, musculatura lisa de la piel, musculatura lisa de los ojos, musculatura lisa de las paredes de los órganos internos como el tracto gastrointestinal, el hígado, el páncreas, etc). Las proyecciones eferentes se organizan en dos sistemas claramente diferenciados: El sistema nervioso simpático y el sistema nerviosos parasimpático.



la médula espinal y el tronco del cerebro.

En general, podemos resumir que mientras el sistema nervioso simpático permite la rápida movilización de los recursos energéticos para hacer frente a una posible amenaza para el organismo, una situación estresante o una situación carencial determinada, el sistema nervioso parasimpático se encarga de regular aquellos mecanismos que nos permiten conservar nuestros recursos. Imaginemos dos situaciones bastante diferentes y casi opuestas: en la primera situación supongamos que estamos tumbados en nuestro sillón preferido de casa, después de haber cenado un copioso plato de macarrones a la boloñesa, viendo una comedia que están poniendo en la televisión; en la segunda situación supongamos que salimos tarde de trabajar, hemos perdido el último metro y tenemos que ir andando a casa. Para llegar a nuestro barrio tenemos que atravesar un callejón oscuro que queda en la parte trasera de una manzana de edificios. Al llegar a la mitad del callejón, sale un perro ladrandó estrepitosamente de la esquina de una bocacalle. Cuando vemos al animal, rápidamente y sin pensarlo dos veces corremos sin parar hasta llegar al final del callejón. En la

El hipotálamo, pequeña estructura situada en la base del cerebro, integra toda la información que deriva de las estructuras internas encaradas de la regulación del equilibrio interno. Del hipotálamo emergen conexiones directas e indirectas hacia

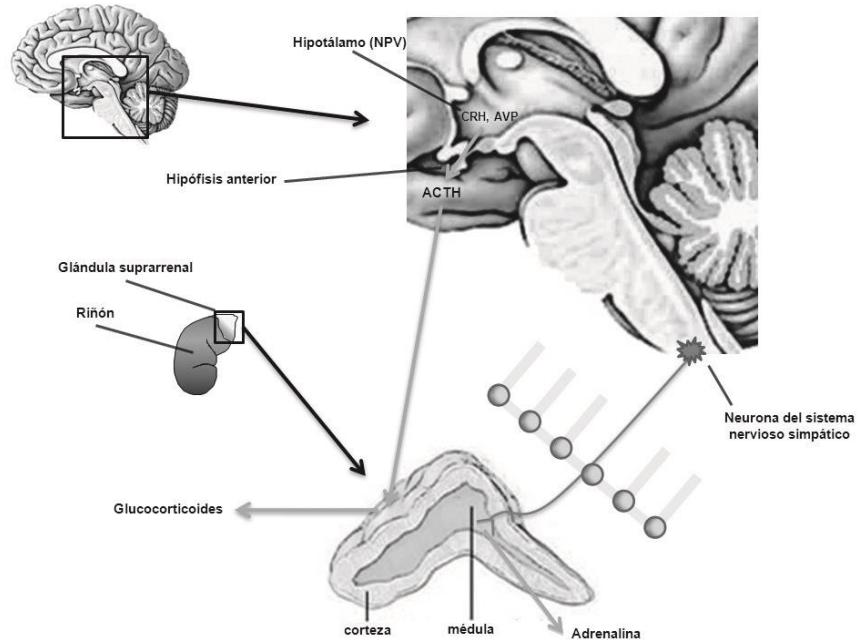
primera situación el sistema nervioso parasimpático es el responsable de los procesos fisiológicos que se están poniendo en marcha con un carácter reparador asociados al estado de reposo, maximizando la conservación de los recursos del organismo. En la segunda situación se han dado unos cambios internos rápidos en respuesta al estrés que supone la aparición inesperada del perro. Estos cambios se producen como consecuencia de la activación del sistema simpático adrenomedular (activación de la médula de la glándula suprarrenal), provocando un aumento del riego sanguíneo en los órganos que necesitan responder con rapidez ante la situación estresante (como el corazón, los músculos o el cerebro) y generando una serie de cambios fisiológicos generales que nos pueden ayudar a poner en marcha respuestas adaptativas para facilitar nuestra propia supervivencia, en este caso para evitarnos un posible mordisco. Ante un estímulo estresante, como la aparición inesperada del estruendoso perro de nuestro ejemplo, la rama simpática del sistema nervioso autónomo aumenta la secreción de noradrenalina y estimula a la médula de la glándula suprarrenal a fin de que segregue adrenalina, movilizando y poniendo en marcha diferentes procesos metabólicos que proporcionan energía (Redolar, 2011).

Ante un estímulo estresante, la rama simpática del sistema nervioso autónomo aumenta la secreción de noradrenalina y estimula directamente a la médula de la glándula adrenal a fin de que segregue adrenalina, lo que pone en marcha diferentes procesos metabólicos que proporcionan la energía que se necesita para hacer frente a la situación estresante. Si el estrés se mantiene durante cierto tiempo, el sistema simpático mantiene una actividad elevada y puede desencadenar varios efectos metabólicos y fisiológicos:

- Aumento de la frecuencia y fuerza del latido cardíaco
- Contracción del bazo, vasoconstricción esplénica
- Aumento del número de eritrocitos circulantes
- Liberación hepática de azúcar almacenada hacia la musculatura
- Aumento de glucemia
- Redistribución de la sangre que circula por la piel y vísceras
- Incremento de la capacidad respiratoria y dilatación bronquial
- Dilatación de la pupila

- Aumento de la coagulación de la sangre
- Aumento de los linfocitos circulantes
- Inhibición de la secreción de insulina
- Estimulación de la secreción de glucagón en el páncreas.

¿Qué ocurre a nivel del sistema nervioso central? Diferentes trabajos han encontrado que la exposición a un agente estresante puede aumentar la liberación de noradrenalina en diversas regiones cerebrales, como la parte lateral del prosencéfalo basal, la corteza frontal y el hipotálamo. En resumen, el estrés produce la activación del eje hipotalámico pituitario adrenal (HPA). La activación de este eje tiene como resultado la producción de hormona liberadora de corticotropina (CRH) y de arginina vasopresina (AVP), en una zona del hipotálamo (la región parvocelular medial del núcleo paraventricular). Los axones de las neuronas parvocelulares de esta región del núcleo paraventricular del hipotálamo proyectan alrededor de los capilares de un sistema vascular especializado (el sistema porta hipotalámico–hipofisario) de la eminencia media, donde liberan CRH, AVP y otros neuropéptidos



Representación de los ejes simpático–adrenomedular (izquierda de la figura) e hipotalámico pituitario adrenal (HPA) (derecha de la figura). Se trata de los sistemas principales para mantener la homeostasis durante el estrés. La exposición a agentes estresantes produce una activación de las neuronas simpáticas preganglionares del núcleo intermediolateral de la médula espinal tóraco lumbar. Esta activación simpática representa la clásica respuesta de «lucha o huida» que fue calificada por primera vez por Walter Cannon y sus colegas a principios del siglo xx; generalmente aumenta los niveles de circulación de la adrenalina (principalmente de la médula adrenal) y noradrenalina (principalmente de los nervios simpáticos), el pulso cardíaco y la fuerza de contracción, la vasoconstricción periférica y la movilización de energía. El tono parasimpático también se puede modular durante el estrés. En el sistema parasimpático, la activación de las neuronas preganglionares craneosacrales activa las neuronas postganglionares situadas en o cerca de los órganos finales a los que excitan; las acciones parasimpáticas suelen ser opuestas a las del sistema simpático. En el eje HPA, la exposición a factores de estrés activa las neuronas hipofisiotróficas del núcleo paraventricular del hipotálamo que secretan hormonas de liberación, tales como la hormona liberadora de corticotropina (CRH) y arginina vasopresina (AVP), en el sistema porta hipotálamo–hipofisario. Estas hormonas de liberación actúan sobre la hipófisis anterior para promover la secreción de la hormona adrenocorticotrópica o corticotropina a (ACTH), que a su vez actúa sobre la corteza de la glándula adrenal (concretamente sobre la zona fasciculada) para iniciar la síntesis y liberar glucocorticoides (por ejemplo, corticosterona en ratas y cortisol en humanos). Los glucocorticoides en circulación promueven entonces la movilización de la energía almacenada y potencian los numerosos efectos mediados por el sistema nervioso simpático.

b. Estrés y enfermedades:

Según McEwen, 1995 (citado por Sierra, Ortega & Zubeidat, 2003) “el estrés puede provocar distintos problemas de salud, entre ellos están el asma, el infarto de miocardio y las alteraciones gastrointestinales e inmunológicas. Así, la descripción de la conexión entre el estrés y la enfermedad se basa en el concepto de allostasis, que se refiere a la posibilidad de que se produzcan cambios fisiológicos relevantes con el fin de mantener la homeostasis frente a la

demandas de aumento de la actividad Sterling y Eyer, 1988 (citado por Sierra, Ortega & Zubeidat, 2003); este sistema alostático se pone en marcha por la acumulación de distintos acontecimientos aversivos que dan lugar al desgaste de los tejidos y órganos, provocando, a largo plazo, la enfermedad McEwen, 1995 (citado por Sierra, Ortega & Zubeidat, 2003).

Inicialmente, podemos decir que el estrés es una respuesta adaptativa de nuestro organismo destinada a movilizar recursos energéticos, a corto o a largo plazo, para solventar una demanda del medio. No obstante, no es oro todo lo que reluce, ya que los recursos energéticos son limitados. De esta manera, si se necesita una respuesta sostenida en el tiempo, lo que podría hacer el estrés a largo plazo es «apagar» sistemas que requieren mucho gasto energético y no son necesarios para contrarrestrar esa demanda del entorno que nos exige nuestra implicación: nuestro sistema de defensa contra la infección, la respuesta sexual, el crecimiento, etcétera. Imaginemos la siguiente situación: nos encontramos trabajando en una empresa, donde hacemos muchas más horas de las que nos toca por contrato. Además, durante el presente mes, nos vemos obligados a poner en marcha un proyecto que consume toda nuestra atención y energías. Además de las horas que le dedicamos al proyecto durante la jornada laboral, cuando volvemos a casa, seguimos pensando en cómo implementaremos diferentes aspectos del proyecto. Nos preocupamos y angustiamos para que el proyecto se desarrolle de una manera adecuada. Este tipo de situación nos pide una mirada de recursos energéticos durante un tiempo considerable, de manera que nuestro sistema de estrés a largo plazo se activa y empieza a responder con la liberación de cortisol. Esta hormona moviliza los recursos energéticos y los destina a los sistemas que utilizamos para llevar a cabo el proyecto (es decir, aquellos que se encuentran activos de manera continua), lo que deprime a otros sistemas que, pese a ser necesarios para nuestra supervivencia, la perpetuación de nuestra especie o nuestro bienestar, no resultan críticos para desarrollar con eficiencia el proyecto. Una situación de esta índole puede mermar notablemente nuestra respuesta sexual y puede deprimir a nuestro sistema inmunitario facilitando que caigamos enfermos (Redolar, 2011).

D. TIPOS DE ESTRÉS

Se han establecido dos tipos o formas de estrés según . Uno es positivo (Eutrés) y el otro perjuicioso (distrés)

a. Eustrés (estrés positivo)

Representa aquel estrés donde el individuo interacciona con su estresor, pero mantiene su mente abierta y creativa, preparando la mente y el cuerpo para una función óptima. En este estado de estrés, el sujeto emana alegría, placer, equilibrio, bienestar, experiencias agradables, etc. Las personas se caracterizan por ser creativas y motivadas manteniéndolos dinámicos. En consecuencia el estrés positivo es necesario para nuestro funcionamiento y desarrollo (Pérez, D. y otros 2014).

El Eustrés puede ser emocionante y lleno de energía, especialmente a corto plazo. Enfréntate a un peligro repentino y resuelve la situación de forma segura.

La cantidad justa de estrés es estimulante y saludable. Llevando a cabo las tareas más rápido y mejor. Nuestros músculos se fortalecen. Mejora la función del corazón. Aumenta la resistencia. El pensamiento se agudiza. Algunos autores mencionan que el eustrés incluso puede ayudar a nuestro cuerpo a combatir las infecciones (estres0, s.f.).

b. Distrés (estrés negativo)

Hans Selye, nos dice que representa aquel “Estrés perjudicante o desagradable”. Este tipo de estrés desencadena una sobre carga de trabajo no asimilable, la cual eventualmente desencadena un desequilibrio fisiológico y psicológico que termina en una reducción en la productividad del individuo, la aparición de enfermedades psicosomáticas

Estos son algunos de los síntomas de distrés: ira, irritabilidad y frustración, la ansiedad y el pánico, miedo, dolor de cabeza, dolor de espalda, dolor de cuello, síntomas de distrés con trastornos intestinales, acidez, flatulencia, diarrea o estreñimiento, calambres estomacales, reflujo ácido, náusea, aumento repentino de la presión arterial, latido del corazón y palpitaciones rápidas, mareo, dificultad para respirar, dolor de pecho.

2. EL ESTRÉS ACADÉMICO

A. DEFINICIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Unas definiciones de estrés académico son las siguientes:

El estrés en si como menciona Travel y cooper (1997), adolece de la ambigua bendición de ser demasiado bien conocido y demasiado poco entendible ello es trasferible al estrés académico por ello proponemos las siguientes definiciones:

Según Barraza (2006), el estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos.

Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno, son consideradas estresores (input).

Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores de desequilibrio).

Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el desequilibrio sistémico.

Es un proceso de cambio en los componentes del proceso de enseñanza y aprendizaje, a través de un conjunto de mecanismos adaptativos individuales e institucionales, producto de la demanda desbordante y exigida en las experiencias de enseñanza y aprendizaje que se desarrollan en las Instituciones Educativas, con el propósito de mantener el estado estacionario (estado dinámico del sistema donde se producen entradas y salidas sin modificar de manera considerable las características y propiedades de este) en el proceso educativo (Álvarez, 1989).

Es el que experimentan las personas en períodos de aprendizaje: desde los grados pre escolares hasta la educación universitaria de postgrado y en cualquier fase de proceso de enseñanza – aprendizaje (Orlandini, 1996).

Es un fenómeno que tiene como finalidad poder adaptar al organismo ante algunos hechos que suceden durante la vida académica (Martin, 2007).

Puede actuar en los estudiantes en dos formas:

Positivamente, cuando este nos permite realizar una actividad con expectativa y de mejor forma, no permitiéndonos cansarnos con facilidad y dándonos mayor capacidad de concentración (también llamado como modo de alarma).

Negativamente, cuando no nos permite responder de manera adecuada en la manera que nos preparamos para realizar una actividad.

Es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico (Berrio, 2012) Considera 4 factores: Estresores académicos, experiencia subjetiva, moderadores del estrés académico y efectos del estrés.

B. MODELO SISTÉMICO COGNOSCITIVO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

No existe una teoría formulada de manera general sobre el estrés académico sin embargo Barraza (2006) ideó un modelo de carácter conceptual para entender dicho fenómeno: El modelo sistémico cognoscitivista.

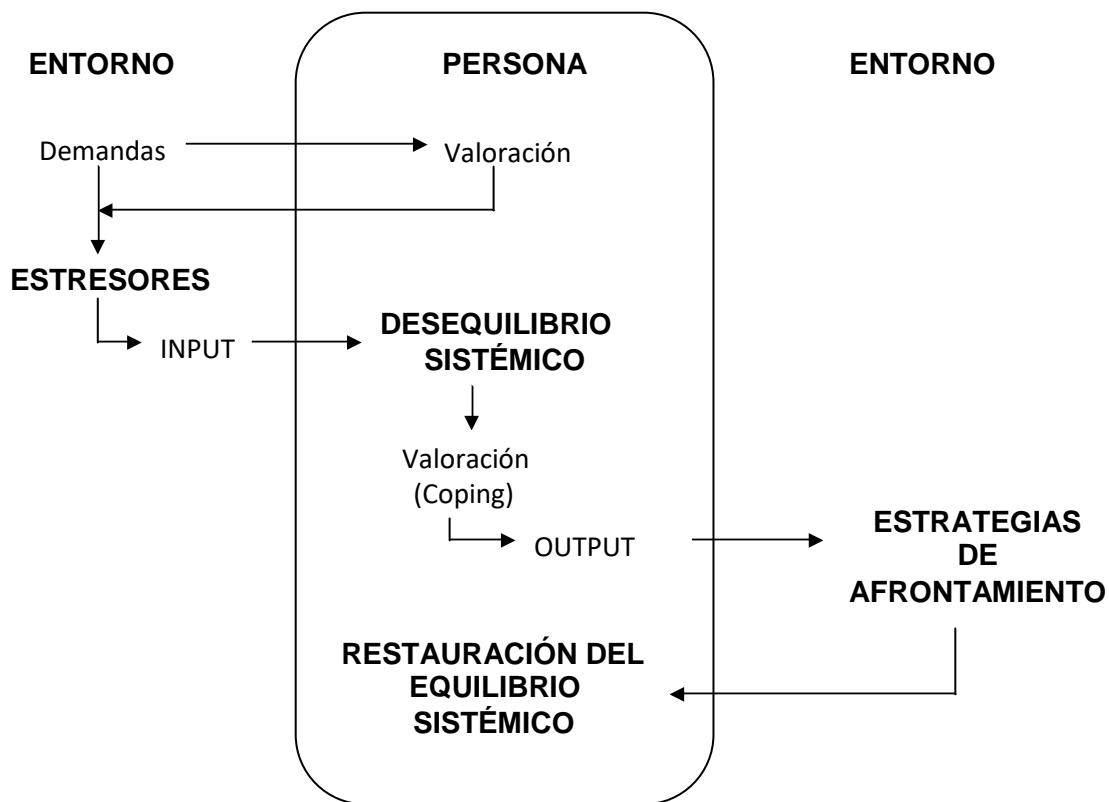
El mismo fue realizado por el nombrado autor a partir de la teoría de la modelización sistemática (Colle, 2002, citado en Barraza, 2006) y se fundamentó en la Teoría General de Sistemas (Bertalanfy, 1991, en Barraza, 2006) y el modelo transaccional de estrés (Cohen & Lazarus, 1979; Lazarus y Folkman, 1986; Lazarus, 2000, citados en Barraza, 2006). De este modo, los supuestos se dividen en dos (Barraza, 2006):

- a) Supuesto sistémico: Como sistema abierto, el ser humano se relaciona con el entorno en un continuo circuito de entrada (input) y salida (output) para alcanzar un equilibrio sistemático.
- b) Supuesto cognoscitivista: el modelo transaccional del estrés aporta dicho postulado:

“La relación de la persona con su entorno se ve mediatisada por un proceso cognoscitivo de valoración de las demandas del entorno (entrada), y de los recursos internos necesarios para enfrentar esas demandas, que conduce necesariamente a la definición de la forma de enfrentar esa demanda (salida)”

(Barraza, 2006, p.3). A continuación se presenta el funcionamiento del mencionado modelo sistémico cognoscitivista.

Gráfica del modelo sistémico cognoscitivista



Fuente: Barraza, 2006

La lectura de la figura gráfica se debe iniciar del lado izquierdo superior y seguiría la siguiente lógica de exposición (Barraza, 2006):

El entorno le presenta al sujeto un conjunto de Demandas o exigencias. El sujeto somete dichas demandas a un Proceso de Valoración en el cual si el sujeto considera que las mismas desbordan sus recursos, entonces pasan a ser Estresores para él. Estos estresores se constituyen en el input que entra al sistema (sujeto) y provoca un Desequilibrio Sistémico en la relación de la persona con su entorno. Dicho desequilibrio da lugar a un Segundo Proceso de Valoración de la capacidad de afrontar (coping) la situación estresante de la manera más exitosa que cree posible. De este modo, el sistema (sujeto) responde con Estrategias de Afrontamiento (output) a las demandas del entorno. Una vez puestas en marcha estas Estrategias de Afrontamiento, en caso de ser

exitosas, el sistema recupera su Equilibrio Sistémico; en caso contrario, el sistema realiza un tercer proceso de valoración que lo conduce a un ajuste de las estrategias para lograr el éxito esperado.

A dicha perspectiva responden diversas definiciones de estrés (García 2004, p.29) como la enunciada por McGarth, 1970 (citado por García, 2004) para quien “el estrés es un desequilibrio percibido entre las demanda y la capacidad de respuesta del organismo, en condiciones en las que fracasar tiene consecuencias percibidas importantes”. Concepciones similares son defendidas por Sells, 1970 (citado por García, 2004): “falta de disponibilidad de respuestas adecuadas ante una situación que produce consecuencias importantes y graves”, por su parte Cox, 1978 (citado por García, 2004) define al mismo como “desequilibrio entre percepción de exigencias y percepción de la capacidad para satisfacerlas”, Hobfoll, 1988 (citado por García, 2004) expone, “pérdida efectiva o potencial de recursos valiosos para el sujeto”. Entre ellas, es la definición acuñada por Lazarus y Folkman (1986): “el estrés psicológico sería una relación particular entre la persona y el entorno que es evaluada por ésta como desbordante de sus recursos y como una amenaza para su bienestar”.

C. CAUSAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Algunas causas del estrés académico pueden ser las siguientes:

Exceso de responsabilidad

Realización de un examen

Sobrecargas de tareas

Exposición de trabajos en clase

Intervención en el aula

Subir al despacho del profesor en horas de tutorías.

Ambiente físico desagradable.

Masificación de las aulas.

Tiempo limitado para hacer trabajo.

Problemas o conflicto con los profesores

Problemas y conflicto con los compañeros

Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas.

Las evaluaciones.

Barraza (2003, en Barraza, 2006) y Polo, Hernández & Poza (1996, en Barraza, 2006) sintetizaron un conjunto de Estresores que pueden ser identificados como propios del ámbito educativo como apreciamos en el siguiente cuadro.

Cuadro Nº 1: Estresores del ámbito educativo

BARRAZA (2003)	POLO, HERNANDEZ Y POZO (1996)
▪ Competitividad grupal.	▪ Realización de un examen
▪ Sobrecarga de tareas.	▪ Exposición de trabajos
▪ Exceso de responsabilidad.	▪ Intervención en el aula (responderé a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.)
▪ Interrupción del trabajo.	▪ Subir al despacho del profesor en horas de tutoría.
▪ Ambiente físico desagradable.	▪ Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajo obligatorio, etc.)
▪ Falta de incentivos.	▪ Masificación de las aulas.
▪ Tiempo limitado para hacer el trabajo.	▪ Falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas.
▪ Problemas o conflictos con los asesores.	▪ Competitividad entre compañeros.

▪ Problemas o conflictos con los compañeros.	▪ Realización de trabajos obligatorios para la aprobación de las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.)
▪ Las evaluaciones.	▪ La tarea de estudio.
▪ Tipo de trabajo que se pide.	▪ Trabajar en grupo.

Fuente: Barraza, 2008.

Del cuadro anterior, se puede decir que no hay grandes diferencias en cuanto a los estresores señalados por uno y otro autor además esta enumeración permite afirmar que el estrés académico es un estado básicamente psicológico (Barraza, 2008).

D. ESTRÉS ACADÉMICO Y EL GÉNERO

Según Barraza (2009), una de las variables sociodemográficas que más han interesado a los investigadores es el género, no obstante, sus resultados han sido contradictorios.

Algunos estudios sostiene la no diferencia entre género con relación al estrés académico (De Miguel y Hernández, 2008; Pérez, Martín, Borda y Del Rio, 2003) mientras que otros afirman que son las mujeres quienes presentan mayores niveles del mismo Gonzales, Villatoro, Medina, Juárez, Carreño & Berenzon, 1997; Pérez, De Macedo, Canelones & Castes, 2002; Marty, Lavin, Figueroa, Larraín & Cruz, 2005; Román & Ortiz, 2008 (citado por Arias & Valle, 2012) y otras que es el género masculino el que presenta mayores niveles del mismo Bedoya, Perea & Ormeño, 2006; Caldera, Pulido & Marínez, 2007 (citado por Arias & Valle, 2012).

En el estudio realizado por Barraza en el año 2004 se pudo afirmar que el género, el tipo de maestría o el semestre que cursan los 60 estudiantes del postgrado tomados como muestra en la Universidad Pedagógica de Durango, no influye en

el nivel de estrés auto percibido, en los estresores que causan, en los síntomas que indican su presencia o en las estrategias que utilizan los mismos para afrontarlos.

Hasta ahora no se han podido aclarar las contradicciones anteriormente mencionadas por lo que no se puede afirmar que el estrés académico sea propio del género masculino o femenino.

García (2004), afirma que si bien muchos estudios apuntan que esta variable sociodemográfica no incide significativamente en la presencia de estrés académico, los datos obtenidos a través de diferentes investigaciones reportan que las mujeres, frente a los hombres, presentan mayores índices percibidos del mismo, ansiedad de evaluación, malestar psicológico, etc. No obstante estos resultados han sido puestos en duda.

Cabe considerar que según la última encuesta realizada por el Instituto Integración realizada a 2,200 personas, en 19 departamentos de nuestro país, se llegó la conclusión que seis de cada 10 peruanos señalan que su vida ha sido estresante en el último año, siendo las mujeres (63%) quienes reportan mayor nivel de estrés que los hombres (52%) (INSTITUTO DE INTEGRACIÓN, 2015).

III. RELACIÓN DE ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y ESTUDIO

Todas las personas pasamos por episodios de estrés, en las diferentes etapas o roles que asumimos en la efímera vida. Wolf, A. (2010) señala que algunos estudiantes, especialmente los que tienen problemas de aprendizaje o trastornos emocionales, podrían sentirse especialmente ansiosos en la escuela. Cuando los alumnos enfrentan situaciones estresantes, como un examen, utilizan tres clases de estrategias para afrontarlos: solución de problemas, manejo emocional y evitación. Las estrategias enfocadas en el problema incluyen la planeación de un horario de estudios, pedir prestados buenos apuntes de clases o encontrar un lugar tranquilo para estudiar. Asimismo, es necesario señalar que los objetivos sólo resultan beneficiosos cuando son accesibles; si por el contrario,

son desmesuradamente elevados, cosechar un fracaso tras otro puede dar lugar a un estrés excesivo, a la frustración o la depresión Bandura, 1986 (citado por Jeane, 2005). Todo esto implicaría una adecuada gestión de aprendizajes.

Las estrategias enfocadas en la emoción son intentos por reducir los sentimientos de ansiedad, por ejemplo, mediante ejercicios de relajación o manifestando tales sentimientos a un amigo. Desde luego, esto último podría convertirse en una estrategia de evitación, si va acompañado de ir a comprar una pizza o de un repentino interés por la limpieza del escritorio (¡no podrá estudiar hasta que se organice!). Las distintas estrategias son útiles en diferentes momentos; por ejemplo, la resolución de problemas antes de un examen y el manejo de las emociones durante éste. Hay distintas estrategias para individuos y situaciones diferentes, Zeidner, 1995 (citado por Wolf, 2010).

Las estrategias de aprendizaje surgen como formas de regular el estrés académico o del aprendizaje tal como lo señala, Weinstein & Mayer, 1986 (citados Schunk, 2012) que los métodos de aprendizaje autorregulado son técnicas o procedimientos específicos incluidos en las estrategias para alcanzar metas, es común que los procedimientos que elaboran la información también permitan repasarla y organizarla. Los métodos que organizan la información pueden disminuir el estrés sobre el aprendizaje y ayudar a afrontar la ansiedad. Los métodos no son igualmente apropiados para todos los tipos de tareas. Cuando se trata de memorizar hechos simples, el método de elección puede ser el repaso, pero si la meta es comprenderlos, el método más apropiado sería la organización.

La relación de las estrategias de aprendizaje y estrés se denota en los aportes teóricos cuando se trata de regular los aprendizajes a través de técnicas, planes, o aspectos que puedan facilitar los aprendizajes y de esta manera evitar el estrés de su fracaso. Podemos encontrar estudios e investigaciones realizadas sobre esta relación, como la elaborada por Guerrero, A. en el año 2011 con el título “Efectos del estrés percibido y las estrategias de aprendizaje cognitivas en el rendimiento académico de estudiantes universitarios noveles de ciencias de la salud”. Donde se halla asociación significativa de los factores de estrés percibido con estrategias de aprendizaje relacionadas con memorización. Asimismo en un

estudio en el 2014 hecho con estudiantes de veterinaria mostro que los estudiantes que fueron capaces de utilizar su tiempo de estudio de manera eficiente y ajustar sus horarios de acuerdo a las exigencias del curso lograron adaptarse y sobrellevar el estrés experimentado por una nueva asignatura.

Kadivar, Kavousian, Arabzadeh y Nikdel (2011) mostraron los resultados de un estudio realizado sobre la orientación de meta y estrategias de aprendizaje con el estrés académico en estudiantes universitarios revelando que las estrategias de aprendizaje (cognitivas y meta cognitivas) tienen una correlación significativa negativa con el estrés académico. Los resultados muestran que el estrés académico es predecible a través de regresión lineal de los componentes y las estrategias de aprendizaje de orientación de meta. Esto indica que el punto importante que cognoscitivos y las estrategias meta-cognitivas influyen de manera efectiva el estrés académico y es un predictor significativo de estrés académico de estudiantes. Para explicar este punto se podría decir que los alumnos que utilizan estrategias cognitivas y meta-cognitivas en su proceso de aprendizaje son aprendices autorregulados que pueden aplicar de manera efectiva sus capacidades cognitivas en diferentes condiciones académicas. Estos estudiantes creen que tienen suficiente conocimiento acerca de los temas y son capaces de cambiar sus estrategias de aprendizaje de acuerdo con el tipo de tarea; por lo tanto, experimentan menos estrés académico.

Los estudiantes al estar en un contexto educativo tienen demandas sociales e individuales que lo impulsan a satisfacer dichas demandas, pero estas serán atendidas si el estudiante se encuentra preparado para organizar, administrar, los aprendizajes y evaluaciones. Caso contrario las demandas superaran a la capacidad de organización del estudiante. Esta actividad de poder regular de manera consciente su aprendizaje se le ha denominado estrategias de aprendizaje.

Según las investigaciones respecto el manejo de estrategias de aprendizaje se comparte que los estudiantes con éxito difieren de los estudiantes con menos éxito en que conocen y usan estrategias de aprendizaje más sofisticadas que la pura repetición mecánica. Gonzales & Díaz (2006). Por ende la utilización de

estrategias sería una forma de estrategias de afrontamiento que permitirían el estado de equilibrio en el estudiante.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

A continuación, se describe el proceso de la investigación indicando como se realizó, describiendo las características de los colaboradores y los instrumentos psicométricos desarrollados por los estudiantes primeros puestos de la región Arequipa.

I. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

A. TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación es tipo descriptiva correlacional, ya que se describió las estrategias de aprendizaje y el estrés académico en los primeros puestos postulantes a la universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. Asimismo se estableció el nivel de correlación entre estrategias de aprendizaje y el estrés académico, Hernández, R.(2010).

B. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Su diseño es no experimental, transversal, descriptivo, comparativo y correlacional porque no se manipuló variables, se realizó en un punto en el tiempo y se comparó los resultados según género e institución educativa de procedencia y además estableceremos el nivel de relación entre las variables estudiadas, Hernández, R.(2010).

II. POBLACIÓN Y MUESTRA

A. Población

La población estuvo formada por todos los alumnos (891) que ocuparon el primer y segundo puesto de secundaria de los colegios pertenecientes a la Región Arequipa y que se matricularon en el Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional de San Agustín (CEPEUSITO).

B. Muestra

La muestra está conformada por 608 estudiantes, elegida tomando en cuenta los criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de Inclusión

- Estudiantes que estén en un rango de edad de 15 a 22 años.
- Estudiantes que se hayan matriculado hasta antes de la aplicación de las pruebas.
- Estudiantes que hayan desarrollado la prueba de estrés académico y estrategias de aprendizaje (LASSI).
- Estudiantes primeros y segundos puestos de Instituciones públicas y privadas que terminaron su secundaria.

Criterios de exclusión

- No haber completado los cuestionarios aplicados.
- Haber respondido solo un cuestionario.
- Ser estudiante del CEPEUSITO de modalidad de ingreso distinta al de primeros puestos.
- Que no haya asistido a las evaluaciones.
- Que haya llegado 15 minutos retrasado a la evaluación.

Se buscó realizar el estudio con toda la población, sin embargo, debido a que no cumplieron los criterios de inclusión, solo se consideró a 608 estudiantes de los cuales 420 fueron mujeres, 187 varones y 1 estudiante que no definió su sexo.

III. INSTRUMENTOS UTILIZADOS

FICHA TÉCNICA Nº 1

INVENTARIO DE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y ESTUDIO (LASSI)

Nombre Completo	: Inventario de Estrategias de Aprendizaje y Estudio
Autores	: Weinstein, Schulte y Palmer
Procedencia	: Universidad de Texas - Austin
Año	: 1987

Adaptación	: Escurra (2006)
Administración	: Individual o colectiva
Duración	: Su aplicación completa suele durar de 20 a 25 minutos.
Aplicación	: El ámbito propio de aplicación es en los últimos grados de secundaria
Significación	: Se trata de 10 escalas independientes que evalúan el uso que habitualmente hacen los estudiantes: (I) Actitud (ACT) (8 ítems), (II) Motivación (MOT) (8 ítems), (III) Administración de tiempo (ADT) (8 ítems) (IV) Ansiedad (ANS) (8 ítems), (V) Concentración (CON) (8 ítems), (VI) Procesamiento de información (PDI) (8 ítems), (VII) Selección de ideas principales (SIP) (5 ítems) (VIII) Ayudas al estudio (AAE) (8 ítems) (IX) Autoevaluación o control (AOC) (8 items), (X) Estrategias de prueba (EDP) (8 items).
Calificación	: Cada ítem admite una puntuación de uno a Cinco en el caso de una investigación (valor 1 a la respuesta A= nunca lo hago, 2 a la B= Rara vez lo hago, 3 a la C= Algunas veces lo hago 4 a la D= A menudo lo hago y 5 a la E= Con mucha frecuencia lo hago. Para calcular las puntuaciones se deberá sumar los números que fueron marcados en cada una de las 10 diferentes escalas. Obteniéndose un puntaje bruto por cada escala para su conversión a percentiles.
Tipificación	: Se ha elaborado baremos para cada una de las escalas en Lima Metropolitana con una muestra de 566 estudiantes de educación superior con la finalidad de contar con elementos normativos de comparación. El instrumento para recopilar la información fue adaptado por Escurra (2006). Se conservaron las instrucciones generales y constando con 77 ítems.

- Materiales:**
- Manual de Instrucciones
 - Cuestionarios de Preguntas
 - Hoja de respuesta
 - Plantilla de corrección (Clave de respuestas)

Confiabilidad: En el Perú, Escurra (2006), realizó un análisis psicométrico exhaustivo del inventario y encontró un nivel de confiabilidad generalizado de la prueba de 0.87, y con un rango entre 0.70 y 0.87 para las sub - escalas. En la prueba original ha reportado buenas propiedades psicométricas. El estudio original de Weinstein, et al. (1987), mostró que la confiabilidad de las escalas evaluadas con el alfa de Cronbach, oscilaba entre 0.73 y 0.89 (Escurra 2006), mientras que la consistencia de los puntajes en el tiempo por medio de test – retest, alcanzó valores entre 0.72 y 0.85.

Validez: En la adaptación limeña, en términos generales, podemos indicar que el LASSI presenta validez de constructo y confiabilidad por consistencia interna, con lo cual se cumplen con los requerimientos psicométricos básicos para este tipo de instrumentos, tal y como lo proponen Martínez Arias, (1985), Marín (1986), y Muñiz (1994).

Interpretación: Después de obtener los percentiles por escalas se ubica dentro de las categorías siguiendo el siguiente cuadro.

Cuadro Nº 2: Niveles de la prueba de Estrategias de aprendizaje y estudio en varones y mujeres

CATEGORÍA	PERCENTIL
BAJO	1 – 20
MEDIO	25 – 75
ALTO	80 – 99

FICHA TÉCNICA Nº 2

INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Nombre completo: Inventario para el estrés académico (SISCO)

Administración: Individual y Colectiva

Ámbito de aplicación: Estudiantes desde los 13 hasta los 20 años de edad.

Duración: Sin tiempo límite, entre 10 a 15 minutos aproximadamente.

Objetivos: Se trata de una escala independiente que evalúa el área somática, cognitiva y afectiva.

El inventario nos permite obtener la siguiente información:

a) El estrés académico como variable general o teórica:

- Porcentaje de alumnos que presentan estrés académico (pregunta número uno).
- Nivel de intensidad del estrés académico (pregunta número dos).
- Frecuencia del estrés académico (índice compuesto obtenido con la media general de todos los ítems que constituyen las preguntas tres, cuatro y cinco).

b) Dimensiones, variables intermedias o componentes del estrés académico

- Frecuencia que con las demandas del entorno son valoradas como estresores (índice compuesto obtenido a partir de la media general de los ítems que conforman la pregunta tres).
- Frecuencia con que se presentan los síntomas (índice compuesto obtenido a partir de la media general de los ítems que conforman la pregunta cuatro).
- Frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento (índice compuesto obtenido a partir de la media general de los ítems que conforman la pregunta cinco).

c) Indicadores o variables empíricas del estrés académico

- Frecuencia con que cada una de las demandas del entorno que explora el inventario son valoradas como estresores (índice simple obtenido de la media en el ítem/estresor respectivo).
- Frecuencia con que se presentan cada uno de los síntomas que explora el inventario (índice simple obtenido de la media en el ítem/síntoma respectivo).
- Frecuencia con que se usa cada una de las estrategias de afrontamiento que explora el inventario (índice simple obtenido de la media en el ítem/estrategias de afrontamiento respectivo).

Tipo de respuesta: Los ítems son respondido a través de cuatro valores categoriales (En absoluto, levemente, moderadamente, severamente)

Descripción: La escala consta de 28 ítems distribuidos en cuatro partes, un ítems general de percepción, factores estresores, consecuencias físicas, psicológicas y comportamentales, para terminar con estrategias de afrontamiento.

Confiabilidad: Con base en la teoría clásica del estrés se utilizaron en la evaluación de la confiabilidad las puntuaciones del inventario de estrés académico (SISCO) con estrategias de confiabilidad por mitades de 0.87 y el Alfa de Cronbach de 0.90, es decir los niveles de confiabilidad que pueden ser valorados como muy buenos.

Validez: Para verificar la validez del instrumento se recolectó evidencia basada en la estructura interna del cuestionario a través de tres procedimientos: Análisis factorial, análisis de la consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del inventario SISCO del estrés académico (Barraza, 2007). Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los

Ítems y el puntaje global del inventario permite afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico.

La corrección del inventario considera necesario que el cuestionario tengan contestados por lo menos 23 ítems de los 28 que lo componen, en caso contrario se anulará.

Interpretación: Para este tipo de interpretación es necesario obtener el índice general; se recomienda seguir los siguientes pasos:

- Se toman para el análisis únicamente los ítems de las preguntas tres, cuatro y cinco; en el caso de la opción otra (específica), que vienen al final de pregunta, se recomienda únicamente tomarla en cuenta si como mínimo el 10% de los encuestados llenó esa opción con estresores específicos de ámbito académico.
- A cada respuesta de la escala se le asigna los siguientes valores: 0 para nunca, 1 para rara vez, 2 para algunas veces, 3 para casi siempre y 4 para siempre.
- Se realiza la suma de los puntos obtenidos, sea como variable individual o colectiva.
- Se transforma el puntaje en porcentaje, sea a través de la regla de tres simple o multiplicando la media por 25.
- Una vez obtenido el porcentaje se interpreta con el siguiente baremo:

Cuadro Nº 3: Niveles de la prueba de estrés académico en varones y mujeres

Baremo	
Puntaje porcentual	Nivel
0-33	Leve
34-66	Moderado
67-100	Profundo

A partir de este resultado se puede contestar la pregunta ¿Qué nivel de estrés académico presentan los alumnos encuestados?

IV. PROCEDIMIENTO

Se tomó contacto con el Vicerrectorado de Investigación para solicitar permiso para llevar a cabo la investigación.

Se emitió una solicitud al Vicerrectorado para obtener el Acceso correspondiente.

Se coordinó con el presidente de la oficina de Admisión de la Universidad Nacional de San Agustín.

Se coordinaron las fechas y hora con el área académica del CEPEUSITO.

En cuanto a la parte aplicativa, esta se dividió en dos fases. En la primera, se aplicó el Cuestionario de estrategias de Aprendizaje (LASSI) al total de la muestra para identificar Estrategias predominantes.

En la segunda fase, se aplicó la prueba de estrés Académico para identificar los niveles de estrés en los estudiantes.

Los datos reunidos se procesaron con el paquete estadístico SPSS versión 18, se realizaron análisis descriptivos y de comparación de medias con el fin de establecer diferencias estadísticamente significativas entre los grupos para cada una de las variables.

El nivel de correlación se hizo con el análisis de Spearman.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

En el presente capítulo presentamos los resultados obtenidos en nuestra investigación en primer lugar, se mostrarán las correlaciones establecidas para lo cual se utilizó la prueba estadística de Spearman, por ser una prueba apropiada para variables medidas por intervalos o razón y para relaciones lineales. La existencia de asociación entre dos variables indicaría que la distribución de los valores de una de las dos variables difiere en función de los valores de la otra; es decir, una correlación es un número que indica tanto la fuerza como la dirección de una relación entre dos sucesos o mediciones. Las correlaciones van de 1.00 a -1.00; cuanto más cerca esté la correlación de 1.00 o de menos 1.00, más fuerte será la relación. (Solanas y otros, 2005, citado por Cctaluque y Yauri, 2014). Posteriormente se hará análisis porcentual de ambas variables considerando el orden de los objetivos planteados iniciando con los objetivos específicos y concluyendo con el general.

**I. ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES PRIMEROS
PUESTOS POSTULANTES A LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN
AGUSTÍN**

Tabla Nº 1: Actitud hacia el estudio según género

			Sexo		Total
			Varón	Mujer	
Nivel.	Bajo	Recuento	35	53	88
Actitud		% dentro de	18,7%	12,6%	14,5%
		Sexo			
	Medio	Recuento	136	308	444
		% dentro de	72,7%	73,3%	73,1%
		Sexo			
	Alto	Recuento	16	59	75
		% dentro de	8,6%	14,0%	12,4%
		Sexo			
Total		Recuento	187	420	607
		% dentro de	100,0%	100,0%	100,0%
		Sexo			

En la presente tabla percibimos que el 72,7% de varones y 73,3% de mujeres poseen un nivel medio en cuanto a la actitud hacia el estudio; seguido de un 18,7% de varones y un 12,6% de mujeres que se ubican en el nivel bajo, y solamente el 8,6% de varones y el 14% de mujeres presentan una actitud alta hacia el estudio.

Las diferencias entre hombres y mujeres son significativas según la prueba estadística de Chi cuadrada ya que alcanza 0,039 inferior al 0,05.

Tabla Nº 2: Motivación para el estudio según sexo

MOTIVACION.	Bajo	Recuento	Sexo		Total
			Varón	Mujer	
NIVEL	% Dentro De Sexo		45	53	98
			24,1%	12,6%	16,1%
	Medio	Recuento	120	307	427
		% Dentro De Sexo	64,2%	73,1%	70,3%
Alto	% dentro de Sexo		22	60	82
			11,8%	14,3%	13,5%
	Total	Recuento	187	420	607
		% dentro de Sexo	100,0%	100,0%	100,0%

En esta tabla se describe que el 64,2% de varones y 73,1% de mujeres poseen un nivel medio en cuanto a la motivación hacia el estudio; seguido de un 24,1% de varones y un 12,6% de mujeres que se ubican en el nivel bajo, y solamente el 11,8% de varones y el 14,3% de mujeres presentan una motivación alta hacia el estudio.

Las diferencias entre hombres y mujeres es significativa según la prueba estadística Chi cuadrada ya que alcanza 0,002 inferior al 0,05.

Con ello podemos decir que las mujeres primeros puestos tienen mayor motivación y responsabilidad para llevar las actividades relacionadas a objetivos académicos.

Tabla Nº 3: Manejo de la ansiedad según sexo

Nivel.	Bajo		Sexo		Total
			Varón	Mujer	
Ansiedad		Recuento	20	73	93
		% dentro de Sexo	10,7%	17,4%	15,3%
		Promedio	130	286	416
Alto		% dentro de Sexo	69,5%	68,1%	68,5%
		Recuento	37	61	98
		% dentro de Sexo	19,8%	14,5%	16,1%
Total		Recuento	187	420	607
		% dentro de Sexo	100,0%	100,0%	100,0%

En esta tabla se describe que el 69,5% de varones y 68,1% de mujeres poseen un nivel promedio en la escala de ansiedad; seguido de un 19,8% de varones y un 14,5% de mujeres que se ubican en el nivel alto, y solamente el 10,7% de varones y el 17,4% de mujeres presentan una ansiedad baja hacia el estudio. Las diferencias entre hombres y mujeres son significativas según la prueba estadística Chi cuadrada ya que alcanza 0,049 inferior al 0,05. Lo que significaría que las mujeres manejan mejor las preocupaciones y conductas de frustración.

Tabla Nº 4: Concentración según sexo

Nivel.	Bajo	Recuento	Sexo		Total
			Varón	Mujer	
Concentración		% dentro de	15,5%	14,8%	15,0%
		Sexo			
	Medio	Recuento	129	292	421
		% dentro de	69,0%	69,5%	69,4%
		Sexo			
	Alto	Recuento	29	66	95
		% dentro de	15,5%	15,7%	15,7%
		Sexo			
Total		Recuento	187	420	607
		% dentro de	100,0%	100,0%	100,0%
		Sexo			

En esta tabla se describe que el 69% de varones y 69,5% de mujeres poseen un nivel promedio en lo que es concentración respecto a actividades académicas; seguido de un 15,5% de varones y un 15,7% de mujeres que se ubican en el nivel alto, y de manera aproximada el 15,5% de varones y el 14,8% de mujeres presentan una concentración baja hacia el estudio.

Las diferencias entre hombres y mujeres no es significativa según la prueba estadística Chi cuadrada ya que alcanza 0,972 superior al 0,05.

Por lo que podemos decir que la focalización de la atención en las actividades en varones y mujeres es semejante.

Tabla Nº 5: Distribución del tiempo según sexo

NIVEL.DIST	Bajo		Sexo		Total
			Varón	Mujer	
.TIEMP	Recuento		34	49	83
		% dentro de	18,2%	11,7%	13,7%
	Sexo				
Medio	Recuento		134	300	434
		% dentro de	71,7%	71,4%	71,5%
	Sexo				
Alto	Recuento		19	71	90
		% dentro de	10,2%	16,9%	14,8%
	Sexo				
Total	Recuento		187	420	607
		% dentro de	100,0%	100,0%	100,0%
	Sexo				

Los varones y mujeres primeros puestos de la región Arequipa alcanzan en su mayoría en la escala de distribución del tiempo un nivel promedio, representado por un 71,7% y 71,4% respectivamente, significando su similitud en la elaboración de programas de trabajos para el estudio. Sin embargo el 18,2% de varones y el 11,7% de mujeres obtuvieron un nivel bajo, y solo el 10,2% de varones con el 16,9% de mujeres tienen niveles altos en la distribución del tiempo.

La diferencia entre hombres y mujeres respecto a la distribución del tiempo es significativa según la prueba estadística Chi cuadrada ya que alcanza el 0,018 inferior al 0,05. Lo que marcaría una desigualdad en la administración del tiempo de las mujeres sobre los varones.

Tabla Nº 6: Procesamiento de información según sexo

NIVEL.PROC	BAJO		Sexo		Total
			Varón	Mujer	
.INF		Recuento	21	49	70
		% dentro de	11,2%	11,7%	11,5%
Sexo					
	MEDIO	Recuento	140	293	433
		% dentro de	74,9%	69,8%	71,3%
Sexo					
	ALTO	Recuento	26	78	104
		% dentro de	13,9%	18,6%	17,1%
Sexo					
Total		Recuento	187	420	607
		% dentro de	100,0%	100,0%	100,0%
Sexo					

La tabla presenta que el 74,9% de varones y 69,8% de mujeres poseen un nivel promedio en lo que es procesamiento de información; seguido de un 13,9% de varones y un 18,6% de mujeres que se ubican en el nivel alto, y solo el 11,2% de varones y el 11,7% de mujeres presentan un nivel bajo en procesamiento de información.

Las diferencias entre hombres y mujeres no es significativa según la prueba estadística Chi cuadrada ya que alcanza 0,343 superior al 0,05.

No existe diferencia entre mujeres y varones en la habilidad para construir puentes entre lo que un estudiante sabe y lo que está tratando de aprender.

Tabla Nº 7: Selección de ideas principales según sexo

NIVEL.SE	BAJO		Sexo		Total
			Varón	Mujer	
LE.IP		Recuento	21	64	85
		% dentro de	11,2%	15,2%	14,0%
		Sexo			
MEDIO		Recuento	145	299	444
		% dentro de	77,5%	71,2%	73,1%
		Sexo			
ALTO		Recuento	21	57	78
		% dentro de	11,2%	13,6%	12,9%
		Sexo			
Total		Recuento	187	420	607
		% dentro de	100,0%	100,0%	100,0%
		Sexo			

Según la tabla el 77,5% de varones y 71,2% de mujeres poseen un nivel promedio en lo referido a la selección de ideas principales; seguido de un 11,2% de varones y un 15,2% de mujeres con nivel bajo, y solo el 11,2% de varones y el 13,6% de mujeres presentan un nivel alto en la escala de selección de ideas principales.

Las diferencias entre hombres y mujeres no es significativa según la prueba estadística Chi cuadrada ya que alcanza 0,253 superior al 0,05.

Lo que significaría el desenvolvimiento de ambos sexos de manera similar en la selección de ideas principales.

Tabla Nº 8: Estrategias de apoyo según sexo

NIVEL.A	POYO		Sexo		Total
			Varón	Mujer	
Bajo	Recuento		50	50	100
POYO	% dentro de		26,7%	11,9%	16,5%
	Sexo				
Medio	Recuento		121	301	422
	% dentro de		64,7%	71,7%	69,5%
	Sexo				
Alto	Recuento		16	69	85
	% dentro de		8,6%	16,4%	14,0%
	Sexo				
Total	Recuento		187	420	607
	% dentro de		100,0%	100,0%	100,0%
	Sexo				

Las mujeres primeros puestos de la región Arequipa alcanzaron en su mayoría un nivel promedio en la escala de ayuda con un 71,7 %, seguido de un 16,4% que obtuvieron un nivel alto y 11,9% con bajo nivel. El 64,7 % de varones están dentro de la categoría medio, seguido por un 26,7% categorizada baja y tan solo un 8,6 % en el nivel alto.

Las diferencias entre hombres y mujeres son significativas según la prueba estadística Chi cuadrada ya que alcanza 0,000 inferior al 0,05.

Existe diferencia de las mujeres sobre los varones en el manejo de ayudas como subrayado, diagramas u otros.

Tabla Nº 9: Autoevaluación según sexo

NIVEL.AUTO	Bajo	Recuento	Sexo		Total
			Varón	Mujer	
EVA	Sexo	Recuento	38	68	106
		% dentro de	20,3%	16,2%	17,5%
		Sexo			
	Medio	Recuento	123	271	394
		% dentro de	65,8%	64,5%	64,9%
		Sexo			
Total	Alto	Recuento	26	81	107
		% dentro de	13,9%	19,3%	17,6%
		Sexo			
	Sexo	Recuento	187	420	607
		% dentro de	100,0%	100,0%	100,0%
		Sexo			

En esta tabla se puede apreciar que el 65,8% de varones y 64,5% de mujeres poseen un nivel promedio en lo referido a la autoevaluación; seguido de un 20,3% de varones y un 16,2% de mujeres con nivel bajo, y solo el 13,9% de varones y el 19,3% de mujeres presentan un nivel alto en la escala de autoevaluación.

Las diferencias entre hombres y mujeres no es significativa según la prueba estadística Chi cuadrada ya que alcanza 0,181 superior al 0,05.

Es decir que las estrategias de evaluación y control son utilizadas de manera similar en ambos sexos.

Tabla Nº 10: Estrategias para la prueba según sexo

NIVEL.ESTR.PR	BAJO		Sexo		Total
			Varón	Mujer	
UEB	MEDIO	Recuento	18	57	75
		% dentro de Sexo	9,6%	13,6%	12,4%
		Recuento	141	297	438
	ALTO	% dentro de Sexo	75,4%	70,7%	72,2%
		Recuento	28	66	94
		% dentro de Sexo	15,0%	15,7%	15,5%
Total		Recuento	187	420	607
		% dentro de Sexo	100,0%	100,0%	100,0%

El 75,4% de varones y el 70,7% de mujeres presentan un nivel promedio en la escala de estrategias para la prueba, en un nivel alto se encuentra el 15% de varones y el 15,7% de mujeres. Existe un 9,6% de varones y el 13,6% de mujeres con nivel bajo.

Las diferencias entre hombres y mujeres no es significativa según la prueba estadística Chi cuadrada ya que alcanza 0,355 superior al 0,05.

Es decir los varones y mujeres en su mayoría tienen conocimiento similar de las características del examen y de cómo preparar un efectivo plan para rendirlo.

Tabla Nº 11: Actitud hacia el estudio según gestión educativa

Nivel. Actitud	Bajo	Recuento	Colegio de procedencia		Total
			Nacional	Particular	
Alto	Bajo	Recuento	48	40	88
		% dentro de Colegio de procedencia	14,2%	15,0%	14,5%
Medio	Bajo	Recuento	255	188	443
		% dentro de Colegio de procedencia	75,2%	70,7%	73,2%
Total	Bajo	Recuento	36	38	74
		% dentro de Colegio de procedencia	10,6%	14,3%	12,2%
Total	Recuento	339	266	605	
		% dentro de Colegio de procedencia	100,0%	100,0%	100,0%

Según la tabla respecto a la actitud, notamos que 75,2% de estudiantes de colegios nacionales y el 70,7 % de los estudiantes de gestión educativa privada obtienen un nivel promedio. El 14,2% de estudiantes provenientes de colegios nacionales y 15,0% de los colegios particulares tienen una actitud baja. Y tan solo el 10,6% de estudiantes de colegios nacionales como el 14,3% de colegios privados obtienen un nivel alto.

Las diferencias entre los estudiantes procedentes de colegios nacionales y privados no es significativa según la prueba estadística Chi cuadrada ya que alcanza 0,343 superior al 0,05.

Existe una tendencia equiparable en la escala de actitud por parte de los colegios nacionales y particulares significando su mayor manejo en situaciones autónomas y la conexión de lo que hace con su futuro.

Tabla Nº 12: Motivación para el estudio según gestión educativa

MOTIVACION N.NIVEL	Bajo	Recuento	Colegio de procedencia		Total
			Nacional	Particular	
MOTIVACION N.NIVEL	Bajo	Recuento	53	45	98
		% dentro de Colegio de procedencia	15,6%	16,9%	16,2%
MOTIVACION N.NIVEL	Medio	Recuento	246	180	426
		% dentro de Colegio de procedencia	72,6%	67,7%	70,4%
MOTIVACION N.NIVEL	Alto	Recuento	40	41	81
		% dentro de Colegio de procedencia	11,8%	15,4%	13,4%
Total		Recuento	339	266	605
		% dentro de Colegio de procedencia	100,0%	100,0%	100,0%

El 72,6% de los estudiantes primeros puestos provenientes de colegios nacionales y 67,7% de estudiantes de colegios particulares presentan una motivación dentro del promedio, en el nivel alto los colegios particulares tienen un 15,4% de estudiantes y los estudiantes de colegios nacionales un 11,8%. Los estudiantes de colegios particulares alcanzan un 16,9% y los estudiantes de colegios nacionales 15,6% con nivel bajo.

Las diferencias entre los estudiantes procedentes de colegios nacionales y privados no es significativa según la prueba estadística Chi cuadrada ya que alcanza 0,348 superior al 0,05.

Con ello podemos decir que no hay diferencias significativas entre los resultados de estudiantes de gestión pública o privada.

Tabla Nº 13: Manejo de ansiedad según gestión educativa

Nivel. Ansiedad	Bajo	Recuento	Colegio de procedencia		Total
			Nacional	Particular	
Promedio	Recuento	47	46	93	
	% dentro de Colegio de procedencia	13,9%	17,3%	15,4%	
Alto	Recuento	242	173	415	
	% dentro de Colegio de procedencia	71,4%	65,0%	68,6%	
Total	Recuento	50	47	97	
	% dentro de Colegio de procedencia	14,7%	17,7%	16,0%	
	Recuento	339	266	605	
	% dentro de Colegio de procedencia	100,0%	100,0%	100,0%	

En esta tabla se puede describir que el 71,4% de estudiantes de colegios nacionales y el 65,0% alcanzado por los estudiantes de colegios particulares obtienen un nivel promedio en la escala de ansiedad. El 17,7% de los estudiantes de colegios particulares y el 14,7% presentan un nivel alto de ansiedad. Solamente el 17,3% de estudiantes de colegios privados y el 13,9% de los estudiantes provenientes de colegios nacionales alcanzan niveles bajos de ansiedad.

Las diferencias entre los estudiantes procedentes de colegios nacionales y privados no es significativa según la prueba estadística Chi cuadrada ya que alcanza 0,246 superior al 0,05.

Lo que significaría que los estudiantes de colegios nacionales y particulares manejan de manera semejante las preocupaciones y conductas de frustración.

Tabla Nº 14: Concentración según gestión educativa

Nivel.	Bajo	Recuento	Colegio de procedencia		Total
			Nacional	Particular	
Concentración	Bajo	Recuento	50	41	91
		% dentro de Colegio de procedencia	14,7%	15,4%	15,0%
		Recuento	241	178	419
	Promedio	% dentro de Colegio de procedencia	71,1%	66,9%	69,3%
		Recuento	48	47	95
		% dentro de Colegio de procedencia	14,2%	17,7%	15,7%
Total		Recuento	339	266	605
		% dentro de Colegio de procedencia	100,0%	100,0%	100,0%

Se observa en la tabla que hay un 71,1% de estudiantes de colegios nacionales y el 66,9% de estudiantes de colegios particulares que tienen un nivel promedio de concentración. El 14,7% en estudiantes de colegios nacionales y 15,4% de estudiantes de colegios públicos poseen niveles bajos de concentración. En los niveles altos se encuentra el 17,7% de estudiantes de colegios particulares y el 14,2% de los procedentes de colegios nacionales.

Las diferencias entre los estudiantes procedentes de colegios nacionales y privados no es significativa según la prueba estadística de Chi cuadrada ya que alcanza 0,452 superior al 0,05, por lo que podemos decir que la focalización de la atención en las actividades es similar en estudiantes provenientes de colegios públicos y privados.

Tabla Nº 15: DISTRIBUCION DEL TIEMPO SEGÚN GESTION EDUCATIVA

NIVEL.DIST.TI	BAJO	Recuento	Colegio de procedencia		Total
			Nacional	Particular	
EMP	Recuento	44	39	83	
	% dentro de Colegio de procedencia	13,0%	14,7%	13,7%	
MEDIO	Recuento	248	184	432	
	% dentro de Colegio de procedencia	73,2%	69,2%	71,4%	
ALTO	Recuento	47	43	90	
	% dentro de Colegio de procedencia	13,9%	16,2%	14,9%	
Total	Recuento	339	266	605	
	% dentro de Colegio de procedencia	100,0%	100,0%	100,0%	

La distribución del tiempo en los estudiantes primeros puestos de colegios privados y públicos de Arequipa alcanzan en su mayoría un nivel promedio, representado por un 73,2% y 69,2% respectivamente. 13,9% de estudiantes de colegios públicos y el 16,2% de colegios particulares presentan niveles altos de distribución del tiempo. Solo un 13% de estudiantes de colegios públicos y el 14,7% de colegios privados presentan niveles bajos en la distribución del tiempo. Las diferencias entre los estudiantes procedentes de colegios nacionales y privados no es significativa respecto a la distribución del tiempo según la prueba estadística Chi cuadrada ya que alcanza un puntaje 0,557 superior al 0,05 que desestima su relación, significando su similitud en la elaboración de programas de trabajo.

Tabla Nº 16: Procesamiento de información según gestión educativa

NIVEL.PRO	Bajo	Recuento	Colegio de procedencia		Total
			Nacional	Particular	
C.INF		Recuento	43	27	70
		% dentro de Colegio de procedencia	12,7%	10,2%	11,6%
	Medio	Recuento	241	191	432
		% dentro de Colegio de procedencia	71,1%	71,8%	71,4%
	Alto	Recuento	55	48	103
		% dentro de Colegio de procedencia	16,2%	18,0%	17,0%
Total		Recuento	339	266	605
		% dentro de Colegio de procedencia	100,0%	100,0%	100,0%

El procesamiento de información en la mayoría de los estudiantes primeros puestos provenientes de ambas gestiones, públicas y privadas está en un nivel promedio representado por un 71,1% y 71,8% de forma correspondiente. En los niveles altos están el 16,2% de los estudiantes de colegios nacionales y 18% de los estudiantes de colegios privados. Solo hay 12,7% y 10,2% estudiantes provenientes de colegios nacionales y privados respectivamente.

Las diferencias entre los estudiantes procedentes de colegios nacionales y privados no es significativa respecto a la escala de procesamiento de información, según la prueba estadística Chi cuadrada, ya que alcanza un puntaje 0,569 superior al 0,05 que desestima su diferencia.

No existe diferencia entre los estudiantes primeros puestos provenientes de colegios públicos y privados respecto a la habilidad para construir puentes entre lo que un estudiante sabe y lo que ella está tratando de aprender.

Tabla Nº 17: Selección de ideas principales según gestión educativa

NIVEL.SEL E.IP	BAJO	Recuento	Colegio de procedencia		Total
			Nacional	Particular	
MEDIO	Recuento	37	48	85	
	% dentro de Colegio de procedencia	10,9%	18,0%	14,0%	
ALTO	Recuento	263	180	443	
	% dentro de Colegio de procedencia	77,6%	67,7%	73,2%	
Total	Recuento	39	38	77	
	% dentro de Colegio de procedencia	11,5%	14,3%	12,7%	
		339	266	605	
		100,0%	100,0%	100,0%	
		% dentro de Colegio de procedencia			

Según la tabla Nº 17, el 77,6% de estudiantes primeros puestos provenientes de colegios de gestión pública y el 67,7 % de estudiantes de colegios privados alcanzan un nivel medio en la escala de selección de ideas principales. Un nivel bajo en la selección de ideas principales obtiene el 18,0% de estudiantes de colegios particulares y solo un 10,9 % de los estudiantes primeros puestos de colegios públicos. El 14,3% de estudiantes primeros puestos de colegios privados y el 11,5% de los estudiantes de colegios públicos obtienen un nivel alto.

Las diferencias entre los estudiantes procedentes de colegios nacionales y privados es significativa respecto a la selección de ideas principales según la prueba estadística Chi cuadrada ya que alcanza un puntaje 0,016 inferior al 0,05 que reconoce su relación.

Tabla Nº 18: Estrategias de apoyo según gestión educativa

NIVEL. APOYO	BAJO	Colegio de procedencia		Total
		Nacional	Particular	
% dentro de Colegio de procedencia	Recuento	55	45	100
	% dentro de Colegio de procedencia	16,2%	16,9%	16,5%
% dentro de Colegio de procedencia	Recuento	238	182	420
	% dentro de Colegio de procedencia	70,2%	68,4%	69,4%
% dentro de Colegio de procedencia	Recuento	46	39	85
	% dentro de Colegio de procedencia	13,6%	14,7%	14,0%
Total	Recuento	339	266	605
	% dentro de Colegio de procedencia	100,0%	100,0%	100,0%

Los estudiantes primeros puestos, provenientes de colegios nacionales de la región Arequipa, alcanzaron en su mayoría un nivel promedio en la escala de ayuda con un 70,2 %, seguido de un 16,2% que obtuvieron un nivel bajo y 13,6% con alto nivel. El 68,4 % de estudiantes primeros puestos provenientes de colegios privados están dentro de categoría medio, seguido por un 16,9% dentro de bajo y tan solo un 14,7 % en el nivel alto.

Las diferencias entre los estudiantes procedentes de colegios nacionales y privados no es significativa respecto a la escala de apoyo, según la prueba estadística Chi cuadrada ya que alcanza un puntaje 0,888 superior al 0,05 que desestima su relación.

Existe una diferencia levemente alta de los estudiantes primeros puestos de colegios públicos sobre los privados en el manejo de ayudas como subrayado, diagramas u otros.

Tabla Nº 19: Autoevaluación según gestión educativa

NIVEL.AUTO	Bajo	Recuento	Colegio de procedencia		Total
			Nacional	Particular	
EVA	Bajo	Recuento	61	45	106
		% dentro de Colegio de procedencia	18,0%	16,9%	17,5%
		Recuento	220	173	393
	Medio	% dentro de Colegio de procedencia	64,9%	65,0%	65,0%
		Recuento	58	48	106
		% dentro de Colegio de procedencia	17,1%	18,0%	17,5%
Total	Total	Recuento	339	266	605
		% dentro de Colegio de procedencia	100,0%	100,0%	100,0%

El 65,0% de los estudiantes primeros puestos de colegios privados y el 64,9% de estudiantes primeros puestos provenientes de instituciones educativas públicas, presentan un nivel de autoevaluación promedio, el 17,1% de los estudiantes de colegios nacionales y el 18% de los estudiantes de colegios públicos alcanzan niveles altos de autoevaluación. Solo 16,9% de los estudiantes de colegios nacionales y el 18% de los estudiantes de colegios públicos obtienen niveles bajos en la escala de autoevaluación.

Las diferencias entre los estudiantes procedentes de colegios nacionales y privados no es significativa respecto a la escala de autoevaluación, según la prueba estadística Chi cuadrada ya que alcanza un puntaje 0,917 superior al 0,05 que desestima su relación.

Es decir que las estrategias de evaluación y control que ayudan a consolidar el conocimiento y la integración con otros temas se manifiestan en ambas gestiones educativas de manera equiparable.

Tabla Nº 20: Estrategias para la prueba según gestión educativa

NIVEL.ESTR.P RUEB	BAJO		Colegio de procedencia		Total
			Nacional	Particular	
% dentro de Colegio de procedencia	Recuento	43	32	75	
		12,7%	12,0%	12,4%	
% dentro de Colegio de procedencia	Recuento	252	184	436	
		74,3%	69,2%	72,1%	
% dentro de Colegio de procedencia	Recuento	44	50	94	
		13,0%	18,8%	15,5%	
Total	Recuento	339	266	605	
	% dentro de Colegio de procedencia	100,0%	100,0%	100,0%	

El 74,3% de estudiantes provenientes de colegios nacionales y el 69,2% de estudiantes de colegios privados presentan un nivel promedio en la escala de estrategias para la prueba, en un nivel alto se encuentra el 13% de estudiantes de gestión pública y el 18,8% de estudiantes de gestión privada. Existe un similar porcentaje en ambas gestiones con nivel bajo de 12,7% y 12,0 % respectivamente.

Las diferencias entre los estudiantes procedentes de colegios nacionales y privados no es significativa respecto a la escala de estrategias para la prueba, según la prueba estadística Chi cuadrada ya que alcanza un puntaje 0,146 superior al 0,05 que desestima su relación.

Es decir en ambas gestiones en su mayoría tienen semejantes conocimientos de las características del examen y de cómo preparar un efectivo plan para rendirlo.

II. ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES PRIMEROS PUESTOS POSTULANTES A LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN

Tabla Nº 21: Distribución del índice general de estrés

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	248	40,8
	Promedio	360	59,2
	Alto	0	00,0
	Total	608	100,0

El 59,2% de los estudiantes primeros puestos de la región Arequipa presentan un nivel de estrés académico que está dentro del promedio, seguido de un 40,8% con un nivel bajo. No se presentó ningún caso de estrés académico alto. Todo ello significa que más de la mitad de alumnos presentan un nivel moderado lo cual implica vulnerabilidad al padecer estrés académico.

Tabla Nº 22: Frecuencia de presentación del estrés académico

Válido		Frecuencia	Porcentaje
	Rara vez	106	17,4
	Algunas veces	475	78,1
	casi siempre	27	4,4
	Total	608	100,0

Del total de estudiantes evaluados, el 78,1% algunas veces presenta estrés académico seguido de un 17,4 que rara vez presenta estrés académico, solo el 4,4% ha presentado casi siempre estrés académico. Esto quiere decir que los alumnos primeros puestos presentan estrés académico en algunas ocasiones.

Tabla Nº 23: Estrés académico según género

Niveles de estrés	Bajo		Sexo		Total
			Varón	Mujer	
		Recuento	87	160	247
		% dentro de	46,5%	38,1%	40,7%
		Sexo			
	Promedio	Recuento	100	260	360
		% dentro de	53,5%	61,9%	59,3%
		Sexo			
	Alto	Recuento	0	0	0
		% dentro de	00,0%	00,0%	00,0%
		Sexo			
Total		Recuento	187	420	607
		% dentro de	100,0%	100,0%	100,0%
		Sexo			

Del total de estudiantes mujeres, el 61,9% presenta un nivel de Estrés moderado, de la misma forma del total de estudiantes varones el 53,5 también presenta el mismo nivel de estrés académico. Por otro lado, el 46,5% del total de estudiante varones posee un nivel de estrés académico bajo, así mismo del total de mujeres el 38,1% presentan este mismo nivel. No se halla ningún caso que alcance un nivel alto de estrés.

Finalmente, como estimación comparativa del nivel de estrés entre ambos sexos, son las mujeres estudiantes quienes están más susceptibles a padecer estrés académico.

La diferencia entre hombres y mujeres respecto al estrés académico no es significativa según la prueba estadística chi cuadrada, ya que obtuvo un 0,051 superior a 0,05.

Tabla Nº 24: Estrés académico según gestión educativa

Niveles de estrés	Bajo	Recuento	Colegio de procedencia		Total
			Nacional	Particular	
Niveles de estrés	Bajo	Recuento	142	105	247
		% dentro de colegio de procedencia	41,9%	39,5%	40,8%
Promedio	Promedio	Recuento	197	161	358
		% dentro de colegio de procedencia	58,1%	60,5%	59,2%
Alto	Alto	Recuento	0	0	0
		% dentro de colegio de procedencia	00,0%	00,0%	00,0%
Total	Total	Recuento	339	266	605
		% dentro de colegio de procedencia	100,0%	100,0%	100,0%

En la tabla se observa que de acuerdo a la procedencia de colegio, el 60,5% de estudiantes de colegios particulares presentan un nivel de estrés moderado, a diferencia de estudiantes de colegios nacionales con quienes en un 58,1% presentan este mismo nivel. Por otro lado, el 41,9% de estudiantes de colegios nacionales presentan un nivel de estrés bajo a comparación de un 39,5% de estudiantes de colegios particulares en este mismo nivel de estrés. Tantos estudiantes que proceden de colegios nacionales y particulares no reportan un nivel de estrés alto.

La diferencia entre hombres y mujeres respecto al estrés académico no es significativa según la prueba estadística chi cuadrada ya que obtuvo un 0,549 superior a 0,05.

Tabla Nº 25: Estresores según género

			Sexo		Total
			Varón	Mujer	
¿Con que frecuencia los alumnos valoran las demandas del ambiente como estresores?	Rara vez	Recuento	34	75	109
		% dentro de Sexo	18,2%	17,9%	18,0%
	Algunas veces	Recuento	124	260	384
		% dentro de Sexo	66,3%	61,9%	63,3%
	Casi siempre	Recuento	29	85	114
		% dentro de Sexo	15,5%	20,2%	18,8%
	siempre	Recuento	0	0	0
		% dentro de Sexo	00,0%	00,0%	00,0%
Total		Recuento	187	420	607
		% dentro de Sexo	100,0%	100,0%	100,0%

En la presente tabla percibimos que el 66,3% de varones y el 61,9% de mujeres valoran algunas veces las demandas del entorno como estresores; seguido de un 15,5% de varones y un 20,2% de mujeres que valoran casi siempre las demandas del entorno como estresores, y solamente el 18,2% de varones y el 17,9% de mujeres valoran rara vez las demandas del entorno como estresores.

La diferencia entre hombres y mujeres respecto a la valoración de las demandas del ambiente como estresores no es significativa según la prueba estadística chi cuadrada ya que obtuvo un 0,378 superior a 0,05.

Tabla Nº 26: Síntomas físicos de estrés académico según género

¿Con que frecuencia presentan los síntomas físicos de estrés académico?			Sexo		Total
			Varón	Mujer	
			Recuento	% dentro de Sexo	
Rara vez		Recuento	106	210	316
		% dentro de Sexo	56,7%	50,0%	52,1%
Algunas veces		Recuento	76	180	256
		% dentro de Sexo	40,6%	42,9%	42,2%
Casi siempre		Recuento	5	29	34
		% dentro de Sexo	2,7%	6,9%	5,6%
Siempre		Recuento	0	1	1
		% dentro de Sexo	0,0%	0,2%	0,2%
Total		Recuento	187	420	607
		% dentro de Sexo	100,0%	100,0%	100,0%

En la presente tabla observamos que el 56,7% de varones y el 50,0% de mujeres presentan rara vez los síntomas fiscos de estrés académico; seguido de un 40,6% de varones y un 42,9% de mujeres que presentan algunas veces los síntomas fiscos de estrés académico, seguido de 2,7% de varones y el 6,9% de mujeres que presentan casi siempre síntomas físicos de estrés académico y finalmente un 0,0% de varones y un 0,2% de mujeres presentó siempre síntomas físicos de estrés académico.

La diferencia entre hombres y mujeres respecto a la presencia de síntomas físicos de estrés académico de los alumnos no es significativa según la prueba estadística chi cuadrada ya que presenta un 0,120 superior a 0,05.

Tabla Nº 27: Síntomas psicológicos de estrés académico según género

¿Con que frecuencia presentan los síntomas psicológicos de estrés académico?			Sexo		Total
			Varón	Mujer	
			Recuento	% dentro de Sexo	
Rara Vez		Recuento	91	174	265
		% dentro de Sexo	48,7%	41,4%	43,7%
Algunas Veces	Algunas	Recuento	88	205	293
	Veces	% dentro de Sexo	47,1%	48,8%	48,3%
Casi siempre	Casi	Recuento	8	41	49
	siempre	% dentro de Sexo	4,3%	9,8%	8,1%
Siempre	Siempre	Recuento	0	0	0
		% dentro de Sexo	00,0%	00,0%	00,0%
Total		Recuento	187	420	607
		% dentro de Sexo	100,0%	100,0%	100,0%

En la presente tabla se puede apreciar que el 47,1% de varones y el 48,8% de mujeres presentan algunas veces síntomas psicológicos de estrés académico; seguido de un 48,7% de varones y un 41,4% de mujeres que presentan rara vez los síntomas psicológicos de estrés académico y solamente un 4,3% de varones y el 9,8% de mujeres que presentan casi siempre síntomas psicológicos de estrés académico.

La diferencia entre hombres y mujeres respecto a la presencia de síntomas psicológicos es significativa según la prueba estadística chi cuadrada ya que presenta un 0,04 inferior a 0,05. Esto indicaría que las estudiantes de sexo femenino están más susceptibles a padecer; ansiedad, desesperación, problemas de concentración, inquietud, sentimientos de depresión y sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.

Tabla Nº 28: Síntomas comportamentales de estrés académico según sexo

			Sexo		Total
			Varón	Mujer	
¿Con que frecuencia presentan los síntomas comportamentales de estrés académico?	Rara vez	Recuento	111	237	348
		% dentro de Sexo	59,4%	56,4%	57,3%
	Algunas veces	Recuento	71	159	230
		% dentro de Sexo	38,0%	37,9%	37,9%
	Casi	Recuento	5	23	28
	Siempre	% dentro de Sexo	2,7%	5,5%	4,6%
	Siempre	Recuento	0	1	1
		% dentro de Sexo	0,0%	0,2%	0,2%
Total		Recuento	187	420	607
		% dentro de Sexo	100,0%	100,0%	100,0%

En la presente tabla se puede señalar que el 59,4% de varones y el 56,4% de mujeres presenta rara vez síntomas comportamentales de estrés académico; seguido de un 38,0% de varones y un 37,9% de mujeres que presentan algunas veces síntomas comportamentales de estrés académico, además 2,7% de varones y un 5,5% de mujeres presentan casi siempre síntomas comportamentales de estrés académico y finalmente 0,0% de varones y un 0,2% de mujeres presentan siempre síntomas comportamentales de estrés académico.

La diferencia entre hombres y mujeres respecto a la presencia de síntomas comportamentales de estrés académico de los alumnos es no significativa según la prueba estadística chi cuadrada ya que presenta un 0,417 superior a 0,05.

Tabla Nº 29: Estrategias de afrontamiento según género

¿Con qué frecuencia utilizan las estrategias de afrontamiento?			Sexo		Total
			Varón	Mujer	
			Recuento	Recuento	
Rara vez		Recuento	22	37	59
		% dentro de	11,8%	8,8%	9,7%
		Sexo			
Algunas veces		Recuento	108	242	350
		% dentro de	57,8%	57,6%	57,7%
		Sexo			
Casi siempre		Recuento	57	140	197
		% dentro de	30,5%	33,3%	32,5%
		Sexo			
Siempre		Recuento	0	1	1
		% dentro de	0,0%	0,2%	0,2%
		Sexo			
Total		Recuento	187	420	607
		% dentro de	100,0%	100,0%	100,0%
		Sexo			

En la presente tabla se puede observar que el 57,8% de varones y el 57,6% de mujeres utilizan algunas veces las estrategias de afrontamiento; seguido de 30,9% de varones y un 33,3% de mujeres que utilizan casi siempre las estrategias de afrontamiento; un 11,8% de varones y un 8,8% de mujeres utilizan rara vez las estrategias de afrontamiento y finalmente 0,0% de varones y un 0,2% de mujeres utilizan siempre estrategias de afrontamiento..

La diferencia entre hombres y mujeres respecto al manejo de estrategias de afrontamiento de los alumnos es no significativa según la prueba estadística chi cuadrada ya que presenta un 0,587 superior a 0,05.

III. CORRELACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y ESTUDIO CON EL ESTRÉS ACADÉMICO

Tabla Nº 30: Correlación general de estrategias de aprendizaje y estrés académico

		INDICE GENERAL DE ESTRÉS	Estresores	Físicos	Psicológicos	Comportamentales	Afrontamiento
1	Actitud	- 0,235 **	- 0,173**	- 0,188**	- 0,288**	- 0,256**	- 0,010
2	Motivación	- 0,219 **	- 0,139**	- 0,146**	- 0,265**	- 0,268**	-0,097*
3	Ansiedad	- 0,370 **	- 0,286 **	- 0,307**	- 0,405**	- 0,279**	0,004
4	Concentración	- 0,365 **	- 0,231**	- 0,299**	- 0,364**	- 0,371**	- 0,034
5	Distribución del tiempo	- 0,302 **	- 0,184**	- 0,232**	- 0,274**	- 0,303**	0,022
6	Procesamiento de información	- 0,101 *	- 0,109**	- 0,093*	- 0,108**	- 0,095*	0,041
7	Selección de ideas principales	- 0,264 **	- 0,204**	- 0,158**	- 0,287**	- 0,239**	0,034
8	Apoyo/ayuda	- 0,124 **	- 0,053	- 0,095*	- 0,151**	- 0,203**	0,057
9	Autoevaluación	- 0,088 *	- 0,069	- 0,089*	- 0,145**	- 0,180**	0,103*
10	Estrategias para la prueba	- 0,351**	- 0,326**	- 0,275**	- 0,381**	- 0,290**	- 0,073

**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

En la tabla Nº 30, observamos que los coeficientes de correlación hallados con la prueba de Spearman, entre las variables de estrés académico con sus componentes y la variable estrategias de aprendizaje con sus escalas no alcanzan el 0,5 necesario para considerar una correlación aceptable. Si detallamos los resultados de manera específica encontramos que las escalas de estrategias para la prueba, ansiedad, concentración, distribución del tiempo y selección de ideas principales obtienen una correlación negativa débil con el índice general del estrés, estas correlaciones son las más sobresalientes. Las demás escalas como actitud, motivación, procesamiento de información, apoyo y autoevaluación obtienen también una correlación negativa, pero ésta es muy débil. Que todas las correlaciones sean negativas tienen significancia en que a medida que los estudiantes manejen las estrategias de aprendizaje habrá menores niveles de estrés.

CAPITULO V

DISCUSIÓN

Teniendo en consideración los resultados de la presente investigación sobre la relación entre las estrategias de aprendizaje con el estrés académico en estudiantes primeros puestos de la Región Arequipa, postulantes a la Universidad Nacional de San Agustín, podemos identificar que las mujeres presentan mayor niveles de Actitud hacia el estudio que los varones primeros puestos, resultados similares al estudio de Muñoz (2005) en Chile con el estudio de estrategias de aprendizaje en estudiantes universitarias, donde concluyeron que la única escala que correlacionó significativamente fue la de actitud.

Asimismo podemos encontrar predominancia del sexo femenino respecto a la motivación y actitud hacia el estudio, sobre los varones, coincidiendo también con Cano (2000), en su estudio de diferencia de género en estrategias y estilos de aprendizaje, en el que concluye, que en la escala de LASSI las alumnas superan a los alumnos en motivación y actitud.

En las escalas de concentración, procesamiento de información, selección de ideas principales, autoevaluación y las estrategias para la prueba se identificó que no existe diferencias significativas lo cual podría explicarse con lo que dijo Grimes (1985, citado por Cano, 2000), el cual sustenta que las diferencias de género dependen del contexto y del tipo de carrera estudiada, en unas aparece y en otras no.

Respecto al nivel de estrés académico predominante en estudiantes primeros puestos de la región Arequipa, encontramos que 52% tienen niveles medios de estrés y el 44,3% se encuentran con niveles bajos de estrés académico y en ningún caso estrés alto, asemejándose al estudio realizado Arias y Valle (2012) sobre estrés académico en estudiantes de academia preuniversitaria en la ciudad de Arequipa, donde solo hallaron un 0,02% de estudiantes con estrés académico alto.

Otro aspecto hallado fue los estresores, los síntomas físicos, los síntomas comportamentales y las estrategias de afrontamiento que presentan de manera similar los estudiantes primeros puestos de sexo masculino y

femenino, coincidiendo con Barraza (2004); que sostiene que el estrés académico no es propio del género masculino o femenino.

En la investigación hemos encontrado que el único aspecto en el que se diferencian varones y mujeres primeros puestos respecto al estrés académico es en la manifestación de síntomas psicológicos, donde las mujeres tienen mayor predominancia o manifestaciones, esto reafirma lo manifestado por García (2004); que si bien muchos estudios apuntan que el género no incide en la presencia de estrés académico, los datos obtenidos a través de diferentes investigaciones reportan que las mujeres, frente a los hombres, presentan mayores índices percibidos del mismo, ansiedad de evaluación, malestar psicológico, etc. También podemos apoyar estos resultados en el estudio realizado por el Instituto de Integración en el año 2015, donde se reporta que las mujeres poseen mayores niveles de estrés con sus características. Manrique (2002) y Rodríguez (2004, citados por Barraza, 2006), refieren que se presenta una mayor vulnerabilidad psicológica entre las mujeres que entre los hombres, así como una mayor utilización del procesamiento emocional.

Otro hallazgo encontrado fue que los síntomas físicos, los síntomas comportamentales, los estresores y las estrategias de afrontamiento se presentan de manera similar en estudiantes primeros puestos de sexo masculino y femenino que se enmarca a lo que refiere Barraza (2009) respecto a la relación de estrés académico con el género, aludiendo que la relación entre ambas está lejos de ser aclarada, por lo tanto seguirá siendo contradictoria ya que existen otras variables como cultura escolar u otras institucionales pueden llegar a ejercer un efecto modulador o interviniente en la relación género-estrés académico.

Respecto a la relación del estrés académico y las estrategias de aprendizaje, encontramos que no hay una relación significativa entre estas dos variables, porque las características de los sujetos evaluados son homogéneas respecto a su desenvolvimiento académico, validado en que en todas las escalas de la prueba de LASSI hayan obtenido en más del 60% un nivel promedio. Asimismo, es notorio que ningún estudiante haya alcanzado un nivel alto de estrés académico lo que daría paso a considerar que existen factores personales y académicos que tienen

mayor relevancia que las estrategias de aprendizaje para el manejo de estrés, factores como la autoestima, autoeficacia, autoconocimiento entre otros.

CONCLUSIONES

- PRIMERA** La actitud y la motivación hacia el estudio, que presentan las mujeres primeros puestos, que pertenece al CEPEUSITO, es superior al de los varones primeros puestos.
- SEGUNDA** El mayor porcentaje de las mujeres primeros puestos superan a los varones respecto a la planificación de tiempo de actividades académicas y el manejo de técnicas de estudio.
- TERCERA** Los varones obtuvieron porcentajes más favorables que las mujeres en la escala de ansiedad, lo que significaría que manejan mejor las preocupaciones y frustraciones que las mujeres.
- CUARTA** Respecto a las estrategias de concentración, procesamiento de información, selección de ideas principales, autoevaluación y estrategias para rendir pruebas, se identificó que no existe diferencias significativas en su manejo en los varones y mujeres primeros puestos de la Región Arequipa.
- QUINTA** Los estudiantes primeros puestos provenientes de instituciones públicas superan a los estudiantes de instituciones privadas en la selección de ideas principales.
- SEXTA** Los estudiantes primeros puestos de la región Arequipa postulantes a la universidad Nacional San Agustín tienen un nivel de estrés académico moderado en su gran mayoría, seguido con un nivel de estrés bajo y en ningún caso que presente un nivel alto.
- OCTAVA** Los síntomas psicológicos se presentan de manera diferente en varones y mujeres, siendo estas últimas las que presentan mayor sintomatología en esta área.
- NOVENA** Los síntomas físicos, los síntomas comportamentales, los estresores y las estrategias de afrontamiento se presentan

de manera similar en estudiantes primeros puestos de sexo masculino y femenino.

DECIMA El estrés académico en estudiantes primeros puestos de la región Arequipa no se relaciona con las estrategias de aprendizaje por lo que se comprueba la hipótesis nula.

RECOMENDACIONES

1. Es necesario realizar nuevos estudios sobre los estudiantes primeros puesto, dada la escasa investigación en nuestro medio.
2. Es necesario hacer un estudio comparativo entre los estudiantes de alto rendimiento académico con estudiantes de bajo rendimiento académico, asumiendo un paradigma mixto de investigación.
3. Es requerible la estandarización de pruebas más actuales adaptadas a nuestro medio sobre las estrategias de aprendizaje.
4. Es necesario elaborar programas de manejo de estrés, prioritariamente en grupos de sexo femenino.
5. Considerar los factores interviniéntes como las características personales de la población estudiada como la autoeficacia, autoestima, sistema nervioso, autoconocimiento, etc.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Admisión (2015). *Reglamento de admisión 2015*. Arequipa, Perú: Universidad Nacional de San Agustín. Recuperado de: <http://admision.unsa.edu.pe/descargas/REGLAMENTO ADMISION2015.pdf>
- Alba, D. y Otros (2012). *Estrés, estrategias de afrontamiento, estilos de aprendizaje, y comunicación asertiva, en una muestra de estudiantes del Programa de Medicina de la Universidad de Manizales, y diseño de un proceso de mejora.2012*. Caldas, Colombia: Universidad de Manizales.
- American Psychiatric Association (2010). *Manual de publicaciones de la American Psychological Association* (3^a. ed.). México: El Manual Moderno.
- Arias, M. y Valle S. (2012). *Estrés académico y rendimiento escolar en estudiantes de quinto año de secundaria de colegios pre universitarios*. Arequipa, Perú: Universidad Nacional de San Agustín.
- Barca, A., Núñez, J., Valle, A. Y González, R. (1999). *Las estrategias de aprendizaje revisión teórica y conceptual*. Revista Latinoamericana de Psicología, 425-461.
- Barraza, A. (2003). *El estrés académico en los alumnos de postgrado de la Universidad Pedagógica de Durango*. Guadalajara, México: Memoria electrónica del VII Congreso Nacional de Investigación Educativa.
- Barraza, A. (2005). *El estrés académico de los alumnos de Educación Media Superior*. Congreso Nacional de Investigación Educativa, Hermosillo, México.
- Barraza, A. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. Revista Psicología Científica.com, 8(17). Recuperada de: <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual>
- Barraza, A. (2007). *Propiedades psicométricas del Inventory SISCO del estrés académico*. Revista PsicologíaCientífica.com. 9(16), Recuperada de: <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas>

- Barraza, A. (2007). *Estrés académico: un estado de la cuestión*. RevistaPsicologíaCientífica.com. 9(2), Recuperada de: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-232-1-estres-academicoun-estado-de-la-cuestion.html>
- Bertalanfy, L. (1991). *Teoría General de Sistemas*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Corona, C. (2008). *Estrategias de aprendizaje autónomo*. Recuperada de: <http://eaacorona.blogspot.pe/2008/12/algoritmo.html>
- Corral, R. (2003). *Historia de la Psicología. Apuntes para su estudio*. La Habana, Cuba: Ed. Félix Varela.
- Crespo M. y Labrador F. (2003). *Estrés*. Madrid: Proyecto Editorial Psicología Clínica.
- Cuevas, L., Fernández, A., González, R. y Valle, A. (1998). *Las estrategias de aprendizaje: características básicas y su relevancia en el contexto escolar*. Revista de Psicodidáctica, 53-68. Recuperada de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17514484006>
- Díaz, Y. y Revilla, J. (2013) Estrés académico en adolescentes del nivel de enseñanza pre universitario - Cuba. Recuperada de: http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/32%20-20ESTR%C3%89S%20ACAD%C3%89MICO%20EN%20ADOLESCENTES%20%20DEL%20NIVEL%20DE%20ENSE%C3%91ANZ_0.pdf
- Domínguez, M. y Martínez, F. (2001). *Principales modelos pedagógicos de la educación preescolar*. La Habana, Cuba: Pueblo y Educación.
- Escurra, M. (2006). *Análisis psicométrico del inventario Estrategias de Aprendizaje y Estudio en estudiantes universitarios de psicología de Lima Metropolitana*. Lima, Perú: Persona 9, 2006, 127-170.
- Estrategias de aprendizaje (sf). *Estrategias de aprendizaje*. Recuperada de: <http://www.estrategiasdeaprendizaje.com>

Estrategias didácticas para docentes (2013). *El Conocimiento Metacognitivo*
Recuperada de: http://estrategiasdidacticasparalosdocentes.bligoo.com.mx/el-conocimiento-metacognitivo#.V5rlbfmg_IU

Florencia, M. (2012). *Biología del comportamiento: Trabajo práctico- Psicobiología del estrés*. Buenos Aires, Argentina: Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología.

Fonseca, Y. (2008). *El estrés psicológico y sus principales formas de expresión en el ámbito laboral*. Cuba: Universidad de la Habana. Recuperada de: <http://www.hacienda.go.cr/centro/datos/Articulo/El%20estres%20psicologico%20y%20sus%20principales%20formas%20de%20expresion%20en%20el%20ambito%20laboral.pdf>

Fontana D. (1995). *Control del estrés*. Volumen 19. México.

García, G. (2011) *Efectos del estrés percibido y las estrategias de Aprendizaje cognitivas en el rendimiento Académico de estudiantes universitarios noveles De ciencias de la salud*. Recuperada de <https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4905/TDR%20GARCIA%20GUERRERO.pdf?sequence=1>

García, M., Massani J. y García, X. (2015). *Evolución de las estrategias de aprendizaje. Reflexiones desde el enfoque CTS*. La Habana, Cuba: Universidad Cienfuegos.

Gonzales D. y Diaz Y. (2006). *La importancia de promover en el aula estrategias de aprendizaje para elevar el nivel académico en los estudiantes de Psicología* Revista Iberoamericana de Educación (ISSN: 1681-5653). Recuperada de: <http://www.rieoei.org/investigacion/1379Gonzalez.pdf>

Gonzales, D., Castañeda, S. y Maytorena, M. (2009). *Estrategias referidas al aprendizaje la instrucción y la evaluación*. México: Pearson. Universidad La Sonora.

Gonzales, M. (2008). *Percepción de estrés, experiencias académicas estresantes y afrontamiento en los estudios. Una investigación comparativa entre estudiantes de educación de Perú y Suecia*. Educación Vol. XVII, N° 32, marzo 2008, pp. 49-66 / ISSN 1019-9403

Guerrero, A. (2011). *Efectos del estrés percibido y las estrategias de aprendizaje cognitivas en el rendimiento académico de estudiantes universitarios noveles de ciencias de la salud*. Universidad de Málaga.

Gutiérrez, M. y Avero, P. (1995). *Ansiedad, estrategias auxiliares y comprensión lectora: Déficit de procesamiento versus falta de confianza*. España: Universidad de la laguna. Psicothema, 7, 569-578.

Gutiérrez, M. y otros (2007). *Programa nacional para la actualización permanente de los maestros de educación básica en servicio*. México: Secretaria de educación pública.

Hernández S., Fernández, C. y Baptista, M. (2010). *Metodología de la Investigación* (5^a.ed.). México: Mc Graw Hill.

Herrera, A. (2009). *Las estrategias de aprendizaje*. Granada, España: Revista Digital. Pedagogía. C/Recogidas Nº 45.

Integración (2015). *Los porqués del estrés*. Recuperada de: <http://files.gruporpp.info/integracion/254468247-los-porques-del-estres-v1.pdf>.

Jeane, E. (2005). *Aprendizaje Humano* (4^a. ed.). Madrid, España: Pearson.

Kadivar P.,Kavousian, J., Arabzadeh, M. Y Nikdel, F.(2011). *Encuesta sobre la relación entre la orientación de meta y estrategias de aprendizaje con el estrés académico en estudiantes universitarios. Conferencia Mundial sobre la psicología, orientación y asesoramiento*. Departamento de Psicología, Universidad de Teherán Tarbiat Moallem. Recuperada de: <https://translate.google.com.pe/translate?hl=es&sl=en&u=http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042811019148&prev=search>

Kohler, J. (2008). *Estrategias de aprendizaje y rendimiento académico de estudiantes de Psicología del 1ero al 4to. Ciclo de una universidad particular*. Lima, Perú: Universidad San Martín de Porres. Revistacultura.com. Recuperada de: http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_22_1_estrategias-de-aprendizaje-y-rendimiento-academico-de-estudiantes-de-psicologia-del-1ro-al-4to-ciclo-de-una-universidad-particular.pdf

Laakkonen, J. (2014). *Las relaciones entre las estrategias de aprendizaje, el estrés y estudiar éxito entre los estudiantes de veterinaria de primer año durante una fase de transición educativa*. Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU. Institutos Nacionales de Salud.

Lazarus, R. (1988). *Vulnerabilidad y resistencia individuales al estrés psíquico*. en *Kalimo, R. et al.; Los factores psicosociales en el trabajo*, Organización Mundial de la Salud.

Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España: Martínez Roca.

Ledesma, K. y Quecara, G (2011). *Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa*. Arequipa, Perú Universidad Nacional de San Agustín.

Mac R. (2009). *Relación entre las estrategias de aprendizaje y la comprensión lectora en alumnos ingresantes de la Facultad de Educación de la UNMSM*. Lima, Perú: Facultad de educación. Universidad Nacional de San Marcos. Tesis para optar el grado de magíster en educación con mención en docencia en el nivel superior.

Mainero R. (2006). *Desarrollo de hábitos para la resolución de los problemas*. México: Recuperada de <http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/014719/014719.pdf>

Martínez, E. (SF). *La concepción del aprendizaje según J. Bruner*. Recuperada de: http://www.uhu.es/cine.educacion/didactica/31_aprendizaje_bruner.htm

Martínez, E. y Díaz Gómez, D. (2007). *Una aproximación psicosocial al estrés escolar*. *Educación y Educadores*, 10() 11-22. Recuperada de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83410203>

Martínez, J. (2010). *Estrategias de afrontamiento ante el estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Recuperada de: <http://www.eumed.net/rev/ced/18/jamg.htm>

McEwen, B. (1995). *Stressful experience, brain, and emotions: Developmental, genetic and hormonal influences*. In M. S. Gazzaniga, The Cognitive Neurosciences (pp. 1117-1136), Cambridge: MIT.

Monereo, C. y Castello, M. (1999). *Estrategias de enseñanza y aprendizaje*. (6^a.ed.). Barcelona, España: Editorial Graó.

Monografias.com (s/f). *Evolución de las estrategias de aprendizaje. Reflexiones desde el enfoque CTS*. Recuperada de: <http://www.monografias.com/trabajos105/evolucion-estrategias-aprendizaje-reflexiones-enfoque-cts/evolucion-estrategias-aprendizaje-reflexiones-enfoque-cts.shtml>

Moreno, M. (2003). *Estrategias De Aprendizaje: Bases Para La Intervención Psicopedagógica*. Rev. Psicopedagogía 2003; 20(62): 136-42

Noy, L. (s/f). *Estrategias para el aprendizaje*. Recuperada de: http://datoteca.unad.edu.co/contenidos/434206/434206/capitulo_10_estrategias_para_el_aprendizaje.html

Oliveti, S. (2010). *Estrés Académico En Estudiantes Que Cursan Primer Año El Ámbito Universitario*. Buenos Aires, Argentina: Universidad Abierta Interamericana.

Pérez, D., García, J., García, T., Ortiz, D. y Centelles, M. (2014). *Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud*. Rev Cubana Med Gen Integr vol.30 no.3. Cuba: Recuperada de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252014000300009

Pizano, G. (2001). *Las estrategias de aprendizaje y su relevancia en el rendimiento académico de los alumnos*. Lima, Perú: Recuperada de: http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/publicaciones/inv_educativa/2004_n14/a03.pdf

Ramírez, I. (2006). *Estrategias de Aprendizaje” Dpto. de Psicología Evolutiva y de la Educación Universidad de Granada*. Granada, España: Recuperada de: <http://www.ugr.es/~iramirez/EstraApren.htm>

Redolar, D. (2011). *El cerebro estresado* (1^a. ed.). Barcelona, España: UOC.

Reeve, J. (2010). *Motivación y Emoción* (5^a. ed.). México: Mc Graw Hill.

Rodríguez (2010) *Factores que influyen en la falta de atención y Concentración en la clase y en el estudio de la materia*. México: Recuperada de <http://www.fca.uach.mx/apcam/2014/04/04/Ponencia%20114-UACH.pdf>

- Rojas, F. (2001). *Enfoques sobre el aprendizaje humano” Departamento de ciencia y tecnología del comportamiento*. Venezuela: Universidad Simón Bolívar.
- Rossi, R. (2001). *Para superar el estrés*. Barcelona, España: Editorial de Vecchi.
- Rossi, R. (2012). *Los consejos del psicólogo para superar el estrés*. Barcelona, España: Recuperada de: <https://es.scribd.com/read/273591755/Los-consejos-del-psicologo-para-superar-el-estres>
- Sapolsky, R. (2013). *¿Por qué las cebras no tienen ulcera?* (3.ed.). España: Alianza Editorial.
- Schunk, D. (2012). *Teorías del aprendizaje. Una perspectiva educativa* (6^a.ed.). México: Pearson Educación.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York, USA: Mc Graw Hill.
- Sierra, J., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar*. Fortaleza, Brasil: Revista Mal-estar E Subjetividad de, vol. 3, núm. 1, marzo, 2003, pp. 10 – 59.
- Stephen, D. (2006). *The power of strategy* instrucción.US. Recuperada de: http://www.parentcenterhub.org/wp-content/uploads/repo_items/eestrategy.pdf
- Strucchi, E. (1991). *Inventario de estrategias de aprendizaje y estudio (LASSI)*. Buenos Aires, Argentina: Psicoteca Editorial.
- Tipos de estrés (s/f). *Tipos de estrés*. Recuperada de: <http://estres0.com/tipos-estres>
- Ubillos S. y Otros (2004). *Actitudes: definición y medición - Componentes de la actitud. Modelo de la acción razonada y Acción planificada*. España: Universidad del país Vasco.
- Valle, A., Gonzales, R. y Nuñez, J. (1994). *Las Estrategias de Aprendizaje. Revisión Teórica y Conceptual*. España.
- Weinstein, C. y Palmer, D. (1985). *Manual del usuario para administrar el inventario de estrategias de estudio y aprendizaje*. USA: Departamento de psicología educacional. Universidad de Texas. Austin.
- Wolf, A. (2010). *Psicología Educativa*. (11^a. ed.). México: Pearson Educación.

Yauri, E. y Ccotaluque, D. (2014). *Factores Determinantes del Alto Rendimiento Escolar de Los Alumnos Del Segundo Al Quinto Año Del Nivel Secundario*. Arequipa, Perú: Universidad Nacional San Agustín.

Zegarra, D. (2001). *Estrés durante las evaluaciones y rendimiento académico universitario*. Arequipa, Perú: Universidad Nacional de San Agustín.

ANEXO N°1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

MATRIZ DE CONSISTENCIA.

Título: "Estrategias De Aprendizaje Y Estrés Académico En Los Estudiantes Primeros Puestos Postulantes A La Universidad Nacional De San Agustín"

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	INDICADORES	FUENTE	TECNICA	INSTRUMENTO
Pregunta General: ¿Cuál es la relación entre las estrategias de aprendizaje y el estrés académico en los estudiantes primeros puestos, postulantes a la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa?	Objetivo General: Determinar la relación entre las estrategias de aprendizaje y el estrés académico en los estudiantes primeros puestos, postulantes a la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.	Hipótesis: Existe una relación significativa negativa entre las estrategias de aprendizaje y el estrés académico, en estudiantes de los primeros puestos, postulantes a la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.	Variable Uno: ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	Actitud. Motivación. Administración de tiempo. Ansiedad. Concentración. Procesamiento de información. Selección de ideas principales. Ayudas al estudio. Autoevaluación o control. Estrategias de Prueba.	Estudiantes primeros puestos	Encuesta	Inventario de estrategias de estudio y aprendizaje (LASSI)
:	Objetivos específicos: Comparar las estrategias de aprendizaje en las mujeres y varones primeros puestos, postulantes a la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. Comparar las estrategias de aprendizaje en estudiantes primeros puestos de colegios públicos y privados primeros puestos. Establecer los niveles de estrés académico que presentan los estudiantes primeros puestos, postulantes a la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. Comparar el estrés académico en varones y mujeres, primeros puestos, postulantes a la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. Comparar el estrés académico en estudiantes de los primeros puestos, postulantes a la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, provenientes de colegios públicos y privados. Describir las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales que presentan los estudiantes de los primeros puestos, postulantes a la universidad nacional de San Agustín, según género. Describir las estrategias de afrontamiento hacia el estrés de las mujeres y varones primeros puestos de Arequipa.	Hipótesis Nula: No existe una relación significativa entre las estrategias de aprendizaje y el estrés académico, en estudiantes de los primeros puestos, postulantes a la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa	Variable Dos: ESTRES ACADEMICO	✓ Estresores académicos. ✓ Indicadores físicos, psicológicos y comportamentales. ✓ Estrategias de afrontamiento.	Estudiantes primeros puestos	Encuesta	Inventario de estrés académico (SISCO)

ANEXO N°2: INSTRUMENTOS UTILIZADOS



INVENTARIO CISCO Y LASSI

El presente cuestionario es totalmente ANÓNIMO y tiene como finalidad realizar un estudio sobre las características del estrés y su relación con las estrategias de estudio y aprendizaje en los alumnos excelencia.

MODALIDAD DE INSCRIPCIÓN AL CEPEUSITO:

Primeros puestos (____) Titulados o graduados (____) traslados externos (____) Otras modalidades (____)

EDAD: ____ **SEXO:** M F **ASISTE SIMULTANEAZIENTE A OTRA ACADEMIA:** SI (____) NO (____)

LUGAR DE PROCEDENCIA: Rural/campo (____) urbana/ciudad (____)

PROVINCIA:

COLEGIO: Nacional (____) Particular (____)

PROFESIÓN PRETENDIDA: _____

PADRES: casado (____) convivientes (____) Divorciado (____) Viudo (____)

OCUPACIÓN: papá: _____ mamá: _____

CON QUIEN VIVE ACTUALMENTE: (____) Ambos padres (____) Con mamá (____) Con papá
(____) Con hermanos (____) Con familiares (____) Otros. Especifique: _____

1.-Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

2.- Señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

ITEMS	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
La competencia con los compañeros del grupo.					
Sobrecarga de tareas y trabajos académicos.					
La personalidad y el carácter del profesor.					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					

El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase.					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
Otra _____ (ESPECIFIQUE)					

3.- Señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

ITEMS	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otra _____ (Especifique)					

4.- "Señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo."

ITEMS

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					

INVENTARIO DE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y ESTUDIO

Lea cada uno de los enunciados y marque con una (x) en el casillero correspondiente que mejor corresponda a su forma de estudiar.

		ITEMS					
		Nunca lo hago	Rara vez lo hago	Ale unas veces lo hago	A menudo lo hago	Con mucha frecuencia lo hago	
1	Me preocupa no alcanzar el puntaje necesario para la escuela profesional deseada.	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e	
2	Soy capaz de distinguir entre información más importante y menos importante durante las clases.	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e	
3	Me resulta difícil mantener un horario de estudio.	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e	
4	Después de una clase, repaso mis apuntes para ayudarme a comprender la información.	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e	
5	No me importa si termino mis estudios siempre que encuentre un esposo/a.	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e	
6	Soy consciente de que durante las clases pienso en otras cosas y no escucho realmente lo que se está diciendo.	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e	
7	Me sirvo de ayudas especiales para estudiar, tales como títulos y las palabras en negrita que están en mis libros.	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e	
8	Intento identificar los puntos principales cuando escucho las clases.	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e	
9	Me desanimo mucho a causa de mi rendimiento bajo.	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e	
10	Estoy al día en mis ejercicios de clase.	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e	
11	Problemas no relacionados con mis estudios (estar enamorado, problemas económicos, conflictos con mis padres, etc.) me hacen descuidar mi trabajo académico.	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e	
12	Trato de analizar un tema y decidir lo que debo aprender sobre dicho tema, en vez de simplemente leerlo cuando estoy estudiando.	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e	
13	Incluso cuando estudio materias que son monótonas y poco interesantes, consigo seguir trabajando hasta que termino.	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e	
14	Me siento confundido e indeciso en lo que se refiere a lo que serían mis metas académicas.	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e	
15	Aprendo nuevas palabras e ideas visualizando una situación en las que ocurran.	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e	
16	Voy a clases sin prepararme.	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e	
17	Cuando me preparo para un examen pienso en preguntas que pueden ir incluidas	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e	
18	Preferiría no estar en el CEPEUSITO	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e	
19	Mi subrayado es útil cuando repaso el material del texto.	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e	
20	Hago mal los exámenes porque me es difícil planificar mi trabajo en un periodo corto de tiempo.	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e	
21	Procuro identificar probables preguntas de examen cuando repaso mi material de clase.	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e	
22	Estudio solo cuando existe la presión de un examen.	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e	
23	Traduzco a mis propias palabras lo que estoy estudiando.	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e	
24	Comparo mis apuntes de clase con los de otros estudiantes para asegurarme que estén completos	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e	
25	Estoy muy nervioso cuando estudio.	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e	
26	Repasso mis apuntes antes de la próxima clase.	<input type="checkbox"/> a	<input type="checkbox"/> b	<input type="checkbox"/> c	<input type="checkbox"/> d	<input type="checkbox"/> e	

2	No puedo resumir lo que he acabado de escuchar en una clase o leer en un libro de texto.	a b c d e
2	Trabajo mucho para obtener una buena nota, incluso cuando no me gusta una asignatura.	a b c d e
2	A menudo siento tener poco control sobre lo que me ocurre en el centro de estudios.	a b c d e
3	Mientras estoy leyendo me detengo periódicamente y examino o repaso mentalmente lo que dije.	a b c d e
3	Incluso cuando estoy bien preparado para un examen, me siento muy inquieto.	a b c d e
2	Cuando estoy estudiando un tema procuro hacer encajar todo lógicamente.	a b c d e
3	Me hablo a mí mismo creyéndome alguna excusa para no hacer un trabajo de estudio.	a b c d e
3	Cuando estudio, tengo problemas para saber qué hay que hacer exactamente para aprender el material.	a b c d e
3	Cuando comienzo un examen, me siento bastante seguro de que lo haré bien.	a b c d e
3	Cuando se trata de estudiar, la pereza es para mí un problema.	a b c d e
3	Me detengo para ver si comprendo lo que el profesor está diciendo durante la clase.	a b c d e
3	No me importa obtener una educación general, simplemente deseo conseguir un buen trabajo.	a b c d e
3	No soy capaz de concentrarme bien a causa de la inquietud o malhumor.	a b c d e
4	Procuro encontrar relaciones entre lo que estoy aprendiendo y lo que ya conozco.	a b c d e
1	Me propongo metas altas en mis estudios.	a b c d e
4	Acabo estudiando a última hora para casi todos los exámenes.	a b c d e
4	Me resulta difícil prestar atención durante las clases.	a b c d e
4	Me fijo en la primera y/o última frases de la mayoría de los párrafos cuando estoy leyendo.	a b c d e
4	Sólo estudio los temas que me gustan.	a b c d e
4	Me distraigo muy fácilmente en mis estudios.	a b c d e
4	Procuro relacionar lo que estoy estudiando con mis propias experiencias.	a b c d e
4	Aprovecho bien, cada día, las horas de estudio entre clases.	a b c d e
4	Cuando el trabajo es difícil lo dejo o estudio sólo las partes fáciles.	a b c d e
5	Hago dibujos o esquemas para ayudarme a comprender lo que estoy estudiando.	a b c d e
5	No me gusta la mayor parte del trabajo de mis clases.	a b c d e
5	Tengo problemas a la hora de saber qué es lo que una pregunta de examen me pide exactamente.	a b c d e
5	Hago gráficos sencillos, diagramas o tablas para resumir el material de mis cursos.	a b c d e
5	La preocupación por hacerlo mal interfiere mi concentración en los exámenes.	a b c d e
5	No comprendo algunos materiales del curso porque no escucho cuidadosamente.	a b c d e
5	Leo los libros de texto recomendados para mis clases.	a b c d e
5	Siento verdadero pánico cuando hago un examen importante.	a b c d e
5	Cuando me decido a estudiar, reservo un tiempo específico y cumple con él.	a b c d e
5	Cuando hago un examen, me doy cuenta de que he estudiado el material que no era.	a b c d e
6	Es difícil para mí decidir qué es lo importante en un texto para subrayarlo.	a b c d e
6	Me concentro completamente cuando estudio.	a b c d e
6	Utilizo los títulos de los capítulos como una guía para identificar los puntos importantes de mi lectura.	a b c d e

6	Me pongo tan nervioso y confundido cuando hago un examen, que no contesto las preguntas tan bien como debería de acuerdo a mi capacidad.	a b c d e
6	Memorizo reglas gramaticales, términos técnicos, fórmulas, etc., sin comprenderlas.	a b c d e
6	Me hago exámenes a mí mismo para estar seguro de que conozco el material que he estado estudiando.	a b c d e
6	Aplazo el estudio más de lo que debería.	a b c d e
6	Procuro entender cómo se aplicaría a mi vida diaria aquello que estoy estudiando.	a b c d e
6	Cuando estudio mi mente divaga mucho.	a b c d e
6	En mi opinión, lo que se está enseñando en mis asignaturas no merece la pena aprenderlo.	a b c d e
7	Reviso las tareas cuando repaso el material de mis clases.	a b c d e
7	Tengo dificultad para adaptar mi forma de estudio a distintos tipos de asignaturas.	a b c d e
7	Cuando estudio a menudo me parece perderme en los detalles y los árboles me impiden ver el bosque.	a b c d e
7	Asisto a sesiones de repaso en grupo, cuando se realizan.	a b c d e
7	Tiendo a dedicar tanto tiempo a mis amigos que mi trabajo de curso se ve afectado.	a b c d e
7	Al examinarme, escribir temas, etc., descubro que he interpretado mal lo que se me pedía y a causa de ello pierdo puntos.	a b c d e
7	Procuro interrelacionar los temas que estoy estudiando.	a b c d e
7	Tengo dificultad para identificar los puntos importantes de mi lectura.	a b c d e

a = nunca lo hago **b** = rara vez lo hago **c** = algunas veces lo hago **d** = a menudo lo hago **e** = con mucha frecuencia

ANEXO N°3: BASE DE DATOS

Datos demográfico												estrés académico - PD- bruto												estrategias de aprendizaje - PD bruto												Estrategias de Aprendizaje-Percentiles												estrés académico - Transformado											
1	16	2	1	2	1	1	9	3	4	1	2	3	3	4	50	25	30	25	14	50	38	33	30	28	18	33	22	19	20	24	26	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	3	2										
1	17	1	2	2	1	2	3	1	1	1	1	2	3	4	44	25	25	31	14	25	31	32	25	29	35	36	22	16	9	8	40	2	1	3	3	2	1	2	1	1	3	2	1	3	4	2													
1	16	2	1	2	1	1	#	2	1	1	1	4	5	4	66	40	55	31	22	70	55	29	28	22	19	20	26	16	25	26	17	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	2	1	3	4	2													
1	17	1	2	2	1	2	7	2	2	4	1	1	2	1	6	10	0	6	3	50	14	39	29	31	38	36	25	23	20	26	39	3	2	3	3	2	2	3	1	2	3	1	1	1	2	1													
1	16	1	1	1	2	1	7	2	1	1	5	2	3	2	25	35	40	44	20	45	36	35	36	31	29	31	40	24	28	35	35	2	3	2	2	3	3	2	1	2	2	2	1	2	2														
1	17	2	1	2	1	#	3	2	1	1	1	2	4	2	28	60	40	44	25	65	45	39	36	27	33	34	35	23	27	33	32	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	1	3	2														
1	17	2	1	2	1	1	1	1	1	4	1	1	2	2	16	5	5	19	5	15	12	35	36	38	36	34	39	25	39	36	35	2	3	3	2	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1														
1	16	2	2	2	1	1	#	3	1	4	2	5	5	2	22	35	30	6	13	30	25	17	19	4	11	10	14	10	10	18	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	5													
1	16	2	2	2	1	2	6	1	3	4	1	2	5	4	56	20	10	25	9	35	32	37	37	34	35	38	33	24	28	36	34	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	1	1	1	2	2													
1	16	2	1	2	1	1	7	2	1	4	1	3	4	2	31	15	40	19	13	65	34	31	31	27	25	30	31	16	23	25	28	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	3														
1	16	1	1	2	8	1	#	2	1	4	7	2	2	1	9	10	10	0	4	50	16	40	35	40	35	39	34	20	31	32	36	3	2	3	3	2	2	2	3	1	1	1	1	2	2														
1	17	2	2	2	1	1	3	3	1	1	3	5	4	4	50	55	50	44	26	30	46	29	25	22	13	18	26	15	23	26	14	2	1	1	1	2	1	2	3	2	2	2	#	2	5														
1	16	1	2	1	1	1	7	2	1	4	1	3	2	3	38	35	10	25	12	60	34	31	28	24	26	28	28	18	24	30	27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	3														
1	17	1	2	2	1	1	5	1	1	1	2	3	3	3	50	30	20	13	11	20	30	30	25	22	26	29	25	19	23	27	26	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1														
1	17	2	2	1	4	1	6	2	1	4	1	2	3	2	19	0	5	6	2	40	15	31	31	33	27	29	25	19	24	20	29	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2														
1	17	2	2	2	1	2	1	1	1	3	3	4	3	53	20	10	31	10	50	35	34	35	35	33	36	33	24	29	35	37	2	2	3	3	2	3	3	2	3	1	1	2	3	2															
1	17	1	1	2	1	1	#	1	2	1	1	3	4	3	56	30	35	31	17	65	45	31	32	29	27	32	28	19	26	29	31	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	3	3													
1	17	2	2	2	1	1	#	1	2	1	1	3	4	4	63	40	30	25	17	55	45	33	29	26	22	32	27	19	26	29	28	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	3	3													
1	17	2	1	1	1	1	6	5	1	1	2	2	2	3	19	5	20	0	5	0	10	35	27	31	35	37	22	21	26	24	34	2	2	3	3	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1													
1	18	2	1	2	1	1	1	3	1	1	2	2	1	2	16	15	5	6	5	15	12	33	35	33	31	33	40	24	29	33	25	2	2	2	2	2	3	3	2	1	1	1	1	1	2														
1	16	2	1	1	1	2	3	1	1	4	5	3	2	2	31	5	20	31	9	40	26	35	32	29	28	31	30	19	25	22	31	2	2	2	2	2	2	2	1	2	#	2	1	1	2	3													
1	16	1	2	2	1	1	3	1	3	3	1	3	3	2	44	10	20	19	8	60	32	32	30	29	25	33	31	20	24	28	35	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	1	3	3														
1	17	2	1	2	1	1	#	2	2	2	1	3	3	2	34	25	20	25	12	40	30	33	29	26	30	26	34	23	28	28	32	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	1	2	3														
1	17	#	1	2	1	1	#	4	2	1	4	1	2	2	4	38	15	25	13	9	35	27	30	31	25	24	31	34	18	20	29	28	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2													
1	16	2	2	2	1	2	4	1	1	4	1	2	2	3	34	25	20	13	10	40	28	31	35	32	28	33	26	21	20	27	35	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	1	1														
1	19	2	2	1	1	1	3	1	1	4	1	3	4	3	44	45	25	31	18	35	37	30	19	21	22	24	20	16	22	20	23	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	3														
1	17	2	1	2	1	1	5	2	1	4	1	3	3	2	47	15	25	31	12	65	38	17	18	14	20	8	13	8	12	17	12	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	3	3													
1	17	2	1	2	1	1	1	1	4	1	2	1	1	6	10	5	13	5	10	8	25	33	28	34	28	25	10	30	21	26	1	2	3	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1															
1	17	2	1	1	2	1	3	1	1	5	3	3	2	34	25	55	50	22	45	41	35	30	25	27	32	26	16	26	24	26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	1	2	3														
1	17	2	2	2	1	2	1	1	4	1	4	4	3	47	60	45	44	26	35	46	36	35	29	24	34	38	19	33	32	31	2	2	2	2	2	3	2	2	2	#	2	4	2																
1	16	1	2	2	1	2	9	2	2	4	2	3	3	3	31	25	35	31	16	50	34	31	31	27	25	29	29	13	25	27	27	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	3	2															
1	16	2	1	2	1	2	#	1	2	1	1	3	3	3	4	50	60	60	63	31	60	57	23	22	20	14	16	31	15	29	23	17	1	1	1	1	2	2	1	3	2	3	3	2	3	2													
1	16	2	2	2	1	2	2	1	2	4	1	3	3	4	56	35	25	6	12	65	41	33	36	31	21	25	34	21	27	29	33	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	3	3														
1	17	2	1	2	1	1	1	2	1	4	1	3	3	2	25	0	10	0	2	60	20	37	24	28	31	32	21	16	14	19	30	2	1	2	2	2	1	1	1	1	3	3	1																
1	16	2	1	2	1	4	1	5	5	4	4	1	31	20	40	25	15	40	31	38	32	29	28	33	30	21	28	26	26	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	4																
1	16	2	1	2	1	1	1	1	2	2	16	0	0	6	1	35	12	40	38	36	38	40	29	24	25	38	39	3	3	3	3	2	3	3	3	1	1	1	1	2	1																		
1	16	2	1	2	2	2	9	3	3	1	3	3	3	4	53	50	60	44	27	45	51	33	28	24	19	30	27	18	21	26	30	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3															
1	16	2	1	2	1	1	2	1	3	3	1	1	3	3	31	20	15	13	8	40	25	36	28	31	31	33	33	20																															

1	17	1	1	2	1	2	3	2	1	1	1	3	5	3	22	40	45	31	20	40	34	24	21	21	25	17	37	21	17	27	27	1	1	2	1	1	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	3	2	
1	17	2	1	1	2	1	5	1	1	4	4	3	5	4	44	35	25	13	13	40	33	34	28	29	29	34	34	19	30	34	28	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	2	3	#			
1	16	1	1	1	5	1	2	1	1	4	4	3	3	1	19	0	15	19	6	10	13	37	34	34	30	35	26	19	23	23	38	2	2	2	2	3	1	1	1	1	1	1	3	1					
1	16	1	2	2	1	2	5	1	2	1	1	3	4	2	47	15	40	31	15	50	38	28	23	15	24	24	27	14	19	14	29	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	3	2				
1	17	2	1	2	1	2	#	1	2	1	1	2	3	2	28	10	10	0	4	65	24	37	32	36	37	37	29	23	26	22	35	2	2	3	3	2	3	2	1	3	1	2	1	1	3	2	1		
1	15	2	2	2	1	1	#	3	1	4	2	2	2	2	28	20	35	38	16	40	31	33	26	27	30	31	25	18	26	22	32	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1				
1	18	2	2	2	2	1	3	2	1	1	1	4	3	3	38	25	20	19	11	70	35	30	30	32	25	32	30	17	29	28	27	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	4	2						
1	17	2	1	2	1	2	3	3	3	4	2	1	5	4	44	45	50	50	25	70	51	26	30	24	24	24	31	22	21	22	33	1	2	2	1	2	2	2	1	2	#	2	2	2	2	1	3	1	2
1	16	2	2	1	2	2	#	1	1	1	4	3	1	2	28	10	35	13	10	25	23	28	24	29	27	28	27	17	22	24	27	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	3	1					
1	17	2	1	2	1	3	3	2	4	3	3	3	3	44	60	30	13	19	70	44	39	36	34	27	33	32	20	26	28	35	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	1	1	3	3	2			
1	16	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	3	3	3	31	25	10	13	8	45	26	33	29	27	29	25	18	19	17	19	29	2	2	2	2	1	2	1	1	2	#	2	1	1	1	2	3	1	
1	16	2	1	2	1	2	2	2	3	4	1	3	3	4	56	40	65	69	30	30	52	32	30	24	20	27	37	21	27	34	30	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2			
1	16	2	1	2	1	1	#	1	4	5	1	3	3	3	44	40	30	31	18	40	38	37	30	27	24	28	33	18	25	26	33	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2				
1	17	2	1	2	1	2	9	2	1	4	1	3	3	5	63	35	40	44	20	40	46	28	25	21	26	19	38	20	23	34	26	2	1	2	1	3	2	3	2	2	2	1	2	3	2				
1	16	2	1	2	1	2	3	2	1	4	1	3	2	2	47	10	25	13	8	50	31	37	30	29	28	33	30	22	31	28	36	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	2	3	1			
1	17	2	1	2	1	1	1	1	1	4	1	2	2	2	28	10	10	6	5	75	27	36	34	30	34	34	32	20	28	30	33	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	2	1			
1	17	1	1	2	1	2	9	1	3	4	2	4	3	3	44	25	50	31	19	30	37	29	35	28	23	28	30	17	24	30	26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	4	2					
1	16	2	2	1	2	2	5	2	1	4	1	4	4	2	34	40	60	38	24	35	41	31	29	25	23	28	34	18	22	27	26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	4	2			
1	16	2	2	2	1	2	7	1	3	3	1	3	3	3	41	35	20	13	12	15	27	28	24	19	30	25	21	14	21	18	30	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	3	1		
1	16	1	1	1	7	1	#	2	1	4	7	3	2	4	47	10	40	31	14	20	31	27	26	25	18	22	25	16	20	21	24	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	3	1						
1	15	1	2	1	1	#	2	1	1	4	1	3	3	3	41	55	35	44	23	50	44	35	31	29	28	31	28	19	25	25	31	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2					
1	17	2	1	2	1	2	#	1	1	1	2	3	5	5	44	40	30	19	16	25	33	35	37	26	18	28	32	13	37	34	24	2	3	1	2	2	2	2	2	1	1	1	3	3	#				
1	16	2	2	1	3	1	2	2	1	1	2	4	2	1	31	25	20	6	9	45	27	36	39	32	20	35	39	25	27	34	38	2	3	2	2	3	3	2	2	2	1	1	1	2	4	1			
1	16	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	3	4	41	25	20	19	11	60	34	36	37	32	28	34	36	21	33	37	30	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	1	3	2						
1	16	2	1	2	5	1	4	1	1	3	3	4	4	44	45	35	31	19	70	45	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	3	3	2					
1	16	1	2	1	8	1	#	1	1	4	4	3	3	4	50	20	20	13	9	55	34	34	30	28	27	29	25	18	23	23	31	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	3	2			
1	16	2	2	2	1	2	2	1	1	4	2	3	4	4	50	20	45	38	18	45	41	29	27	30	24	29	32	18	28	30	26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2				
1	16	1	2	1	2	1	#	1	1	4	4	2	3	4	50	40	40	19	18	60	44	27	26	24	23	24	27	18	26	26	25	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2					
1	16	1	1	2	1	2	#	1	1	4	1	3	4	3	47	0	15	6	4	60	29	37	32	29	26	30	32	20	22	31	30	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	3	1			
1	16	2	1	2	1	2	3	1	3	3	1	1	2	3	25	25	20	6	9	70	30	33	30	24	32	28	27	19	30	28	25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	1	1			
1	17	2	2	2	3	1	9	1	3	4	1	3	3	4	34	30	10	13	9	65	31	33	36	32	32	38	23	23	26	35	27	2	3	2	3	2	2	2	1	1	1	3	3	1					
1	18	2	2	1	1	1	#	1	1	4	5	3	5	4	50	35	60	25	21	40	44	20	27	20	17	15	24	15	25	21	21	1	2	1	1	1	2	2	3	1	1	2	3	2					
1	17	2	1	2	1	1	6	3	3	1	2	3	4	50	10	30	19	10	50	34	30	25	29	34	29	30	16	22	22	30	2	1	3	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2			
1	16	2	2	2	1	2	3	1	2	1	1	3	4	4	50	40	40	38	20	45	41	38	26	22	17	27	31	14	17	26	29	3	2	1	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2					
1	16	2	2	2	1	2	4	3	4	2	4	2	3	25	35	30	31	17	40	31	34	34	35	30	33	34	25	26	23	38	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	4	1					
1	16	2	1	2	1	1	1	3	3	1	5	5	5	47	30	35	19	15	65	41	35	34	25	27	28	27	19	24	30	33	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	5	2					
1	16	2	1	2	1	2	#	2	3	1	1	4	3	2	41	40	40	38	20	45	41	38	26	22	17	27	31	14	17	26	29	3	2	1	2	2	2	2	2	1	2	4	2						
1	16	2	1	2	1	2	#	1	2	1	1	4	4	3	41	30	30	6	12	45																													

1	16	2	2	2	1	1	2	2	1	4	1	2	3	3	28	5	20	19	7	50	25	37	31	32	33	35	19	20	22	19	32	2	2	3	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1			
1	16	2	2	1	1	1	4	1	1	7	4	4	3	53	30	30	44	18	55	44	31	30	27	25	30	26	21	23	27	30	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	4	2		
1	17	1	1	2	1	1	#	2	1	1	2	3	2	3	34	40	20	6	12	50	31	39	29	30	32	31	28	19	16	21	33	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	1				
1	16	2	1	2	1	1	4	1	1	4	1	4	4	5	56	25	35	19	14	65	43	34	29	26	22	31	32	19	25	28	30	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	3	4	2		
1	16	2	1	1	1	1	6	3	4	1	2	5	5	3	50	40	50	38	22	55	47	37	32	26	26	34	24	19	28	26	27	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	3	5	2
1	17	2	1	2	1	2	1	1	4	5	1	2	2	3	16	15	10	6	6	45	19	36	34	32	30	34	28	20	28	28	32	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1		
1	16	1	1	1	2	1	7	1	4	3	2	3	4	4	53	25	25	19	12	50	37	29	30	24	25	26	30	18	23	25	29	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	2	3	2		
1	16	1	1	1	6	2	7	1	1	3	5	3	3	2	19	20	5	13	6	40	19	34	35	29	32	30	34	15	24	23	27	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	3	1		
1	16	1	2	1	8	1	#	4	4	5	5	2	3	1	38	30	45	31	19	50	39	33	29	26	27	29	26	20	18	25	30	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	
1	17	2	1	2	1	1	1	2	1	4	1	3	4	2	59	20	25	38	14	55	42	32	36	31	36	36	35	22	33	35	38	2	3	3	3	2	3	3	3	2	1	1	1	1	3	3	2
1	16	2	2	2	1	1	9	2	1	4	1	2	2	3	25	25	25	13	11	65	31	39	39	39	36	38	31	23	33	30	35	3	3	3	3	2	3	3	2	1	1	1	1	3	2	1	
1	16	2	1	1	3	1	1	1	1	4	1	1	2	9	10	5	0	3	40	13	39	40	40	35	40	40	25	37	40	38	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	2	1	1		
1	16	1	2	2	1	1	5	2	1	1	1	3	2	3	34	20	15	6	7	55	28	32	31	31	27	31	27	19	23	25	30	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	3	1	
1	16	2	1	2	1	1	3	2	1	4	1	4	4	4	59	30	40	56	21	35	45	30	31	19	18	25	29	12	29	28	23	2	2	1	2	1	2	3	2	1	2	4	2				
1	17	2	1	1	2	1	#	2	1	4	2	4	4	3	53	55	35	56	25	35	47	28	29	18	22	23	27	15	24	22	22	2	2	2	1	1	2	3	3	2	1	2	4	2			
1	16	2	2	2	1	2	#	2	2	1	1	1	5	0	40	25	11	50	35	40	39	32	16	19	40	25	28	32	32	3	3	1	1	2	3	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1		
1	16	2	1	2	1	2	1	1	1	5	1	3	4	3	53	40	30	31	18	50	43	38	32	31	24	30	29	19	30	33	31	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	3	2		
1	17	2	2	1	4	1	1	2	3	4	4	3	3	3	41	20	30	25	13	45	33	36	35	30	34	33	31	21	34	31	33	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	2	3	#			
1	16	1	2	2	1	1	7	1	1	1	4	4	4	4	47	45	45	25	20	25	39	29	20	25	17	25	22	13	12	20	25	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	4	2				
1	17	2	2	2	6	1	3	1	1	4	1	5	3	5	59	65	55	44	29	65	58	36	38	33	22	32	30	20	29	34	30	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	5	2				
1	17	2	2	1	3	1	4	1	1	4	5	4	4	3	44	25	35	19	14	55	37	33	28	31	32	33	34	21	25	26	33	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	4	2			
1	16	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	3	2	47	15	10	19	7	75	35	39	34	34	35	33	32	19	32	32	37	3	2	3	2	2	2	1	1	1	3	2	2					
1	16	1	1	1	1	2	3	1	1	4	1	3	4	3	47	50	25	44	20	40	42	29	20	21	29	32	17	23	25	31	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	2				
1	16	1	1	2	1	1	9	1	1	4	1	3	3	3	31	30	35	50	19	65	41	31	33	29	26	28	32	20	29	27	31	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2				
1	17	2	1	2	1	2	2	1	2	3	1	4	3	3	34	30	25	6	11	55	31	32	30	29	29	33	23	21	20	22	34	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	3	4	1		
1	17	1	1	2	1	1	#	5	4	1	2	4	4	4	44	35	55	38	22	55	45	30	31	28	23	27	29	16	21	23	29	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	4	2			
1	17	1	2	2	1	1	5	2	1	4	1	3	3	4	31	55	45	63	28	0	37	26	18	13	12	20	26	10	20	20	32	1	1	1	1	2	1	2	3	2	3	2	1	3	2		
1	17	1	1	2	1	2	7	1	2	1	2	3	3	3	31	30	45	31	19	45	36	35	33	26	27	32	35	22	30	31	30	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2					
1	16	2	2	2	1	1	6	4	4	4	2	3	3	3	53	25	25	6	10	50	35	36	32	35	32	31	28	19	25	26	31	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	2	3	2			
1	17	2	2	2	1	1	3	1	2	4	1	3	2	3	31	30	20	6	10	30	25	30	25	27	26	30	21	16	19	17	28	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	3	1			
1	16	2	2	2	1	2	8	1	1	1	5	2	5	38	30	50	25	19	50	39	31	21	25	14	23	19	9	26	18	18	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	5	2				
1	16	2	2	2	1	2	2	3	4	5	4	2	4	47	45	45	44	23	45	45	24	24	18	21	22	31	15	24	30	19	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	4	2					
1	17	2	2	2	1	1	9	2	1	1	2	1	2	3	31	30	31	16	25	30	26	25	27	31	25	26	18	23	23	28	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1				
1	18	2	1	1	1	1	#	3	1	1	5	2	2	2	19	10	30	13	9	45	23	31	29	28	22	31	35	18	30	30	29	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1				
1	17	2	1	1	8	1	4	1	1	5	4	3	4	5	66	30	60	31	21	40	48	32	34	29	25	32	34	17	33	34	28	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2				
1	18	1	1	1	1	1	#	4	4	4	7	5	4	3	47	50	45	25	21	65	47	31	30	29	25	26	31	16	27	30	23	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	5	2				
1	16	2	1	1	2	2	1	1	3	4	5	38	30	45	44	20	35	38	31	32	27	23	28	36	21	21	25	34	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	4	2							
1	16	2	1	2	6	1	9	1	1	4	4	3	4	4	44	30	25	63	19	35	39	31	25	30	23	23	28	15	24	25	29	2	1	2	2	2	2	2	1	3	1	2	3	2			
1	16	2	2	2	1	1	1	1	4	1	1	2</																																			

1	16	1	1	2	1	1	7	2	1	1	1	1	5	3	34	5	5	0	2	20	16	37	36	33	34	39	28	23	26	27	37	2	3	3	3	2	2	2	3	1	2	1	1	1	1	1		
1	17	2	2	2	1	2	3	1	1	1	1	3	2	3	44	45	35	38	20	55	44	34	35	28	29	33	32	19	23	21	34	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	3	3	2		
1	17	2	2	2	1	2	#	1	3	1	1	3	5	4	41	45	30	13	16	55	38	40	40	35	27	38	32	23	35	36	39	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	1	1	3	3	2		
1	16	2	2	2	1	2	#	2	1	4	1	3	2	3	41	25	35	31	16	70	41	35	35	36	16	25	36	13	35	30	31	2	2	1	2	3	3	1	3	2	2	2	1	2	1	3	3	2
1	16	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	22	10	25	13	8	20	19	27	31	27	27	30	28	13	26	27	27	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1				
1	17	2	2	2	1	1	8	1	1	4	1	4	5	5	38	30	50	38	20	45	40	27	30	29	30	26	26	16	16	27	20	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	4	2		
1	16	2	1	2	1	2	1	2	1	1	6	1	2	2	13	5	15	6	5	30	14	40	40	37	38	36	32	24	36	38	35	3	3	3	3	2	3	3	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1
1	17	2	2	1	2	2	3	1	3	4	1	3	3	4	56	10	25	31	11	40	35	36	31	28	32	32	30	24	32	30	34	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	1	2	3	2			
1	17	2	2	2	1	1	1	2	2	4	1	4	5	4	34	20	50	44	19	45	38	32	28	26	22	27	31	21	27	28	25	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	4	2			
1	16	1	2	1	2	1	#	1	4	5	4	4	3	3	38	35	65	50	26	45	45	27	23	24	27	30	27	18	19	20	31	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	#	2	4	2	
1	17	2	1	1	1	1	5	2	1	5	1	3	4	4	56	25	35	44	18	35	41	30	28	20	25	27	24	20	26	21	21	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	3	2				
1	17	2	1	2	1	2	3	1	1	4	1	3	2	3	47	40	60	44	25	45	47	26	28	24	24	29	32	17	29	30	28	1	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2				
1	16	1	2	2	2	1	8	1	1	4	1	3	4	3	38	25	30	19	13	55	34	31	29	30	28	33	27	18	33	29	28	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	3	3	2				
1	16	2	1	1	7	1	4	5	4	5	5	2	3	3	34	10	30	25	11	45	30	37	31	31	29	31	26	20	28	21	31	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1				
1	17	1	1	2	8	2	#	1	3	4	5	3	5	3	31	20	35	19	13	40	30	34	30	26	29	29	22	24	24	33	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	3	1				
1	17	2	1	2	1	1	8	2	1	1	1	2	4	3	34	30	30	31	16	35	32	34	31	30	26	31	37	21	33	34	32	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	1		
1	17	2	1	2	1	2	#	1	1	1	1	4	4	4	4	56	45	60	38	25	45	50	29	23	27	23	22	20	12	18	21	25	2	1	2	1	1	1	2	3	2	1	2	4	2			
1	16	1	1	2	1	2	1	1	1	3	1	2	4	4	69	15	20	25	10	75	44	32	32	28	30	32	32	20	28	30	30	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	3	2				
1	17	1	1	2	1	2	3	2	5	1	1	4	4	3	44	45	60	50	27	50	49	29	30	28	24	32	33	17	26	29	30	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	2				
1	16	2	1	2	1	1	1	4	1	4	4	4	3	41	60	35	25	21	50	43	34	30	29	19	29	31	19	27	27	27	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	4	2				
1	16	2	1	1	5	1	4	2	3	3	2	4	2	3	44	50	25	19	17	45	38	32	28	29	20	30	28	18	26	24	28	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	4	2				
1	17	1	2	2	1	1	1	2	1	4	1	3	2	4	31	25	25	25	13	50	31	22	24	29	23	23	13	25	26	24	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	3	1				
1	16	1	2	2	1	1	9	2	1	5	4	3	4	3	50	35	40	19	17	45	40	33	25	25	27	24	23	17	25	24	26	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	3	2			
1	17	2	2	2	6	2	7	1	1	4	1	2	1	2	16	10	30	19	10	45	23	36	34	32	31	34	34	21	26	34	33	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	2	2	1				
1	16	2	2	2	1	1	3	1	2	2	4	4	4	4	66	35	35	19	16	35	42	37	34	31	24	26	30	20	26	34	28	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	4	2		
1	16	2	2	2	1	2	6	1	1	4	1	3	3	2	56	15	40	38	16	60	44	26	29	28	10	22	31	11	28	27	18	1	2	1	1	2	2	1	2	3	1	2	2	1				
1	16	2	1	2	1	1	#	2	1	4	1	4	2	3	53	20	45	38	18	45	42	27	28	29	22	29	15	18	17	25	28	1	2	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	4	2			
1	16	2	2	2	1	1	6	2	1	4	1	3	3	2	31	35	35	19	16	30	31	37	33	29	18	32	32	19	33	25	31	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	3	1				
1	17	2	2	1	6	1	1	3	3	1	3	4	4	4	34	40	20	19	14	30	30	35	28	31	26	33	33	19	27	28	30	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	4	1				
1	17	2	2	2	8	2	1	2	1	1	4	3	5	2	38	55	40	31	22	40	41	32	29	25	21	27	28	16	27	28	27	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2			
1	16	1	1	2	1	1	4	3	1	4	2	4	2	4	44	30	50	31	19	35	39	33	31	29	24	33	30	21	25	25	30	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	4	2				
1	16	1	1	1	8	1	3	2	2	4	4	4	4	3	47	50	50	44	25	50	48	27	19	19	19	25	30	15	16	25	30	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	4	2				
1	16	2	1	2	4	1	2	1	4	4	1	2	2	2	25	15	15	0	6	55	23	36	32	35	38	38	31	23	31	30	34	2	2	3	3	2	3	2	2	2	1	1	1	1	3	1		
1	17	1	1	2	1	1	9	2	3	4	1	2	2	4	44	10	15	31	9	65	34	31	35	30	23	28	27	18	25	26	26	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	3	2	2			
1	16	2	2	2	1	2	1	1	2	4	1	4	4	2	41	45	50	56	26	60	49	38	38	35	22	28	35	20	29	37	31	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	#	3	4	2		
1	16	2	1	2	1	2	3	3	1	4	3	3	4	3	47	40	15	25	14	50	37	30	31	31	24	34	34	17	33	29	32	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2				
1	18	1	2	2	1	1	2	1	1	4	1	5	3	1	44	20	50	38	19	40	39	31	28	22	30	22	16	19	21	25	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	5	2						
1	16	2	1	1	4	2	8	1	2	4	6	4	4	4	66	25	30	19	13	50	42	27	28	28	26	25</td																						

1	17	2	2	2	1	2	1	3	4	4	2	3	3	3	56	15	10	19	7	45	32	38	32	32	26	38	29	20	23	22	35	3	2	2	2	2	1	3	2	3	1	1	1	2	3	1		
1	16	1	1	2	1	1	2	2	1	4	2	3	3	2	47	5	40	25	12	35	32	30	22	27	23	25	29	17	24	28	29	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	3	1		
1	16	1	1	1	1	1	1	2	1	1	4	1	3	4	3	53	25	20	25	12	50	37	32	28	32	27	31	26	17	26	26	28	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	2	3	2		
1	18	1	1	1	6	1	9	1	1	1	3	2	2	2	25	25	30	38	16	55	33	33	29	33	30	31	30	16	26	26	25	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	3	2	#		
1	17	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	3	19	5	5	6	3	65	20	39	37	34	34	39	36	22	26	36	37	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	3	2	1		
1	17	2	1	2	1	1	2	1	1	4	1	3	4	3	41	50	35	38	21	60	44	36	35	30	28	31	34	15	25	27	29	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	3	3	2
1	18	2	2	2	1	2	8	2	2	1	1	4	4	3	53	30	20	31	14	20	33	35	33	32	23	31	30	19	32	32	29	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	1	4	#			
1	17	2	1	2	5	1	6	1	1	3	4	3	2	2	16	10	30	19	10	45	23	27	26	25	20	24	28	13	29	26	24	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	3	1				
1	17	2	2	2	1	2	3	3	1	2	2	3	3	4	41	20	45	25	16	40	35	36	28	17	26	30	32	22	23	23	31	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	3	2		
1	17	2	2	1	2	2	3	1	3	4	5	3	3	2	38	30	40	38	19	30	35	26	22	27	24	30	26	17	18	21	31	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	3	2	
1	16	1	1	2	1	1	#	1	1	1	3	2	3	3	25	30	20	25	13	25	25	24	21	19	21	29	28	17	14	13	28	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	
1	17	2	1	2	1	2	#	1	3	3	1	3	2	4	28	45	15	44	18	40	33	37	34	29	23	32	34	20	28	29	34	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	#
1	17	1	1	2	1	2	#	1	1	1	2	4	3	4	59	60	45	31	24	35	48	27	22	12	27	23	34	16	23	25	28	1	1	2	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	4	2
1	16	1	1	1	2	1	#	1	1	4	5	2	2	2	28	5	20	13	6	15	18	34	28	23	32	29	30	21	21	29	30	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1		
1	16	2	1	2	1	2	1	2	1	3	2	2	4	4	47	30	10	25	11	55	35	34	25	26	32	33	29	19	24	25	29	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	2	2			
1	15	2	1	2	1	2	3	1	3	2	1	2	3	4	44	45	25	19	16	55	39	31	32	26	31	30	29	21	24	27	34	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	2	2				
1	16	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	13	25	15	13	9	60	24	39	37	35	32	37	36	23	36	34	38	3	3	2	3	3	3	3	1	1	1	1	1	3	2	1		
1	22	2	2	1	1	1	#	2	1	4	7	3	5	4	19	35	50	50	23	0	29	19	29	25	29	31	32	18	32	29	22	1	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	1	3	1	
1	17	2	1	2	1	2	4	2	3	4	2	4	4	3	38	30	70	19	21	30	38	31	22	15	15	27	32	15	27	21	17	2	1	2	1	2	2	2	3	1	1	2	4	2				
1	16	2	2	2	1	1	2	2	4	1	2	5	25	55	31	19	60	38	23	33	25	25	27	30	16	33	27	26	1	2	2	2	2	2	3	2	1	1	3	4	2							
1	17	1	2	2	1	1	6	1	1	1	2	2	1	1	16	15	20	13	8	55	23	31	31	29	31	31	26	22	27	29	32	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	2	1			
1	15	2	1	2	1	2	1	2	1	4	1	2	3	2	44	15	20	0	6	25	24	38	35	33	28	35	39	20	31	35	36	3	2	2	2	2	3	3	1	2	1	1	1	2	1			
1	16	1	2	2	1	2	7	2	4	5	1	3	3	4	56	20	20	31	12	40	36	33	37	29	28	36	34	17	18	27	32	2	3	2	2	2	2	3	1	1	2	1	2	3	2			
1	16	2	1	2	1	2	2	3	4	1	2	4	4	4	59	50	70	50	30	55	57	33	26	24	15	23	25	16	23	25	22	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	2	2	3	4	2		
1	17	1	2	2	1	2	#	1	1	4	1	3	4	2	44	15	20	0	6	25	24	29	28	25	29	31	31	17	28	26	27	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	3	1			
1	16	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	3	3	3	31	25	30	13	12	45	30	36	35	36	29	33	28	16	28	23	33	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	3	1			
1	17	2	1	1	1	1	1	3	2	2	2	3	4	5	25	25	35	31	16	60	34	36	26	28	23	29	31	16	24	26	24	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	3	3	2	
1	18	2	1	1	1	1	4	2	2	4	5	3	4	3	53	45	35	38	20	55	46	37	30	29	28	31	31	18	29	28	31	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	3	3	2			
1	16	2	1	2	1	1	6	2	1	1	1	2	3	4	34	45	30	44	20	45	39	24	22	18	27	21	25	18	24	27	28	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2			
1	17	2	2	2	1	1	6	1	1	4	4	3	3	2	47	20	50	38	19	50	42	30	30	25	28	30	31	14	18	27	23	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	3	2			
1	16	2	2	1	4	1	8	1	1	1	1	2	3	2	28	0	0	0	0	30	14	38	33	35	36	22	22	23	18	36	3	2	3	3	3	1	2	2	1	1	1	2	2	1				
1	17	1	2	1	2	1	7	1	1	1	4	2	1	1	22	20	45	38	18	55	34	32	39	32	34	35	35	22	28	39	31	2	3	3	2	2	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2		
1	17	1	2	2	1	2	#	1	1	1	3	2	3	41	45	45	31	21	45	42	31	25	24	33	31	32	21	25	24	31	2	1	3	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2				
1	17	2	2	2	3	1	9	3	1	4	4	3	4	34	44	15	15	13	7	45	29	36	35	29	26	35	35	22	34	24	29	2	2	2	2	3	2	2	1	1	1	2	3	1				
1	16	2	1	1	4	2	#	5	2	3	2	2	3	2	47	40	40	19	18	55	42	32	28	27	26	31	21	19	23	26	29	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2					
1	16	2	1	2	1	2	1	1	2	4	1	5	5	4	47	20	75	50	25	20	43	31	34	28	17	26	37	13	29	35	26	2	2	1	2	3	2	1	1	5	2							
1	16	1	2	2	1	1	4	1	1	5	1	3	3	2	41	20	30	13	11	70	36	17	24	21	24	24	19	29	31	23	1	1	2	2	2	1	1	3	3	2								
1	17	2	2	2	1	2	4	3	2	4	4	4	4	4	59	40	35	25</td																														

1	17	2	2	2	1	2	1	4	4	5	2	3	4	2	22	45	40	25	19	50	35	38	30	30	28	34	32	22	28	35	30	3	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	1	2	3	2
1	16	2	1	1	4	2	6	2	1	1	1	4	4	3	50	45	40	25	19	45	43	30	30	28	22	28	37	19	26	29	27	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	4	2					
1	16	2	1	2	1	2	3	1	3	2	1	3	2	3	16	30	25	6	11	60	27	37	32	33	24	31	31	19	20	27	32	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	3	3	1			
1	17	2	2	2	2	1	5	2	1	1	4	3	3	2	25	15	10	25	8	50	25	37	31	32	34	37	31	23	29	30	36	2	2	3	3	2	2	3	1	1	1	2	3	1				
1	17	2	1	2	1	1	#	2	1	1	2	5	3	4	59	55	50	44	26	40	51	29	28	25	15	25	27	17	26	23	21	2	2	1	2	2	2	2	1	#	3	3	2	2	#	2	5	2
1	17	1	1	2	1	2	3	1	1	4	1	4	4	3	53	55	55	38	26	65	54	25	29	24	24	28	30	20	22	27	23	1	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	2	#	3	4	2	
1	17	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	3	3	47	40	35	25	18	75	45	34	27	29	23	26	26	20	31	30	28	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2		
1	15	2	1	2	1	2	1	3	4	3	2	3	4	3	53	30	15	13	10	35	32	33	37	35	26	33	33	20	31	37	31	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	1	1	2	3	1		
1	16	2	2	2	1	2	1	2	1	4	1	4	5	4	56	40	55	44	24	50	50	29	30	24	14	25	33	15	27	30	18	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	1	2	4	2			
1	16	2	2	2	1	2	#	1	1	4	1	4	3	4	44	15	40	13	12	45	33	26	30	28	17	32	26	16	21	32	25	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	4	#		
1	16	2	1	2	1	2	3	1	2	4	1	5	5	5	41	30	60	44	23	50	44	35	36	30	18	33	30	24	27	28	33	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	5	2		
1	17	2	1	2	1	2	#	1	3	3	1	3	2	3	47	35	45	38	20	45	43	34	30	27	24	29	29	19	23	22	31	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	3	2	
1	17	2	1	2	3	1	1	4	5	4	2	2	4	5	28	20	30	31	14	15	25	32	28	31	24	34	26	19	28	30	32	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1		
1	17	2	1	2	1	1	#	2	1	1	1	3	4	5	47	30	35	56	20	65	46	31	27	25	17	32	27	15	17	22	25	2	2	1	2	2	2	2	3	1	1	3	3	2				
1	16	2	1	1	1	2	3	1	1	1	6	2	2	1	19	10	20	19	8	40	21	38	27	35	32	34	25	19	29	27	32	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	
1	16	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2	47	20	30	19	12	55	36	40	35	35	30	33	33	19	21	24	33	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	3	3	2		
1	16	2	2	2	1	2	9	1	3	4	1	5	4	5	47	40	70	19	23	60	48	23	26	21	12	16	26	13	23	29	16	1	2	1	1	2	2	1	2	2	3	1	1	3	5	2		
1	16	2	2	2	1	1	4	1	3	3	1	3	3	3	34	25	20	25	12	25	27	38	37	34	27	33	37	22	27	39	32	3	3	2	2	3	3	2	2	1	1	1	1	3	1			
1	16	2	2	1	7	1	4	2	1	4	2	3	4	3	56	50	40	44	23	45	48	28	27	27	24	22	30	12	20	25	24	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2			
1	17	2	2	2	1	1	4	2	1	1	4	1	2	3	28	10	15	13	6	50	24	40	35	36	38	35	28	25	36	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	2	1	1	2	1	1			
1	16	2	2	2	1	1	9	4	4	4	3	3	4	3	38	15	25	19	10	35	28	33	27	26	28	24	31	19	24	21	28	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	3	1				
1	17	2	2	2	1	1	4	3	2	1	3	4	2	4	38	35	45	50	22	35	40	32	33	27	23	28	33	17	31	29	30	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	4	2					
1	17	2	1	2	1	2	3	1	2	4	1	3	4	2	41	40	30	31	18	60	41	36	30	26	33	32	21	19	22	25	31	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2				
1	17	1	1	2	1	2	3	3	4	2	3	2	3	31	50	20	19	16	40	32	30	26	25	33	22	27	17	16	21	34	2	2	3	1	2	2	2	1	1	1	2	3	1					
1	17	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	3	2	3	38	15	15	15	6	6	65	30	40	40	38	37	39	32	25	33	36	38	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	1	3	3	1	
1	16	2	2	2	1	2	3	3	1	1	2	3	3	4	50	30	35	38	18	55	43	31	28	26	23	22	26	17	28	28	26	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2			
1	17	2	1	2	1	1	1	#	2	1	1	1	1	3	34	40	30	13	15	65	37	31	32	32	33	31	33	20	30	33	35	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	3	1	2	
1	17	2	1	2	1	1	8	5	4	4	2	3	5	5	9	30	20	25	13	45	24	35	32	26	26	32	32	20	32	31	27	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	1	1	2	3	1	
1	16	1	1	2	1	1	#	3	1	1	3	2	3	4	50	25	15	13	9	55	34	25	25	30	27	32	27	18	20	24	29	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	3	2	2				
1	17	2	2	1	2	1	3	1	1	4	1	1	2	4	59	0	35	0	6	45	32	33	36	32	31	35	38	22	37	32	29	2	3	2	2	2	3	2	2	3	1	2	1	1	2	1	1	
1	16	1	1	2	1	1	7	2	1	4	1	3	3	2	34	35	20	19	13	30	29	31	25	25	30	29	26	19	15	21	29	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	3	1					
1	17	2	2	2	1	1	5	1	1	4	5	3	2	3	34	30	50	19	18	15	31	35	30	32	25	30	30	16	22	26	28	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	1				
1	18	2	2	2	1	1	8	1	1	1	2	2	2	2	31	15	30	0	8	55	28	30	34	34	32	36	31	16	26	28	27	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	3	2	1	
1	17	2	1	2	1	1	1	2	5	1	1	4	4	31	25	31	14	65	35	38	37	37	34	38	37	23	37	33	36	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	2	1	3	1	2		
1	16	2	1	1	2	1	4	6	4	5	4	47	35	30	25	16	55	40	33	30	32	26	32	33	19	24	33	31	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	4	2							
1	17	2	1	1	1	1	8	1	1	4	4	3	4	3	38	40	30	25	17	60	39	34	28	27	26	28	31	18	23	24	29	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	3	2				
1	17	2	1	2	1	1	1	2	4	1	1	2	2	2	28	25	25	19	12	60	31	33	31	32	32	32	18	29	31	32	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	1	1				
1	17	2	1	1	2	1	1	1	1	4	5	4	50																																			

1 17 1 2 1 2 1 3 1 1 1 3 2 4 25 35 30 19 15 40 30 35 36 36 31 36 38 24 28 34 2 3 2 3 3 3 2 2 2 1 2 2 2 1 1 2 3 1
 1 16 2 1 2 1 1 2 1 1 1 1 5 5 5 34 30 30 63 20 35 37 30 25 20 10 25 26 14 20 26 15 2 1 1 2 1 2 1 2 2 2 3 1 2 5 2
 1 17 1 2 2 1 1 9 1 1 4 1 3 2 2 28 15 20 6 7 35 22 31 30 25 29 33 25 20 16 18 31 2 2 2 2 2 1 1 2 1 2 1 1 1 2 3 1
 1 16 2 1 2 6 2 1 3 3 2 2 3 4 3 31 15 10 13 6 25 20 32 36 33 24 36 34 23 30 35 30 2 3 2 3 2 2 3 2 3 2 1 2 1 1 1 3 1
 1 17 2 1 1 8 1 2 2 1 4 4 3 3 3 34 25 25 19 12 60 33 30 30 20 27 31 31 18 22 24 25 2 2 2 2 1 2 2 2 2 2 1 1 1 3 3 #
 1 17 2 1 2 1 1 9 1 1 2 1 3 5 5 44 25 30 19 13 70 39 38 37 29 27 38 33 22 29 36 28 3 3 2 3 2 2 2 3 2 2 2 1 2 1 1 3 3 2
 1 16 2 2 1 2 1 1 2 1 1 1 4 3 3 34 35 25 25 15 40 32 36 36 33 31 34 30 19 32 30 32 2 3 2 2 2 2 3 2 2 2 1 1 1 2 4 1
 1 17 2 2 1 7 1 3 1 1 3 5 3 4 3 47 50 45 31 22 35 43 26 22 23 24 23 24 17 24 19 22 1 1 2 1 2 1 2 2 2 2 1 2 1 2 3 2
 1 17 1 2 2 1 2 # 1 2 1 1 4 3 3 41 45 20 19 15 50 36 25 30 27 17 27 37 17 25 35 25 1 2 1 2 2 3 2 2 2 1 1 1 2 4 2
 1 16 2 1 2 1 1 3 1 1 4 1 4 3 4 66 50 60 63 30 50 58 31 25 24 21 23 20 11 15 20 22 2 1 2 1 2 1 1 1 3 3 2 3 3 2 2 4 2
 1 16 2 2 1 1 2 # 1 1 4 4 3 3 1 31 15 5 0 4 45 21 38 38 39 29 40 26 19 30 32 35 3 3 2 3 3 2 2 2 2 3 1 2 1 1 1 2 3 1
 1 17 2 1 2 4 2 # 2 3 1 1 4 3 4 34 35 30 38 18 45 36 34 34 33 21 28 26 16 26 26 30 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 1 2 4 2
 1 17 2 1 2 1 2 # 2 1 4 1 3 3 4 34 20 35 13 12 55 32 33 32 31 22 32 35 20 32 34 28 2 2 2 2 2 3 2 2 2 1 2 1 1 3 3 1
 1 17 2 2 2 1 1 3 4 4 4 3 3 4 56 40 45 19 19 40 43 35 31 31 22 30 30 20 33 32 28 2 2 2 2 2 2 3 2 2 2 1 1 2 3 2
 1 16 2 2 2 1 2 6 1 2 4 1 5 4 2 44 20 40 25 15 55 38 36 32 31 24 34 25 16 29 33 28 2 2 2 2 2 2 3 2 2 2 1 2 1 1 3 5 2
 1 17 1 1 2 3 1 # 2 1 4 1 3 2 3 38 35 20 31 15 55 36 33 28 30 31 35 22 18 17 26 32 2 2 2 2 2 1 2 1 2 2 2 2 1 2 1 3 3 2
 1 17 1 1 1 7 1 5 1 4 5 4 1 2 2 19 10 15 13 6 60 23 38 34 37 36 35 26 18 32 36 30 3 2 3 2 3 2 2 3 3 2 1 1 1 1 3 1 1
 1 16 1 1 1 2 1 2 1 1 1 5 3 4 3 41 20 30 6 10 45 31 32 29 32 27 27 24 20 26 27 28 2 2 2 2 2 1 2 2 2 2 2 1 2 1 1 2 3 1
 1 16 1 1 2 1 2 2 1 3 3 1 1 2 1 22 0 0 0 0 50 16 36 33 28 35 32 28 17 19 34 33 2 2 3 2 2 2 1 3 2 1 1 1 1 2 1 1
 1 17 1 1 2 1 2 3 1 1 5 1 4 4 4 59 15 25 13 9 50 36 32 27 24 21 29 31 20 27 28 26 2 2 2 2 2 2 2 3 1 1 1 2 4 2
 1 17 1 1 1 4 2 # 1 2 3 1 4 4 3 47 25 50 44 20 45 43 29 30 28 18 26 31 17 27 29 27 2 2 1 2 2 2 2 2 2 1 2 2 1 2 4 2
 1 17 2 2 2 4 1 # 4 4 1 6 4 4 4 53 35 45 56 23 50 48 35 34 35 32 29 37 23 29 33 35 2 2 2 2 2 3 3 2 3 2 2 3 1 2 4 2
 1 16 1 1 2 1 2 2 3 3 1 3 3 3 1 22 10 35 6 9 35 22 27 25 27 29 28 33 16 20 20 30 1 1 2 2 2 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 3 1
 1 17 2 2 1 7 1 9 1 1 4 5 3 4 3 50 35 35 25 17 35 38 33 33 30 32 32 31 17 25 26 32 2 2 2 2 2 2 2 2 2 1 1 2 3 2
 1 16 2 1 2 1 1 1 1 1 1 1 3 4 3 44 35 40 19 17 55 40 32 34 28 31 33 35 19 33 33 31 2 2 2 2 2 3 2 3 3 2 2 2 2 1 1 3 3 2
 1 16 2 1 2 1 2 4 1 3 3 1 3 2 3 16 0 0 0 0 40 12 37 35 33 38 39 39 24 33 35 39 2 2 3 3 2 3 3 3 3 1 1 1 1 1 1 2 3 1
 1 16 1 1 1 8 1 # 1 1 4 5 4 3 4 47 40 40 38 20 40 42 31 25 16 22 23 31 15 17 23 29 2 1 2 1 1 2 2 2 2 2 1 2 1 2 4 2
 1 16 1 2 1 4 1 # 1 1 2 4 4 2 3 50 10 15 0 5 45 28 35 29 32 31 31 29 20 22 29 28 2 2 2 2 2 2 2 2 1 1 1 2 4 1
 1 17 2 1 2 1 2 6 2 5 1 1 4 3 2 38 45 35 44 21 50 42 29 25 24 16 27 26 11 16 27 25 2 1 1 2 2 2 2 2 2 1 2 1 2 4 2
 1 17 2 1 2 1 1 4 5 4 5 2 3 4 3 47 60 50 25 24 30 44 31 31 26 18 28 36 19 28 30 24 2 2 1 2 2 2 2 2 3 2 1 1 2 3 2
 1 16 2 2 2 2 1 3 5 1 1 4 4 3 2 25 25 30 31 15 60 33 34 28 30 28 33 26 18 22 25 27 2 2 2 2 2 2 2 1 1 2 2 1 3 4 #
 1 16 2 1 2 1 1 1 1 1 1 1 3 3 2 47 20 45 44 19 40 40 35 35 37 35 37 33 21 30 30 34 2 2 3 3 3 2 2 2 2 2 1 2 2 1 2 3 2
 1 17 2 1 1 6 1 3 1 1 4 6 5 4 4 53 70 50 81 34 35 56 19 20 16 13 13 20 10 20 19 20 1 1 1 1 1 1 3 3 2 4 2 2 5 2
 1 17 1 1 2 1 2 2 2 1 4 1 3 3 3 59 35 45 38 20 45 46 31 25 25 25 28 33 17 26 28 30 2 1 2 2 2 2 2 2 3 2 2 2 1 2 3 2
 1 17 2 1 2 1 1 8 1 1 1 3 3 3 41 25 25 13 11 60 34 35 31 30 21 29 26 18 27 22 25 2 2 2 2 2 2 2 1 2 2 2 1 1 3 3 2
 1 17 2 1 1 1 1 # 2 1 1 1 3 4 5 69 40 25 63 21 45 50 22 26 24 23 20 30 18 30 26 20 1 2 2 1 2 2 2 2 1 2 3 2 1 3 1 2 3 2
 1 17 1 1 2 6 2 # 1 1 4 7 2 5 4 44 35 15 38 15 50 37 33 37 33 25 36 32 24 30 34 35 2 3 2 3 2 2 3 3 2 2 2 1 2 1 2 2 2
 1 16 2 1 1 2 1 5 2 1 4 5 4 4 5 41 20 40 31 16 50 37 32 28 24 14 22 23 11 23 20 21 2 2 1 1 2 1 2 2 1 2 2 1 2 4 2
 1 16 2 1 1 4 1 # 1 1 4 1 3 1 5 22 55 25 25 19 60 36 31 25 29 30 31 32 22 16 22 36 2 1 2 2 2 2 2 1 1 3 2 1 1 3 3 2
 1 17 1 1 2 1 1 2 1 2 4 4 2 3 2 41 20 20 44 14 20 30 35 29 22 22 22 33 20 22 24 21 2 2 2 2 1 1 2 2 2 2 1 1 2 1 2 1

1	17	1	1	2	1	1	2	1	2	4	1	4	4	4	63	55	40	50	25	60	55	30	27	30	22	31	34	18	24	30	28	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	1	3	4	2		
1	16	2	2	2	1	1	3	5	4	5	6	4	4	3	69	30	10	25	11	45	40	35	37	31	28	36	34	24	29	36	34	2	3	2	3	2	2	3	2	2	1	1	1	2	4	2		
1	16	2	1	2	1	1	9	1	1	1	3	4	4	4	44	25	45	25	17	50	39	32	30	29	25	30	30	19	26	25	29	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	3	2			
1	16	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	3	10	20	0	6	30	12	35	28	37	36	36	24	33	29	37	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	1	1	1	1	2	1	1	
1	17	2	2	1	2	1	6	3	1	1	3	3	4	3	44	20	15	6	7	30	26	31	31	33	28	30	33	20	29	33	28	2	2	2	2	2	2	3	2	#	2	1	1	1	2	3	1	
1	16	2	1	1	2	1	9	1	1	1	6	3	2	3	38	30	25	19	13	40	31	34	30	32	27	26	32	21	35	29	31	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	2	3	1	
1	16	2	2	2	1	2	5	1	1	4	1	3	4	3	63	30	40	38	19	45	45	27	21	24	22	29	23	15	23	19	25	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	3	2					
1	17	2	2	2	1	2	4	3	1	4	1	3	3	1	31	30	15	0	8	50	27	35	35	35	25	36	40	21	36	40	30	2	2	2	3	3	2	2	2	1	1	1	2	3	1			
1	16	2	2	2	3	1	3	1	1	4	2	3	2	3	44	25	35	13	13	30	31	37	34	35	27	37	25	19	22	22	34	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	1	1	2	3	1	
1	16	2	1	2	1	1	#	1	3	1	3	3	2	3	28	5	20	19	7	60	27	36	34	35	25	32	28	20	25	32	29	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	3	3	1		
1	16	1	1	2	1	2	3	1	1	4	1	3	4	4	53	20	30	25	13	70	42	30	34	28	23	32	34	16	28	27	24	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	1	3	3	2		
1	17	2	1	1	6	2	#	1	1	4	4	2	3	2	38	15	30	25	12	45	31	34	26	26	24	26	29	18	20	25	27	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	
1	17	2	2	2	3	1	4	1	4	3	1	3	3	4	50	20	15	6	7	50	31	38	38	35	35	38	30	18	21	28	36	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	1	1	1	2	3	1	
1	17	2	1	2	1	2	2	1	1	1	3	3	4	53	25	45	31	18	40	41	29	30	33	24	32	25	18	27	28	29	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	3	2				
1	16	2	2	1	2	1	8	2	1	4	5	2	3	2	28	20	20	0	7	65	28	38	35	39	32	34	29	21	25	31	36	3	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	3	2	1			
1	16	2	2	2	1	2	#	1	3	3	1	3	3	2	38	35	30	31	17	50	37	33	33	24	23	32	29	21	30	27	31	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2					
1	16	2	1	2	7	1	4	2	1	4	1	1	3	3	25	10	30	13	9	30	22	35	30	32	28	32	30	22	28	29	30	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1				
1	16	2	1	2	1	2	4	2	1	4	1	5	5	4	38	25	50	44	20	65	44	35	26	26	12	27	27	23	24	25	28	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	3	5	2			
1	17	2	1	2	1	1	9	2	1	1	1	4	4	5	34	70	35	56	28	40	45	31	31	26	20	27	33	21	24	30	29	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	4	2			
1	18	2	2	1	1	1	#	3	1	5	3	3	3	3	47	15	30	25	12	25	31	27	21	27	21	27	28	15	24	28	24	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	3	1				
1	17	2	2	2	1	1	9	2	3	4	2	5	5	5	25	55	60	69	31	55	49	21	21	20	19	17	28	14	23	21	22	1	1	1	1	2	1	1	3	3	2	3	5	2				
1	16	2	2	2	1	1	5	1	4	5	4	2	4	1	53	10	15	6	6	45	30	33	35	27	30	30	35	21	27	28	28	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	2	2	1				
1	16	2	1	2	1	2	4	3	4	1	2	3	3	2	44	20	15	0	6	50	29	40	36	33	32	35	29	22	32	30	36	3	3	2	2	2	3	2	2	1	1	1	2	3	1			
1	16	2	2	2	1	1	5	2	2	1	1	4	2	5	31	25	40	50	19	50	38	37	32	30	31	34	19	31	24	31	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	4	2				
1	16	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	3	1	3	19	30	30	31	16	50	31	35	38	35	34	34	34	26	23	31	28	36	2	3	3	2	3	2	2	3	2	1	2	2	1	3	1	
1	17	2	1	2	1	1	8	1	1	1	4	1	4	4	3	53	50	55	50	27	60	54	27	23	25	26	28	26	17	20	22	29	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	3	3	2	2	4	2
1	17	1	2	1	5	1	#	1	1	2	1	3	3	4	50	10	40	19	12	50	36	31	29	27	24	28	30	16	21	25	27	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	3	2		
1	17	2	1	2	1	1	#	2	1	4	1	3	3	4	59	40	50	44	23	55	51	30	29	26	21	26	29	17	27	25	27	2	2	2	2	2	2	2	#	3	2	2	2	1	3	3	2	
1	16	1	2	1	1	1	#	2	2	4	3	2	2	2	34	25	25	13	55	33	18	15	8	15	8	13	6	9	13	9	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	3	2	#		
1	17	1	1	2	1	1	2	1	1	7	2	4	3	41	10	10	25	7	60	31	29	27	31	20	32	31	21	24	32	32	27	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	2	1		
1	16	2	1	2	1	1	5	1	1	4	6	3	4	4	66	25	45	31	18	35	44	29	30	30	22	29	28	17	26	22	26	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	1				
1	16	2	1	2	1	2	#	1	3	3	1	3	3	4	34	20	15	13	8	60	30	27	34	24	23	25	30	12	33	31	22	1	2	2	2	2	2	1	3	2	1	1	3	3	1			
1	16	2	2	2	1	2	7	3	3	1	2	2	2	1	19	45	45	38	22	40	35	25	30	22	24	24	30	13	19	22	24	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2			
1	16	1	1	2	1	2	4	1	3	3	1	3	5	5	50	0	5	0	1	40	23	24	34	26	35	34	20	25	28	24	35	1	2	3	2	2	3	1	2	1	1	1	2	3	1			
1	17	2	2	1	1	2	#	1	2	3	5	3	3	2	47	20	35	44	17	40	38	31	24	20	18	23	25	17	21	19	31	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2			
1	17	2	1	2	1	2	4	3	4	2	4	3	4	50	60	55	50	29	40	51	30	26	24	24	22	17	24	25	28	2	2	2	1	2	2	2	2	#	2	3	3	2	2	2	4	2		
1	16	2	1	2	1	2	1	1	2	1	3	3	3	3	38	55	40	31	22	40	41	27	31	28	20	31	32	17	27	26	30	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2			
1	16	1	1	2	6	1	2	1	1	4																																						

1	16	2	2	2	1	1	5	3	1	4	2	3	3	2	28	45	25	31	18	40	33	28	32	24	24	29	29	20	23	29	26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	#
1	16	2	1	2	1	1	8	1	1	1	1	4	5	4	38	65	60	38	29	35	46	29	26	20	13	23	24	16	13	20	25	2	2	1	1	1	2	1	2	2	3	3	2	2	2	4	2	
1	16	2	2	1	1	1	3	1	1	4	1	3	4	3	44	20	15	19	9	40	30	40	34	33	27	34	28	22	27	29	31	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	1		
1	16	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	4	2	4	38	30	40	38	19	35	36	29	32	24	18	19	21	17	22	26	20	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	4	2		
1	17	2	1	2	1	1	#	1	1	1	5	5	3	3	31	10	25	25	10	50	29	40	37	36	28	34	33	25	36	38	28	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	1	1	1	2	5	1	
1	16	2	1	2	1	1	1	2	3	3	1	3	3	1	16	30	20	56	18	35	29	27	32	25	34	32	32	23	17	28	36	1	2	3	2	2	2	3	1	2	1	3	1	2	3	1		
1	16	1	2	2	1	2	5	2	4	5	1	3	4	4	66	0	0	0	0	40	27	40	40	40	40	40	40	40	25	36	32	40	3	3	3	3	3	2	3	1	1	1	2	3	1			
1	17	1	1	2	1	2	#	1	1	1	1	4	4	2	34	30	45	19	17	0	27	29	25	24	23	29	20	18	12	20	29	2	1	2	2	2	1	2	1	1	4	1						
1	17	2	1	2	1	2	6	3	4	1	2	3	3	3	44	40	45	38	21	40	42	29	23	21	22	21	29	14	23	21	22	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	3	2				
1	17	1	1	2	1	2	2	2	1	3	1	4	3	5	31	50	25	50	21	25	35	32	21	27	27	23	32	22	25	26	30	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	4	2			
1	17	2	1	2	6	1	4	2	1	1	5	3	3	3	41	20	30	19	12	65	36	36	30	33	32	33	29	19	30	31	31	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	3	2			
1	16	1	2	2	1	1	2	2	1	4	1	2	3	2	22	40	35	44	20	60	38	31	32	29	28	31	30	21	24	26	31	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	3	2	2
1	16	2	2	2	1	2	9	3	1	1	2	3	4	2	47	35	40	50	21	45	44	35	28	28	22	29	26	17	24	24	28	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2				
1	17	2	1	2	1	2	3	1	1	4	1	3	3	4	47	15	30	19	11	40	32	35	28	28	32	32	26	18	23	24	32	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	3	1		
1	17	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	3	3	50	5	40	13	10	40	32	32	24	22	20	26	25	15	21	23	24	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1				
1	17	2	1	2	2	1	4	2	1	4	1	4	4	4	22	40	45	38	21	70	41	27	30	21	19	21	36	20	34	31	24	1	2	1	1	3	2	2	2	1	2	2	1	3	4	2		
1	17	2	1	1	1	2	4	1	3	4	1	4	5	3	41	25	5	19	8	45	29	31	31	25	18	33	30	24	33	35	25	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	1	1	1	2	4	1
1	16	2	2	4	1	2	2	2	3	1	1	4	3	3	47	40	20	0	11	40	32	35	35	34	27	37	31	22	23	27	34	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	1	1	2	4	1		
1	17	1	2	1	1	1	2	1	4	1	4	3	2	41	35	40	31	19	55	41	37	31	31	29	33	29	20	27	27	28	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	4	2			
1	17	2	2	2	1	1	#	1	1	4	1	3	3	2	28	15	20	38	12	35	27	33	34	30	32	33	31	20	18	25	34	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	3	1			
1	17	1	1	2	1	1	#	2	1	4	1	2	2	3	44	25	45	25	17	40	37	32	25	25	19	24	25	16	20	21	27	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2				
1	18	2	2	1	1	1	#	3	1	1	4	4	4	3	38	5	20	25	8	45	28	27	31	25	18	28	35	17	32	28	26	1	2	1	2	2	3	2	2	2	1	1	1	2	4	1		
1	17	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	3	4	3	56	25	15	19	10	60	38	32	30	29	29	31	25	19	25	29	32	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	3	3	2		
1	17	2	1	2	1	2	3	1	1	4	1	4	4	3	47	35	45	38	20	60	45	32	30	28	21	23	33	18	26	28	25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	4	2				
1	15	2	1	1	1	2	4	1	3	3	4	5	4	5	28	55	15	38	19	10	29	32	30	30	10	19	26	11	23	26	11	2	2	1	1	2	2	1	2	2	3	1	2	1	1	5	1	
1	17	1	1	2	1	2	4	1	4	5	1	3	2	3	31	35	10	6	9	50	28	35	35	29	21	36	27	18	27	34	27	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	1			
1	17	1	2	1	1	1	#	1	1	1	4	1	4	2	50	5	10	13	5	60	31	32	28	27	31	32	25	18	25	26	27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	1	1		
1	17	2	2	2	8	1	1	2	1	4	7	1	4	5	47	15	35	19	12	60	37	34	34	30	25	37	35	18	23	28	31	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	3	1	2	
1	16	2	2	2	1	1	#	1	1	4	1	3	1	2	9	20	20	13	9	55	22	32	35	28	33	37	37	23	27	28	33	2	2	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	3	3	1		
1	16	2	2	1	2	1	#	5	1	1	2	3	4	4	38	20	45	50	19	45	39	28	25	24	15	27	25	14	20	26	19	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	3	2		
1	16	1	1	2	1	2	1	#	5	1	1	2	3	4	2	31	10	30	0	7	60	28	33	30	27	18	31	29	19	18	28	28	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	3	3	1		
1	16	1	2	2	1	2	#	3	2	1	2	2	3	4	41	25	30	25	14	75	40	31	36	32	28	33	36	20	28	29	31	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	1	1	3	2	2	
1	16	2	2	2	1	1	9	1	1	4	6	4	2	5	44	40	45	19	19	30	37	36	35	29	25	36	35	21	30	29	33	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	4	2			
1	17	2	2	2	1	2	#	1	1	4	1	3	2	4	34	20	10	6	6	50	26	36	28	31	30	32	31	19	31	31	30	2	2	2	2	2	2	2	2	2	#	2	1	1	1	2	3	1
1	17	1	1	2	1	2	1	4	1	2	4	3	44	15	10	6	6	45	27	36	34	32	33	36	28	22	27	30	35	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1				
1	17	1	1	2	1	2	1	1	1	3	4	4	4	44	30	40	38	19	55	42	32	34	31	27	33	30	18	27	31	33	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	3	2			
1	16	2	1	2	1	1	#	1	1	4	1	5	5	4	53	45	60	50	27	70	56	29	29	23	11	23	31	17	25	28	21	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	2	3	2	2	3	5	

1	16	2	2	1	7	1	#	1	3	3	2	4	4	56	25	60	31	20	65	49	31	27	24	26	23	25	15	22	26	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1	3	2	1	3	2	2			
1	16	2	1	2	1	2	3	2	2	1	1	5	5	4	50	40	60	56	27	45	50	37	38	35	9	27	30	16	28	30	29	2	3	1	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	5	2		
1	17	2	1	2	1	2	9	5	4	5	6	3	4	5	50	60	60	31	27	55	52	29	27	21	25	26	28	18	26	28	24	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2			
1	16	2	1	2	1	2	3	2	4	5	1	4	3	4	53	30	55	50	23	50	48	28	24	24	16	25	30	18	21	23	23	2	1	1	2	2	2	2	1	2	3	2	1	2	4	2		
1	17	2	2	1	4	1	2	2	1	4	4	2	2	3	16	20	10	13	7	45	20	30	29	31	27	32	28	20	29	28	29	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1		
1	17	2	2	2	1	1	3	2	1	2	1	3	3	2	13	5	15	13	6	25	14	40	38	38	31	39	29	21	26	32	35	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	1	1	1	1	1	3	1
1	16	1	1	1	4	1	#	1	3	2	1	4	4	3	53	0	15	31	7	40	31	23	27	20	31	27	27	21	14	30	24	1	2	2	2	1	2	2	2	3	1	1	2	1	2	4	1	
1	17	1	2	2	1	2	3	2	1	1	1	2	2	2	19	5	5	0	2	40	15	38	33	34	35	37	29	20	24	25	35	3	2	3	3	3	2	2	2	3	1	1	1	1	1	2	2	1
1	17	1	1	2	1	2	8	1	1	1	1	3	3	2	34	20	50	31	18	55	38	29	31	26	14	24	32	14	26	26	21	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	3	2				
1	17	1	1	2	1	2	2	1	1	3	1	2	1	2	22	20	5	19	7	55	24	31	31	33	32	38	29	19	26	24	33	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	3	2	1	
1	16	1	2	2	1	2	3	1	3	2	1	3	2	3	47	30	50	25	19	45	41	30	31	26	35	32	29	21	19	23	35	2	2	3	2	2	2	1	2	3	2							
1	16	2	2	1	8	1	3	1	4	5	1	3	2	3	25	15	15	0	6	30	19	34	30	34	22	38	29	17	27	34	26	2	2	3	3	2	2	2	3	2	1	1	1	1	2	3	1	
1	15	1	1	1	2	2	#	4	4	2	2	2	3	2	31	35	30	31	17	35	32	32	26	21	32	29	29	14	16	20	31	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	
1	16	1	1	2	1	2	1	3	4	1	2	1	1	1	6	5	5	0	2	25	8	40	40	36	39	39	32	25	34	39	39	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	
1	17	1	1	2	3	2	4	1	3	3	2	4	3	4	63	45	60	63	29	30	53	26	23	19	21	21	31	15	21	22	19	1	1	2	1	1	3	3	2	3	2	4	2					
1	16	1	1	1	8	1	4	4	2	4	2	3	3	4	53	30	15	0	8	35	31	36	38	35	26	35	39	22	38	40	32	2	3	2	3	3	2	2	3	2	1	1	1	2	3	1		
1	16	2	1	2	1	2	3	3	1	1	1	1	6	5	5	6	3	50	14	36	39	35	39	40	38	25	35	37	40	2	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	2	1	1				
1	17	2	2	2	1	2	3	1	1	1	1	4	4	1	28	45	30	19	17	65	37	32	28	23	18	32	31	15	19	28	24	2	2	1	2	2	2	1	1	1	3	4	2					
1	16	1	1	2	1	2	2	1	1	4	1	3	3	3	44	35	20	19	13	45	34	38	36	32	21	29	28	22	17	26	33	3	3	2	2	2	2	1	1	1	2	3	2					
1	17	2	1	2	1	1	9	2	1	4	1	4	3	3	44	15	25	25	11	60	35	36	33	33	34	34	38	21	30	33	34	2	2	3	2	2	2	1	1	1	3	4	2					
1	16	2	2	2	6	1	#	3	2	2	2	3	2	4	47	35	25	25	15	70	42	31	32	26	29	31	31	20	30	28	32	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	3	2				
1	17	2	1	2	1	1	3	2	1	1	1	4	2	28	20	15	19	9	60	29	32	33	32	35	36	28	20	29	25	32	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	1	1					
1	17	2	2	2	1	2	3	3	2	2	3	3	1	2	13	15	5	6	5	35	15	38	38	38	31	38	33	23	35	30	35	3	3	2	3	3	2	3	1	1	1	1	2	3	1			
1	16	1	1	2	1	2	2	1	2	4	1	3	1	1	13	20	15	0	6	40	18	34	33	32	30	36	29	16	24	24	32	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	3	1				
1	16	1	2	2	1	2	2	1	1	4	1	3	4	3	53	35	50	38	21	45	45	22	27	22	23	23	29	15	31	28	22	1	2	2	1	1	2	2	1	2	3	2						
1	17	1	2	2	1	2	8	3	2	4	2	5	3	5	44	35	25	31	16	40	36	26	29	22	18	27	29	17	24	30	16	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	5	2				
1	17	2	1	2	3	2	3	1	3	3	4	3	3	3	50	50	50	38	24	65	51	26	30	27	20	23	32	11	21	24	22	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	3	3	2				
1	16	1	2	2	1	2	2	1	1	5	1	2	2	4	34	25	20	25	12	40	30	35	31	21	35	31	36	22	17	23	33	2	2	3	2	1	3	2	1	2	2	1	1	2	2	1		
1	17	2	2	2	1	2	#	2	1	1	2	3	2	3	44	35	55	50	24	25	42	32	25	27	27	28	24	18	20	19	31	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	1	1	3	2		
1	17	2	2	2	1	2	1	4	5	4	2	3	5	4	69	50	55	19	22	10	44	39	35	36	18	38	36	17	29	29	33	3	2	1	3	3	2	2	2	2	3	2	1	1	1	3	2	
1	16	2	1	2	1	1	2	3	1	1	2	3	2	2	25	15	25	19	10	60	29	30	38	30	30	33	32	17	26	24	31	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	3	1			
1	17	1	1	1	2	1	#	2	1	1	5	4	4	3	44	30	30	25	15	50	37	34	29	21	26	31	36	23	24	32	26	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1	1	2	4	2	
1	17	2	2	2	1	2	#	3	1	4	3	2	2	1	44	5	20	19	7	20	24	30	29	21	24	32	23	14	28	21	28	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1		
1	16	1	2	1	4	1	8	1	4	5	6	3	5	2	25	25	20	31	13	55	31	39	32	25	32	27	21	13	24	18	28	3	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	3	3	1		
1	16	1	1	2	1	2	9	1	1	4	1	3	2	2	34	40	35	25	18	45	36	24	31	25	28	16	26	25	22	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	3	2	2				
1	16	1	2	2	1	2	1	2	4	4	1	3	3	3	38	10	5	13	5	50	25	39	27	33	27	30	26	19	17	18	34	3	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	3	1	1			
1	16	2	1	2	1	1	1	1	4	1	3	2	4	38	5	0	6	2	50	22	33	33	32	36	34	22	32	33	33	2	2	2	3	2	1	1	1	1	2	3	1	1	1	2	3	1	1	
1	16	2	1	2	1	1	3	1	4	1	4	4	4	3	53	50	65	56	30	35	52</																											

1	16	2	2	1	6	1	2	3	1	4	2	3	2	3	34	30	20	13	11	35	28	33	26	27	25	30	23	18	20	20	31	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	3	1	
1	17	1	1	1	2	2	#	1	1	4	5	1	3	4	69	20	30	31	14	30	40	27	22	22	27	26	25	18	17	23	28	1	1	2	2	1	2	2	2	3	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1
1	17	2	2	2	1	1	#	1	1	4	1	2	3	3	31	10	15	19	7	50	26	24	30	30	22	22	33	21	28	33	18	1	2	2	1	2	2	2	3	1	#	2	1	1	1	2	2	1		
1	16	2	2	2	8	1	2	2	1	4	6	4	1	1	13	25	35	0	11	30	20	39	34	31	15	31	30	22	20	40	32	3	2	1	2	2	2	1	3	2	1	1	1	2	4	1				
1	16	1	1	2	1	2	#	1	1	1	1	3	2	2	28	25	30	13	12	60	31	35	35	33	26	36	34	21	34	34	31	2	2	2	3	2	2	2	1	2	1	1	3	3	1					
1	18	1	1	2	1	2	1	1	1	1	4	4	3	41	40	60	38	24	50	45	21	27	17	20	16	26	13	19	23	26	1	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	1	2	4	2					
1	17	1	2	1	4	1	3	1	1	1	4	3	4	3	47	10	5	19	6	40	27	36	34	32	35	33	28	21	27	28	33	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	1					
1	17	1	2	2	1	1	3	2	1	4	1	3	2	2	41	10	35	25	12	50	33	25	24	27	22	30	30	17	29	29	20	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	3	#					
1	17	2	1	2	1	1	8	1	1	4	1	3	3	4	53	35	50	50	23	55	49	29	31	28	30	32	28	21	28	27	29	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	3	3	2					
1	16	1	2	2	1	1	#	1	1	1	5	3	3	3	34	20	20	31	12	45	31	36	29	28	34	32	37	18	23	23	35	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	1	2	3	1					
1	16	1	1	2	1	1	1	1	3	4	2	2	4	4	50	30	30	25	15	55	40	37	37	38	34	31	38	24	36	37	39	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	1	1	3	2					
1	16	2	1	2	1	1	#	2	1	4	1	2	2	1	19	5	10	13	5	25	15	39	33	29	30	38	28	17	21	24	27	3	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1					
1	16	1	2	2	3	2	1	1	1	1	3	5	4	44	25	15	19	10	40	31	32	32	27	28	33	33	24	31	30	31	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	1							
1	16	1	1	2	1	2	#	1	2	4	1	3	3	5	31	40	50	44	23	25	37	30	23	25	21	29	23	17	21	20	29	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	3	2				
1	17	1	1	2	1	2	2	3	1	4	2	3	3	4	50	30	25	25	14	40	36	31	24	26	22	31	24	17	21	26	25	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	2					
1	17	1	1	2	1	2	#	1	1	1	1	3	3	3	59	25	35	50	19	55	46	30	28	24	32	29	31	20	26	26	31	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	1	3	3	2				
1	16	1	1	1	2	1	#	2	1	1	5	5	4	5	31	35	30	31	17	45	34	28	22	22	27	31	20	16	19	29	30	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	5	2					
1	17	1	1	1	1	2	3	3	2	3	3	3	2	34	20	35	56	19	25	33	30	25	22	28	26	24	17	19	20	30	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	3	1	1	3	#					
1	16	2	1	2	1	1	2	1	1	1	3	4	4	4	56	25	30	25	14	45	39	34	35	31	29	37	34	17	25	35	31	2	2	2	3	2	2	2	3	1	2	1	1	2	3	2				
1	16	2	1	2	2	2	#	2	1	1	5	3	2	3	41	40	10	6	10	45	31	36	35	35	32	38	26	23	27	22	38	2	2	2	3	3	2	2	2	1	1	1	2	3	1					
1	17	2	2	2	1	1	9	2	4	4	2	3	4	5	53	45	50	38	23	60	50	31	32	20	18	23	33	16	27	28	17	2	2	1	1	2	2	2	1	2	3	2								
1	18	2	1	1	5	1	5	2	1	4	5	3	3	3	38	30	40	19	16	65	39	27	25	24	24	28	19	16	13	19	30	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	3	2						
1	17	2	2	2	1	1	#	1	1	4	1	3	4	5	47	35	45	44	21	45	44	36	31	34	25	30	32	18	27	31	24	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2						
1	16	2	2	2	1	2	2	1	3	4	1	4	4	3	41	20	30	13	11	30	29	31	23	21	23	23	19	11	15	21	28	2	1	2	2	2	1	2	2	4	1									
1	17	1	2	2	1	2	#	3	5	2	5	1	4	2	22	15	40	38	16	50	31	32	34	35	37	36	35	24	28	31	36	2	2	3	3	3	2	2	3	2	1	1	2	1	1					
1	17	1	2	2	1	2	2	3	2	1	2	4	2	3	28	30	40	56	21	35	36	33	31	29	31	24	35	19	28	21	32	2	2	2	1	2	2	2	3	1	2	4	2							
1	17	2	2	2	3	1	8	2	1	4	1	3	2	3	19	15	10	13	6	30	18	39	34	38	29	33	23	22	26	23	31	3	2	2	3	1	2	2	2	1	1	1	1	2	3	1				
1	17	2	1	2	4	1	1	1	4	1	5	3	5	44	50	45	56	26	50	48	29	29	27	19	24	28	19	30	33	21	2	2	1	1	2	2	2	3	1	2	2	2	3	#	2	5	2			
1	17	2	1	2	3	1	#	2	1	4	4	4	4	5	59	30	30	25	15	60	44	32	26	26	21	25	28	18	27	25	27	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	3	4	2					
1	17	2	2	1	8	2	2	1	1	1	5	3	3	4	47	15	15	13	7	70	34	36	32	32	24	35	36	21	31	34	32	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	3	3	2				
1	16	2	1	2	1	2	1	1	3	3	1	1	2	2	22	0	0	6	1	35	14	39	38	40	39	36	39	21	34	39	36	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	2	1					
1	17	2	2	1	5	1	9	2	1	4	5	2	2	2	31	25	30	19	13	60	33	37	32	32	33	33	30	20	26	28	34	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	#					
1	17	2	1	2	1	2	3	1	1	1	4	3	2	34	35	20	38	16	50	35	38	32	31	25	29	25	19	14	22	28	3	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	4	2					
1	17	1	1	2	1	2	7	3	1	4	2	2	3	3	38	15	20	31	11	55	32	32	27	30	29	30	29	19	20	28	28	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	1								
1	16	2	2	2	6	1	2	3	4	3	2	4	3	5	31	40	60	38	24	40	41	33	35	24	23	33	25	16	19	25	28	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	1	2	4	2				
1	17	2	1	2	1	2	3	1	1	1	4	4	3	4	47	75	30	50	27	10	43	28	26	22	14	19	24	12	22	18	21	2	2	1	1	1	2	2	3	2	1	2	4	2						
1	17	2	2	1	7	1	6	1	1	4	4	5	4	3	44	25	35	13	13	45	34	32	35	29	30	33	29	18	29	21	26	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	5	2						
1	17	2	2	2	6	1	#	2	1	4	1	3	4	4	53	35	30	56	20	50																														

1	16	2	1	2	1	1	3	3	1	1	2	3	4	4	72	30	55	50	23	60	56	37	33	26	20	32	40	19	22	34	25	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	1	3	3	2	
1	17	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	9	20	10	0	6	25	13	36	31	30	31	38	36	18	34	28	35	2	2	2	3	2	3	2	3	1	1	1	1	1	2	1			
1	16	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	3	4	41	30	30	25	15	65	39	35	32	33	36	37	31	23	28	27	39	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	1	1	3	2	2			
1	17	2	1	2	1	2	3	1	1	3	1	3	3	4	47	20	15	6	7	50	31	35	32	32	31	34	29	19	24	27	34	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	1		
1	17	2	2	2	1	2	#	2	1	1	1	5	3	4	38	35	50	31	20	45	40	33	33	25	12	23	27	13	31	30	27	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	5	2			
1	17	2	2	1	2	1	#	1	1	1	4	3	3	2	38	20	40	31	16	45	35	33	29	31	30	27	25	18	26	28	30	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	3	2		
1	17	1	1	1	1	1	2	1	3	3	1	3	4	2	53	30	35	19	15	55	41	32	34	35	27	35	29	17	34	31	28	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	1	3	3	2		
1	16	2	1	1	2	1	8	2	3	3	1	2	3	2	63	20	40	50	19	50	46	37	33	31	29	32	32	19	32	29	34	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	
1	17	1	1	1	2	2	2	1	1	4	1	2	3	3	34	15	15	6	6	50	26	5	0	3	8	4	0	8	5	2	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1			
1	16	2	1	2	1	2	3	1	2	1	1	3	3	4	59	40	45	19	19	60	47	33	30	26	24	30	36	16	26	30	31	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	1	3	3	2
1	16	2	2	1	7	1	3	1	1	1	4	2	2	2	28	20	25	19	11	55	30	33	35	32	33	32	38	21	36	34	32	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	1	1	1	3	2	1	
1	17	1	1	1	6	2	5	3	1	4	5	4	4	3	34	45	30	25	18	50	37	35	33	32	21	31	32	19	26	33	30	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	4	2		
1	17	2	1	2	1	2	#	1	1	4	1	3	3	5	16	25	35	31	16	50	30	29	24	26	16	28	27	18	29	25	25	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	1			
1	17	1	2	2	1	2	#	3	4	3	2	2	2	3	13	20	20	38	13	50	26	34	31	26	26	32	30	21	22	21	31	2	2	2	2	2	2	1	2	#	1	1	1	2	2	1		
1	16	2	1	2	1	2	3	2	1	4	1	3	4	4	47	20	40	44	18	55	42	29	28	24	25	23	31	18	30	31	26	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	3	3	2				
1	17	2	2	1	1	1	#	1	1	4	2	4	5	3	47	35	70	50	27	50	50	28	27	25	19	21	28	14	29	28	22	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	4	2					
1	17	1	2	2	1	2	2	2	1	4	1	3	1	1	16	10	5	6	4	50	18	36	40	28	37	34	36	25	32	36	40	2	3	3	2	2	3	3	3	1	1	1	1	2	3	1		
1	17	1	2	1	1	1	3	2	1	1	7	2	5	3	59	10	20	6	6	30	30	36	38	36	38	22	39	38	34	2	3	3	3	3	2	2	3	1	1	1	1	2	2	1				
1	17	2	1	2	1	1	5	1	1	4	1	4	3	3	47	25	25	19	12	35	32	31	35	28	24	35	35	20	30	30	32	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	4	1				
1	17	2	1	2	1	2	3	2	1	1	1	2	4	3	31	15	35	38	15	35	31	34	26	28	28	30	30	22	28	22	25	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1				
1	16	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	3	2	4	50	30	30	25	15	55	40	27	26	25	24	27	23	14	22	24	23	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	3	3	2				
1	17	2	2	2	5	1	1	3	3	5	3	2	4	25	25	20	31	13	30	26	27	25	18	32	26	35	23	29	28	36	1	1	2	2	3	#	1	1	1	2	1	2	3	1				
1	16	2	2	2	1	1	#	2	4	5	1	3	3	2	41	20	25	6	9	45	30	28	27	25	25	21	30	17	17	24	26	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	3	1				
1	16	2	1	2	1	2	#	1	2	4	2	4	4	44	30	40	25	17	45	38	27	31	24	18	28	35	15	26	31	22	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	4	2						
1	17	2	2	2	1	1	3	3	2	3	1	3	4	3	59	30	40	25	17	60	45	33	34	26	25	28	27	20	24	24	31	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	3	2				
1	16	2	2	2	1	2	#	1	3	3	1	2	3	4	31	25	35	25	15	55	34	34	28	33	30	34	31	21	26	30	31	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2				
1	16	1	1	2	8	1	5	1	3	2	2	1	5	3	13	20	15	13	8	55	22	38	35	31	34	38	39	21	18	29	39	3	2	3	3	2	3	2	1	1	1	1	3	1	1			
1	16	1	1	2	1	2	2	2	1	4	1	3	3	2	34	25	25	13	50	32	32	26	27	27	29	22	18	20	22	30	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	3	1					
1	16	1	2	2	1	1	1	5	4	5	2	4	4	3	44	30	20	19	12	50	34	30	31	27	30	33	27	18	21	22	32	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	4	2					
1	16	1	1	2	1	1	1	2	2	1	4	1	2	3	3	31	25	20	19	11	60	31	32	30	31	31	32	18	30	31	27	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	2	1			
1	17	2	2	2	1	1	4	3	3	4	4	4	4	72	30	45	25	18	60	46	29	37	27	32	30	30	17	34	33	29	2	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1	3	3	2				
1	17	2	1	1	6	1	3	2	2	4	2	1	3	2	22	10	10	19	6	40	20	32	35	29	27	34	32	21	27	28	32	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1			
1	17	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	4	3	3	38	15	25	31	12	40	31	30	28	22	32	28	23	25	31	32	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	4	1					
1	17	2	2	2	1	1	2	3	1	1	1	3	4	4	56	45	45	50	24	50	50	30	25	21	18	24	30	16	24	24	26	2	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	3	2	
1	17	2	1	2	1	2	5	1	1	4	1	4	3	2	19	10	10	0	4	45	18	39	36	33	28	36	39	20	31	38	31	3	3	2	3	2	3	2	1	1	1	1	2	4	1			
1	16	2	1	2	1	2	#	1	1	1	1	3	3	3	38	45	35	31	19	50	40	34	32	26	29	25	31	21	25	27	31	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2				
1	17	1	1	1	8	1	#	2	1	4	5	4	4	5	59	30	40	13	15	65	44	24	30	32	18	28	30	17	34	31	19	1	2	1	2	2	2	3	2	1	1	3	4	2				
1	16	1	2	1	4	1	#	2	1	3	4	2	3	2	44	30	30	25	15	65	40	30	32	30	31	30	32	20	28	29																		

1	16	2	2	2	1	2	4	1	1	4	1	3	3	2	28	10	10	6	5	50	22	35	30	28	29	29	30	14	31	26	30	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	3	1		
1	16	2	1	2	1	2	#	1	1	4	1	5	5	4	59	35	35	44	19	35	40	27	27	26	18	26	29	16	26	27	23	1	2	1	2	2	2	1	2	3	2	2	1	2	5	2		
1	16	2	1	2	1	2	1	1	3	4	1	3	4	3	53	35	60	44	24	50	49	26	29	22	14	23	33	16	23	27	20	1	2	1	1	2	2	2	1	2	3	2	1	2	3	2		
1	17	2	1	2	1	1	1	2	1	4	1	3	4	3	53	25	20	19	11	50	36	38	33	34	31	37	28	21	23	30	31	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	1	1	1	2	3	2	
1	16	2	1	1	7	1	2	2	3	3	5	5	5	3	25	25	15	50	15	25	23	21	17	19	21	28	36	21	21	25	29	1	1	2	2	1	3	2	2	2	1	1	1	1	5	1		
1	17	2	1	2	1	2	6	1	1	1	1	3	3	4	56	50	40	13	19	55	42	29	33	28	19	29	31	19	32	30	27	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	1	1	3	3	2		
1	17	2	2	2	1	1	#	2	1	1	1	3	4	3	59	25	35	44	18	50	44	30	26	24	21	28	23	16	29	26	28	2	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	3	2				
1	17	2	1	2	1	1	5	2	1	1	2	3	5	4	63	80	25	38	21	60	47	26	32	25	14	23	30	17	31	29	21	1	2	1	1	2	2	2	1	2	3	4	1	2	1	3	3	2
1	17	2	2	1	5	1	6	1	1	5	7	2	3	2	31	45	40	19	19	40	35	34	31	33	35	34	33	20	27	25	28	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2				
1	16	1	1	1	5	1	9	2	1	1	7	3	3	2	41	10	20	19	8	40	28	36	37	30	30	32	27	18	29	34	32	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	1	1	2	3	1		
1	17	2	2	2	1	2	3	3	1	1	4	1	1	3	13	35	20	6	11	0	15	40	37	36	40	36	33	25	22	33	40	3	3	3	3	2	3	3	3	1	1	2	1	1	1	1		
1	17	2	2	1	2	1	#	1	1	4	4	2	3	3	47	40	35	25	18	65	44	26	29	26	19	25	30	17	25	26	24	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2				
1	17	2	1	2	1	2	1	1	1	4	1	3	4	4	41	25	15	25	11	60	34	36	36	37	33	35	31	20	30	27	35	2	3	3	2	2	2	3	2	2	1	1	1	3	3	2		
1	16	1	2	2	1	2	2	1	3	3	2	3	4	2	31	10	40	31	14	30	29	27	20	14	37	23	30	24	22	25	36	1	1	3	1	1	2	3	2	2	1	2	2	1	2	3	1	
1	17	2	1	1	7	1	4	1	1	4	2	5	2	3	22	20	40	19	14	50	30	35	34	34	23	33	31	17	29	28	28	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	5	1				
1	18	1	2	2	1	1	5	2	4	5	5	4	2	1	13	5	45	13	11	50	24	31	29	25	23	27	25	17	28	28	24	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	4	1					
1	17	2	1	2	1	2	#	1	3	4	6	3	4	3	63	40	20	31	16	45	43	34	33	32	19	31	29	19	25	30	33	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	2	3	2	
1	17	2	1	2	1	2	4	1	3	3	1	3	5	5	28	35	55	56	25	35	36	34	34	30	16	30	19	19	18	30	29	2	2	1	2	2	2	2	3	3	1	2	3	2				
1	17	1	2	1	1	1	5	2	1	5	1	3	2	3	59	40	55	44	24	40	49	24	24	18	16	20	30	16	19	21	15	1	1	1	1	2	2	1	1	3	2	2	1	2	3	2		
1	17	1	1	1	6	1	4	2	1	1	4	3	5	3	16	5	15	0	4	15	11	38	39	38	35	39	32	24	25	36	38	3	3	3	3	2	3	3	3	1	1	1	1	1	3	1		
1	17	1	1	1	3	1	2	1	1	4	5	3	4	2	50	30	35	31	17	60	43	34	32	31	28	30	33	20	26	29	27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	3	2			
1	17	2	1	1	1	4	1	1	4	5	2	3	3	41	25	20	44	15	60	38	32	32	31	30	35	30	21	31	30	30	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	3	2				
1	16	2	2	2	1	1	8	1	1	1	1	3	4	3	44	15	15	25	9	55	32	37	29	27	28	33	27	20	20	23	30	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	3	1				
1	17	2	2	2	8	1	8	2	1	4	5	2	3	3	44	35	45	38	20	55	44	33	29	27	31	26	27	18	28	27	29	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2				
1	17	2	1	2	1	1	9	4	4	1	2	4	4	5	50	65	30	19	20	40	43	29	31	21	11	20	30	17	24	27	20	2	2	1	1	2	2	2	1	2	3	2	1	1	2	4	2	
1	16	2	2	1	1	1	6	1	2	1	1	2	3	3	41	10	20	19	8	35	27	29	27	23	15	21	35	16	21	20	26	2	2	1	1	2	3	2	2	1	1	1	2	2	1			
1	17	2	2	2	1	1	#	2	1	1	2	3	3	2	44	25	35	38	17	65	42	36	29	31	26	32	28	20	22	27	30	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	3	3	2	
1	16	2	2	2	1	2	1	1	1	4	1	1	3	1	22	0	0	0	10	8	40	40	40	29	39	39	25	38	39	36	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1			
1	16	1	2	2	1	2	3	1	1	1	1	2	3	3	50	20	30	38	15	30	35	31	24	23	29	28	20	19	20	26	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2			
1	16	2	1	2	1	2	3	1	3	4	1	4	4	3	38	15	50	31	17	60	39	35	34	28	26	31	37	23	27	28	32	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	4	2	
1	16	2	1	2	1	2	#	1	1	4	1	5	3	4	47	60	35	56	22	50	42	35	28	26	24	28	39	17	20	23	29	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	5	2					
1	17	2	2	2	1	2	#	1	4	4	1	5	1	2	53	25	35	44	18	30	39	26	24	27	28	30	27	15	16	25	24	1	1	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	5	2			
1	17	2	1	1	1	9	1	1	5	5	3	3	4	5	53	5	40	38	14	25	31	28	30	24	28	31	35	16	30	34	29	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	2	1	3	1			
1	17	2	1	2	1	2	3	1	1	1	2	3	3	34	15	10	19	7	55	28	32	30	31	27	29	39	21	27	31	29	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	1	3	2	1				
1	17	2	2	2	1	1	#	2	1	1	1	3	3	3	56	50	25	50	21	40	45	35	29	29	27	26	28	18	21	25	28	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	2	3	2	
1	16	2	1	2	1	2	3	1	2	4	1	4	4	4	41	45	50	50	25	25	42	32	32	28	22	33	32	21	27	32	29	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	4	2				
1	17	2	2	2	1	2	#	1	3	3	1	3	4	3	50	55	40	44	24	60	50	33	32	30	23	32	32	16	25	25	22	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	1	3	3	2	
1	16	1	1	2	1	2	2	1	3</td																																							

1	17	2	2	2	1	2	1	1	2	4	1	4	3	2	38	40	30	44	19	65	43	28	27	26	23	29	28	18	25	25	30	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	4	2		
1	16	1	1	2	1	2	7	2	1	4	1	3	3	3	56	35	50	31	20	45	45	34	25	19	18	22	28	15	18	23	21	2	1	1	1	2	1	1	2	3	2	2	2	1	1	2	3	2	
1	17	2	2	2	1	1	3	1	1	1	1	3	3	2	44	40	15	19	13	45	34	39	32	30	32	34	28	22	26	22	33	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2				
1	16	2	1	2	1	2	3	2	1	5	3	4	4	5	41	30	55	38	21	60	44	27	30	26	21	26	30	17	23	31	27	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3	4	2				
1	17	2	1	1	1	1	3	3	2	4	2	3	3	4	63	50	45	50	25	50	53	32	29	28	25	27	27	15	26	27	24	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	1	2	3	2	
1	17	2	2	2	1	1	5	3	2	4	2	3	4	3	38	45	40	38	18	40	36	36	30	33	23	26	36	18	32	36	26	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2			
1	17	1	2	2	1	2	#	4	4	2	2	2	3	3	28	5	10	25	6	30	20	37	34	31	35	40	31	21	26	33	36	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	1	2	1	1	2	2	1	
1	17	1	2	2	3	1	2	3	1	4	5	3	2	1	19	5	5	0	2	35	14	38	37	27	36	35	37	23	34	34	38	3	3	2	2	3	3	3	1	1	1	1	1	2	3	1			
1	16	1	2	1	1	1	9	4	4	2	6	3	3	3	56	40	40	38	20	55	47	22	19	25	25	23	26	18	22	18	25	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	3	3	2				
1	17	1	2	1	2	1	9	5	1	1	1	2	2	3	53	20	50	31	18	45	42	35	35	33	31	29	37	20	32	36	32	2	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	2	2					
1	17	2	1	2	4	1	1	1	2	3	1	5	5	2	44	0	0	0	0	35	6	39	37	36	27	40	23	20	32	28	33	3	3	2	3	3	1	2	3	2	2	1	1	1	2	5	1		
1	16	1	1	2	3	1	7	1	1	3	5	1	5	3	59	10	25	0	3	0	3	31	28	32	30	27	28	22	27	27	31	2	2	2	2	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1				
1	15	2	1	2	2	2	2	4	4	5	3	1	5	1	34	15	15	31	2	15	5	36	34	28	36	38	35	22	33	30	35	2	2	3	3	2	3	1	2	1	1	1	1	1					
1	17	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	3	1	2	25	30	15	13	3	25	7	40	37	34	33	37	40	23	33	34	36	3	3	3	3	3	3	1	1	2	1	1	1	3	1				
1	16	1	2	2	1	2	#	2	1	2	1	2	2	3	34	20	30	6	4	30	9	36	26	30	36	35	31	17	22	29	24	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1				
1	16	2	1	1	2	1	#	1	3	3	4	4	4	3	47	35	15	19	5	30	10	35	32	24	25	29	28	23	22	20	33	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	1	2	4	1			
1	17	2	2	2	1	1	8	1	1	4	1	5	4	2	47	50	50	25	6	30	11	32	33	33	24	30	34	21	29	33	30	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	1	2	5	1	
1	17	2	2	2	4	1	#	2	1	4	4	2	3	2	63	10	25	13	4	45	12	36	33	32	27	31	29	22	29	32	32	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	1	1	2	2	1			
1	16	2	2	1	4	1	8	1	1	4	2	3	4	5	22	55	25	31	6	55	16	31	35	29	28	29	30	19	32	29	25	2	2	2	2	2	3	2	1	1	3	1	1	2	3	1			
1	17	2	2	1	1	1	2	1	4	5	2	3	3	25	30	35	25	6	40	13	36	29	30	30	33	28	20	25	28	25	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1			
1	17	2	1	2	1	3	1	1	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	15	3	40	40	40	39	36	40	25	32	40	40	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
1	15	2	1	2	1	2	1	1	3	4	1	2	3	2	44	25	25	38	7	70	20	38	33	36	35	35	33	20	33	34	35	3	2	3	2	3	3	3	1	2	1	1	2	1	3	2	1		
1	17	1	1	2	1	2	7	2	1	2	3	1	4	3	41	40	25	6	2	45	10	35	29	28	26	31	28	19	24	26	29	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1			
1	17	2	2	2	1	2	1	1	4	1	4	1	4	1	31	20	25	6	2	40	9	34	29	27	21	31	24	16	23	28	34	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	4	1			
1	16	2	1	2	1	1	1	2	3	4	1	2	2	2	13	30	20	6	3	55	13	40	34	36	35	38	39	23	33	34	36	3	2	3	3	3	3	3	1	1	2	1	1	3	2	1			
1	16	2	1	2	1	1	3	1	2	3	1	3	3	2	31	35	35	31	7	55	18	37	30	32	30	33	27	18	27	23	29	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	3	3	1		
1	16	1	2	1	1	1	2	3	2	2	2	4	5	4	34	35	60	38	9	25	14	31	26	24	26	27	31	18	25	21	36	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	2	3	2	1	1	4	1	
1	17	2	1	2	1	1	3	2	1	4	1	3	4	2	31	55	50	19	7	55	18	34	35	31	32	36	34	23	28	31	36	2	2	2	3	2	2	3	1	2	3	2	1	1	3	3	1		
1	17	2	2	1	7	1	#	2	1	1	5	1	3	3	41	10	35	31	7	25	12	33	25	26	24	24	23	12	24	22	23	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1
1	16	2	2	1	4	1	8	5	1	1	2	5	4	4	63	25	50	19	5	40	12	33	31	31	11	27	35	19	29	32	28	2	2	2	2	2	1	3	1	2	1	1	2	5	1				
1	17	2	2	1	1	2	9	1	1	1	5	5	5	4	44	20	65	69	16	40	23	18	22	14	18	15	35	11	22	29	17	1	1	1	1	3	1	2	2	1	1	2	5	1					
1	17	1	2	1	2	1	#	1	1	4	4	3	3	3	56	30	30	25	6	60	18	29	24	28	30	30	28	17	23	23	29	2	1	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	1	3	3	1		
1	17	2	1	2	1	2	2	2	1	4	1	4	3	4	38	40	40	19	6	25	10	36	33	28	27	33	33	23	34	31	32	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	1	4	1			
1	17	2	2	2	1	1	#	1	3	4	1	4	3	4	53	40	35	19	6	45	14	30	30	28	26	28	19	18	23	23	29	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	1	2	4	1				
1	16	2	1	2	1	1	4	1	3	4	1	3	4	2	47	35	45	63	12	55	22	32	28	24	32	37	33	23	28	25	36	2	2	2	3	2	2	3	1	2	2	2	1	1	3	3	1		
1	17	2	1	2	1	2	3	5	2	4	2	3	3	3	59	20	35	38	7	60	19	34	31	33	28	31	32	20	29	31	30	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	2	1	1	3	3	1	
1	16	2	1	2	1	2	#	2	2	2	2	3	3	2	50	20	5	13	3	60	14	32	29	27	24	25	30	16	19	23	28	2	2</td																

1	17	2	2	2	3	1	#	2	1	4	5	4	3	2	47	40	20	25	0	0	0	37	32	31	23	34	35	22	31	33	37	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	1	2	2	1	1	1	4	1
1	17	1	1	1	5	1	4	1	1	4	5	3	3	2	34	20	40	19	6	15	9	32	31	27	27	32	24	18	20	20	29	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	3	1						
1	16	2	2	2	1	2	4	2	1	4	1	3	4	4	41	45	40	56	11	35	18	36	33	32	34	26	26	19	23	30	34	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	1	2	3	1		
1	16	2	2	2	1	2	1	2	1	4	1	3	3	4	50	5	25	19	6	60	17	31	29	23	28	25	21	16	27	24	26	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	3	3	1		
1	16	2	2	2	1	2	#	3	1	3	2	2	2	2	25	20	25	25	6	50	16	38	35	30	39	34	26	20	25	19	35	3	2	3	2	2	2	2	1	3	1	1	1	1	2	2	1		
1	16	2	1	2	1	1	4	3	4	1	2	1	2	1	13	20	15	6	2	60	13	32	29	19	30	27	32	17	26	26	27	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	3	1	1		
1	16	2	2	1	7	1	8	1	1	1	5	3	3	2	38	45	35	38	8	30	14	29	24	24	22	24	24	16	20	25	24	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	3	1			
1	18	2	2	2	3	2	8	2	1	1	1	5	4	3	41	45	30	44	9	30	15	30	26	26	11	27	25	13	23	30	25	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	5	1				
1	16	2	2	2	1	2	8	2	1	4	3	3	3	4	50	40	30	38	7	65	19	33	26	22	21	22	24	16	22	20	25	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	3	3	1

ANEXO N°4: CASOS

Caso clínico N° 1
Presentado por:
YSAC LUCAS HUARCA CCASA

ANAMNESIS

I. DATOS DE FILIACIÓN

- **Nombres y Apellidos:** Jesús
- **Edad** : 15 años
- **Género** : Masculino
- **Lugar de Nacimiento:** Santo Tomás, Cusco
- **Fecha de Nacimiento:** 10/03/2001
- **Estado Civil** : Soltero
- **Procedencia** : Cusco
- **Ocupación** : Estudiante
- **Religión** : Católico
- **Grado de Instrucción:** 3ero de secundaria
- **Informante** : El mismo
La madre
- **Lugar de Evaluación :** Centro de estudios
- **Examinador** : Ysac Lucas Huarca Ccasa

II. MOTIVO DE CONSULTA

El estudiante viene a consulta por que quiere aprender a controlar sus emociones. El refiere que "no quiere tener emociones, ya que no sirven."

III. HISTORIA DEL PROBLEMA ACTUAL

El paciente se ha cortado el antebrazo con una gillette, en su clase, la semana pasada, refiere que lo ha hecho porque se ha enojado con la profesora de historia, "porque no lo comprendió", él tiene esta práctica desde hace dos años aproximadamente cuando su papá se mudó a casa

y se ocasionaron muchos problemas familiares que lo hacían sentir impotente al no poder hacer nada para solucionar las peleas entre sus padres. Los cortes que se hace no buscan acabar con su vida, no son profundos. Ante situaciones de frustración y rabia, él se corta el antebrazo. El usa polos de manga larga para que no noten sus cortes. En un principio le dolía, pero ahora ya no, incluso ha llegado a sentir alivio. La madre describe a Jesús como aislado, como un hijo triste, sus profesores han referido que está a la defensiva, asume las bromas como ataques y evade las actividades de participación en público dentro de la clase.

IV. ANTECEDENTES PERSONALES

1. Periodo del desarrollo

▪ Etapa Pre-Natal

El evaluado no fue deseado por sus padres, fue concebido cuando su madre deseaba separarse por la muerte de su hermana y ella ya no sentía un vínculo por que la ate a su pareja. Durante la gestación su madre recibió golpes por parte del padre de Jesús, cuando pedía sus gustos inherentes a su embarazo.

▪ Etapa Natal

Jesús nació por parto normal, en casa, luego de 9 meses, después de su alumbramiento su madre fue llevada al hospital. No le refirieron ninguna anomalía del nacido.

Evaluado expresa que sus padres nunca le contaron como fue su nacimiento y los detalles del mismo.

2. Primera Infancia

▪ Etapa Post-Natal

El paciente comenzó a gatear a los 7 meses, al mismo tiempo empezó a decir sus primeras palabras, al año y tres meses ya caminaba, asimismo

empezó a pedir para defecar, dejó de orinarse a los 2 años. La forma de corrección ante berrinches era a través de golpes por parte de su madre.

3. Infancia Media

▪ Etapa Escolar

Aproximadamente entró a jardín a los 5 años, recuerda a su profesora la cual era muy buena, asimismo algunos compañeros que tenía, no recuerda como era su desenvolvimiento.

Durante la primaria estuvo en un colegio cercano a su casa, el primer grado, posteriormente fue trasladado en el segundo año a su actual colegio, a partir de allí tuvo el mismo profesor hasta el sexto de primaria, refiere que en primaria no le gustaban los cursos, era un alumno relajado, pero no repitió ni un año.

Cuando llegó a secundaria entró sin dificultades en su adaptación, sin embargo en 2do de secundaria repitió de año debido a que no le prestó atención a los cursos de historia, Arte, Matemática y Quechua, refiere que fue por su flojera y también porque había siempre problemas en casa debido a la infidelidad de su padre, cuando se estableció con ellos después de estar años en el trabajo y con visitas cortas a la casa. Actualmente tiene preferencia por el curso de matemática el cual a veces no entiende pero que le agrada, No le agrada el curso de arte. Respecto a los demás cursos tiene notas bajas pero no desaprobatorias.

4. Adolescencia

▪ Desarrollo y Función Sexual

El evaluado se reconoce sexualmente masculino, asimismo afirma gustarle las mujeres, sin embargo manifiesta no querer ningún tipo de relación con las mujeres por la creencia de que traen problemas. Actualmente le gusta una chica, con la que no quiere establecer vínculos.

- **Historia de la Recreación y de la Vida**

De niño solía jugar futbol con sus compañeros, y mirar televisión, en la actualidad prefiere los juegos de red como Dota y raras veces jugar futbol.

5. Antecedentes Mórbidos Personales

- **Enfermedades y Accidentes**

El evaluado manifiesta no tener antecedentes de enfermedades hasta la fecha.

- **Personalidad Pre mórbida**

El paciente durante su infancia se describe como pasivo con pocos amigos, con un estado de ánimo de tristeza y soledad, sufrió maltrato físico y verbal por parte de sus padres. Asimismo veía el maltrato de su padre a su madre. Solo recuerda un episodio de alegría, a nivel familiar. Ya en la adolescencia continúa siendo pasivo, pesimista, teniendo una baja autoestima junto con mal auto concepto de sí mismo además de sentir frustración e impotencia por no saber cómo resolver y manejar los problemas familiares y sus emociones, actualmente se encuentra con rabia para con su tía y Dios porque se permiten que las personas sufran.

- **Composición Familiar**

Parentesco	Nombre	Edad	E. Civil	Ocupación	Relación
Padre	Pedro	45	Conviviente	Chofer	Deficiente
Madre	Angélica	46	Conviviente	Comerciante de comida	Buena
Hermano	Carlos	29	Soltero	Estudiante de Psicología	Regular

La relación con los distintos miembros de su familia actualmente es diferenciada con sus integrantes, con su madre y su hermano mantiene una relación cercana y afectuosa, sin embargo con su padre se mantiene distante por los errores cometidos, que implican ese desasosiego a nivel de lo moral y lo ético, debido a que su padre fue infiel a su mamá con su tía y la violencia que este volvió a practicar cuando se estableció en casa hace tres años.

Actualmente sus padres se han reconciliado, sin embargo Jesús todavía mantiene resentimiento hacia su padre.

- **Condición Socioeconómica**

Vivienda de material noble, cuenta con todos los servicios básicos como agua, luz y desagüe, siendo de un nivel socioeconómico bajo. El padre trabaja de chofer y aporta económicamente en el hogar, asimismo la madre se dedica a vender anticuchos para solventar los gastos, sin embargo hay siempre necesidades que no logran cubrir las aportaciones de ambos padres.

- **Antecedentes Patológicos**

No presenta antecedentes de patología psiquiátrica en familiares.

V. RESUMEN

El paciente no fue deseado, durante la gestación su madre fue violentada por su padre, nació por parto normal, sin complicaciones en el alumbramiento, ni en su desarrollo post natal, manifiesta que durante los primeros años siempre se vivía un clima de violencia en el hogar. Hasta que su padre se fue a trabajar y solo venía una vez al mes. El paciente recuerda que ingresó a nivel inicial sin dificultades en ese año, reconociendo con detalle el cariño y labor de su profesora, en primaria no tuvo dificultades significativas. Se reconoce con pocos amigos y con afición a la práctica del futbol, y como un alumno

relajado en sus estudios. Respecto a su vida familiar solo recuerda un episodio de alegría y con mucho esfuerzo.

En el nivel secundario se adaptó sin complicaciones, sin embargo en segundo de secundaria repitió de año por no prestarle atención a los cursos de Quechua, Matemática y arte, asimismo por la influencia de problemas familiares en casa, generadas por el conflicto familiar a causa de la infidelidad de su padre con su tía, lo que motivó una serie discusiones y violencia familiar. Él se sentía impotente al no poder hacer nada frente a todo esto, ya que sus llamados a la solución del problema era ignorado. Fue en esos momentos que empezó a cortarse a causa de esta rabia que tenía por dentro y comenzó hacerlo habitualmente cuando surgía un problema familiar o cuando se encontraba solo y pensaba en lo sucedido. El paciente se reconoce como varón y que le gustan las chicas, en especial una adolescente de su misma edad, pero que no se atreve a decírselo porque no quiere saber nada de relaciones amorosas ya que generan conflictos y te hacen sentir mal. Actualmente sus formas de ocio son los juegos de internet como dota. Mantiene distancia con su padre, es apegado a su madre y una línea de cordialidad con su hermano mayor. Manifiesta no tener antecedentes patológicos, su vivienda es de material noble, cuenta con todos los servicios básicos, siendo de clase baja, sus familiares no presentan antecedentes patológicos.

Arequipa, 12 de setiembre del 2016

EXAMEN MENTAL

I. DATOS DE FILIACIÓN

- **Nombres y Apellidos:** Jesús
- **Edad** : 15 años
- **Género** : Masculino
- **Lugar de Nacimiento:** Santo Tomás, Cusco
- **Fecha de Nacimiento:** 10/03/2001
- **Estado Civil** : Soltero
- **Procedencia** : Cusco
- **Ocupación** : Estudiante
- **Religión** : Católico
- **Grado de Instrucción:** 3ero de secundaria
- **Informante** : El mismo
- **Lugar de Evaluación:** Centro de estudios
- **Examinador** : Ysac Lucas Huarca Ccasa

II. MOTIVO DE EVALUACIÓN

Evaluación de las funciones psíquicas superiores.

III. ACTITUD, PORTE Y COMPORTAMIENTO

El paciente aparece la edad referida, con cierto cuidado de su aseo y su arreglo personal, su tamaño es acorde con su edad, de contextura delgada, estatura normal, tez trigueña, ojos color negros, cabello largo y castaño, de postura agachada y de marcha lenta, su expresión facial denota preocupación, presenta un discurso con un tono de voz débil y pausado, en un principio se mostró poco colaborador teniendo cierta resistencia en la

interacción, necesaria para escuchar y comprender todas las indicaciones e instrucciones durante la evaluación.

IV. ATENCIÓN, CONCIENCIA Y ORIENTACIÓN

- ✓ **Atención:** La estabilidad y concentración de la atención están adecuadas, respondiendo a las tareas de manera efectiva, aunque algunos momentos se distrae ante algunos estímulos irrelevantes.
- ✓ **Conciencia o estado de alerta:** Conservada, responde a estímulos, siendo el tiempo de reacción adecuado, comprende, interpreta y responde adecuadamente.
- ✓ **Orientación:** Es adecuada en tiempo, espacio y persona, reconociendo claramente quien es y donde está.

V. LENGUAJE

Su lenguaje expresivo es monótono, siendo este coherente, con un tono, curso y velocidad poco entendible por algunos momentos al interlocutor. Su lenguaje comprensivo se encuentra conservado, logrando comprender y ejecutar completamente lo que se le dice, responde de forma precisa a lo que se le pregunta, guarda secuencia lógica entre lo que piensa y expresa.

VI. PENSAMIENTO

El curso de su pensamiento es adecuado, coherente e unificado, en ciertas ocasiones se encuentra inhibido por temas asociados a su familia. En cuanto al contenido del pensamiento, se presenta preocupaciones por no recibir la recompensa a esfuerzos, y la lejanía de sus amistades. Asimismo se encuentra el pensamiento de que los sentimientos no sirven.

VII. PERCEPCIÓN

Su percepción es adecuada tanto consigo mismo, como con su ambiente, percibiendo de forma adecuada los objetos en tamaño, forma, color y textura.

VIII. MEMORIA

Su memoria remota, se encuentra conservada recordando normalmente hechos pasados, en cuanto a su memoria reciente e inmediata se encuentran adecuadas.

IX. FUNCIONAMIENTO INTELECTUAL

- ✓ **Conocimientos generales:** Posee conocimientos adecuados, estando dentro de lo normal.
- ✓ **Memoria:** No presenta problemas, su memoria reciente y de largo plazo se encuentran conservadas.
- ✓ **Pensamiento, razonamiento y juicios:** Son coherentes.

X. ESTADO DE ÁNIMO Y AFECTO

El paciente muestra un estado de ánimo congruente entre sus sentimientos y expresiones gestuales, denota tristeza, además de sentirse solo, se presenta sollozante cuando habla de sus problemas familiares. Siente ira, rabia cuando percibe critica de los demás, muchas veces pesadumbre al sentirse abandonado por sus amigos. Mantiene enojo hacia Dios debido a que el permite que las personas sufran. Luis concibe que los sentimientos son inutiles ya que solo sirven para hacer sufrir a las personas. No desea involucrarse emocionalmente con nadie por temor hacer rechazado.

XI. COMPRENSIÓN Y GRADO DE INCAPACIDAD DEL PROBLEMA

Jesús tiene conciencia de su problema y que éste repercute en los distintos planos de su vida, es por ello que quiere recuperarse poniendo todo de su parte para poder lograrlo.

XII. RESUMEN

El paciente aparenta la edad referida, con cierto cuidado de su aseo y su arreglo personal, su tamaño es acorde con su edad, de contextura delgada y estatura normal en un principio con cierta resistencia a la entrevista. El presenta un discurso con un tono de voz débil y pausada. Comprende y ejecuta órdenes adecuadas, guardando secuencia lógica entre lo que piensa y expresa, el curso de su pensamiento en ocasiones se encuentra inhibido. En cuanto al contenido del pensamiento se encuentra fijada en la crítica hacia Dios y su tía. Su memoria remota y reciente se encuentran conservadas, su funcionamiento intelectual es adecuado, su estado de ánimo congruente entre sus sentimientos y expresiones gestuales, denota tristeza, además de sentirse solo, se presenta sollozante cuando habla de sus problemas familiares. Siente ira, rabia cuando percibe critica de los demás, muchas veces pesadumbre al sentirse abandonado por sus amigos. Mantiene enojo hacia Dios debido a que el permite que las personas sufran. Jesús concibe que los sentimientos son inútiles ya que solo sirven para hacer sufrir a las personas. No desea involucrarse emocionalmente con nadie por temor hacer rechazado, tiene conciencia y conocimiento de su problema y que éste repercute en los distintos planos de su vida, es por ello que quiere recuperarse poniendo todo de su parte para poder lograrlo

Arequipa, 29 de setiembre del 2016

INFORME PSICOMÉTRICO

I. DATOS DE FILIACIÓN

- **Nombres y Apellidos:** Jesús
- **Edad** : 15 años
- **Género** : Masculino
- **Lugar de Nacimiento:** Santo Tomás, Cusco
- **Fecha de Nacimiento:** 10/03/2001
- **Estado Civil** : Soltero
- **Procedencia** : Cusco
- **Ocupación** : Estudiante
- **Religión** : Católico
- **Grado de Instrucción:** 3ero de secundaria
- **Informante** : El mismo
- **Lugar de Evaluación:** Centro de estudios
- **Examinador** : Ysac Lucas Huarca Ccasa

II. MOTIVO DE EVALUACIÓN

Evaluación de Jesús respecto a su inteligencia, personalidad, emociones, el funcionamiento familiar en el que se desenvuelve como el conocer su nivel de autoestima.

III. INSTRUMENTOS UTILIZADOS

- Observación
- Entrevista
- Pruebas Psicométricas
 - ✓ Test de Domino D – 48
 - ✓ Test de ICE de BARON R-1
 - ✓ Inventario Clínico Multiaxial II (MCMI II)

- ✓ Test de Percepción de Funcionamiento Familiar
- ✓ Test de autoestima para estudiantes de secundaria

IV. OBSERVACIONES GENERALES DEL COMPORTAMIENTO

El paciente aparenta la edad referida, con cierto cuidado de su aseo y su arreglo personal. En las evaluaciones siempre venía con polos con mangas largas su tamaño es acorde con su edad, de contextura delgada, estatura normal, tez trigueña, ojos color negro, cabello castaño oscuro, de postura agachada y de marcha lenta, presenta un discurso con un tono de voz débil y pausado. Durante la evaluación se mostró colaborador al escuchar y comprender todas las indicaciones e instrucciones durante la evaluación.

V. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

➤ Test de Domino D – 48

El evaluado obtuvo una puntuación directa de 15 que lo ubica dentro de la categoría de inferior al promedio, sin embargo las características de su realización denotan un coeficiente intelectual mínimamente dentro del promedio ya que el estudiante lo realizo en un tiempo de 9 minutos y 22 segundos, refirió que “no estaba muy concentrado” y tenía poca disposición para su realización.

➤ **Test de Inteligencia Emocional**

Capacidad. Emocional	Puntaje	Descripción
TOT. COC. EMOC.	88	Capacidad Emocional Adecuada
INTRAPERSONAL	98	Capacidad Emocional Adecuada
INTERPERSONAL	98	Capacidad Emocional Adecuada
ADAPTABILIDAD	119	Capacidad Emocional Muy Desarrollada
MANEJO ESTRÉS	68	Capacidad Emocional por mejorar
IMPRES. POSIT	82	Capacidad Emocional por mejorar

Jesús tiene un coeficiente emocional global de 88 que lo ubica dentro de la categoría de capacidad emocional adecuada. Sin embargo el evaluado alcanza puntajes bajos en las escalas de manejo de Estrés y en Impresión positiva, significando capacidades emocionales por trabajar en aspectos como el manejo de impulsos, la tolerancia a situaciones estresantes sin desmoronarse emocionalmente, asimismo su impresión personal, ya que carece de una impresión positiva de sí mismo y se muestra ante los demás como poco afectivo y triste.

➤ **Inventario Clínico Multiaxial de Millon - II**

- a) **Patrones Clínicos de Personalidad:** Presenta indicador elevado en la siguiente escala: EVITATIVO, siendo inseguro, experimentando pocos refuerzos positivos tanto de sí mismos como de los otros. Está siempre en guardia y desconfían de las verdaderas motivaciones de los demás. Sus estrategias adaptativas reflejan su miedo a confiar en los demás. Solo se protegen mediante el aislamiento. A pesar de sus deseos para relacionarse con los demás, ellos aprendieron que es mejor negar estos impulsos y

mantener distancia con el entorno. Asimismo presenta un indicador Moderado en la escala: ESQUIZOIDE, caracterizado por el poco deseo y su incapacidad para experimentar placer y dolor. Tienden a ser apáticos, distantes y asociales. Sus necesidades emocionales son mínimas y funcionan como observadores pasivos desconectados de las relaciones sociales en general.

Su incapacidad para relacionarse a menudo puede ir acompañada de interpretaciones autorreferenciales, fobias, mecanismos de evitación y disconformidad con la autoimagen. Esto hace que los esquizoides tiendan a estados distímicos, existe temor a la intimidad y al contacto personal.

b) Patologías Severas de Personalidad: Presenta un indicador sugestivo en las escalas: ESQUIZOTIPICO Y PARANOIDE, significando tema ligeramente problemático que caracteriza por la necesidad del aislamiento social, ansiedad en situaciones sociales, comportamientos y pensamientos extraños, y a menudo creencias extrañas. También la existencia de un patrón de desconfianza y suspicacia general hacia los otros, de forma que las intenciones de estos son interpretadas como maliciosas.

a) Síndromes Clínicos: Presenta indicador moderado en la escala: DISTIMIA, puede funcionar adecuadamente, pero ha estado preocupado por años por sentimientos de culpa, falta de iniciativa, apatía y baja autoestima. Durante ciertos periodos puede presentar ideación suicida, falta de apetito o apetito excesivo, desesperanza respecto del futuro, aislamiento social, poca capacidad de concentración y fatiga excesiva.

Presenta indicadores sugestivos en las escalas: ANSIEDAD y DEPENDENCIA DE DROGAS, reportaría sentimientos de inquietud, temor, tensión, indecisión y desconfort físico, presentando un estado de tensión generalizado, las respuestas son inmediatas, tienen desconfort corporal (dolor de estómago, sudoración de manos, etc.). También se hallaría un historial de consumo asociado a una disconformidad con la familia.

b) Síndromes Severos: Presenta un indicador sugestivo en la siguiente escala: DESORDEN DEL PENSAMIENTO, experimentando algún episodio de

psicosis reactiva breve. Con episodios de conducta regresiva, desorganizada y discordante. Su pensamiento es fragmentado y bizarro. Pueden no sentirse comprendidos por los demás. Aislamiento o reclusión, son comunes en estos cuadros de funcionar en un ambiente normal, se deprime y expresa su temor hacia el futuro, teniendo problemas de concentración así como sentimientos de inutilidad y de culpabilidad.

➤ **Test de Percepción de Funcionamiento Familiar**

VARIABLES	PD	CATEGORÍAS
COHESIÓN	7	Hay cohesión
ARMONÍA	9	Hay armonía
COMUNICACIÓN	9	Hay comunicación
PERMEABILIDAD	5	No hay permeabilidad
AFECTIVIDAD	8	Hay afectividad
ROLES	9	Hay roles
ADAPTABILIDAD	7	Hay adaptabilidad
FUNCIONAMIENTO FAMILIAR	54	Familia Moderadamente Funcional

El evaluado alcanza un puntaje global que describe a su familia como moderadamente funcional, identificando solo dificultades en la falta de permeabilidad dentro de la familia, significando incapacidad de la familia de brindar y recibir experiencias de otras familias e instituciones.

➤ **Test de autoestima para estudiantes de secundaria**

Puntaje Directo Percentil

40 - 15

Jesús obtuvo una puntuación directa de 40 ubicándose en un percentil inferior a 15 correspondiendo una categoría de baja autoestima, significando que el evaluado posee un autoconcepto negativo de sí mismo en lo académico, físico, emocional y la autocritica

VI. RESUMEN

El paciente está en tercero de secundaria con un rendimiento regular en sus estudios, que denota una inteligencia dentro del promedio ya que a pesar de alcanzar un bajo puntaje en el test de domino, logró hacerlo en 9 minutos con 22 segundos. El evaluado posee baja autoestima, implicando un autoconcepto negativo en áreas como el físico, académico, emocional y la autocritica. Existe poca apertura o permeabilidad de la familia a instituciones externas o de ellas a la familia. En cuanto a su personalidad presenta un indicador elevado en el patrón clínico de personalidad: EVITATIVA, describiendo a Jesús como inseguro, experimentando poco reconocimiento de sí mismo o de su entorno, asimismo está siempre en guardia y desconfía de las verdaderas motivaciones de los demás por lo que se aísla de los demás. A pesar de querer estar con otras personas, Jesús ha aprendido a negar estos impulsos y mantener distancia con el entorno. Asimismo Presenta un indicador Moderado en la escala: ESQUIZOIDE, que describiría al evaluado con incapacidad para experimentar placer y dolor. También con tendencia a ser apático, distante y asocial. Con necesidades emocionales mínimas y como observador pasivo desconectado de las relaciones sociales en general; con temor a la intimidad y al contacto personal. El evaluado presenta un indicador moderado en la escala de síndrome clínico: DISTIMIA, donde el paciente puede funcionar adecuadamente, pero ha estado preocupado por años por sentimientos de culpa, falta de iniciativa, apatía y baja autoestima. Durante ciertos períodos puede presentar ideación suicida, falta de apetito o apetito excesivo, desesperanza respecto del futuro, aislamiento social, poca capacidad de concentración y fatiga excesiva.

Asimismo se ha hallado baja tolerancia a situaciones estresantes desmoronándose emocionalmente, asimismo una carencia de la impresión positiva de sí mismo mostrándose como poco afectivo y triste.

Arequipa, 29 de setiembre del 2016

Ysac Lucas Huarca Ccasa
Bachiller de Psicología

INFORME PSICOLÓGICO

I. DATOS DE FILIACIÓN

- **Nombres y Apellidos:** Jesús
- **Edad** : 15 años
- **Género** : Masculino
- **Lugar de Nacimiento:** Santo Tomás, Cusco
- **Fecha de Nacimiento:** 10/ 03 /2001
- **Estado Civil** : Soltero
- **Procedencia** : Cusco
- **Ocupación** : Estudiante
- **Religión** : Católico
- **Grado de Instrucción:** 3ero de secundaria
- **Informante** : El mismo
- **Lugar de Evaluación :** Centro de estudios
- **Examinador** : Ysac Lucas Huarca Ccasa
- **Fecha evaluación** : 12/ 09/ 2016

II. MOTIVO DE CONSULTA

El estudiante viene a consulta aludiendo que quiere aprender a controlar sus emociones. El refiere que “no quiere tener emociones, ya que no sirven.”

III. TÉCNICA E INSTRUMENTOS UTILIZADOS

- Observación
- Entrevista
- Pruebas psicométricas:
 - ✓ Test de Domino D – 48
 - ✓ Test de ICE de BARON R-1
 - ✓ Inventario Clínico Multiaxial II (MCMI II)
 - ✓ Test de Percepción de Funcionamiento Familiar

- ✓ Test de autoestima para estudiantes de secundaria

IV. ANTECEDENTES PERSONALES Y FAMILIARES

El paciente no fue deseado, durante la gestación su madre fue violentada por su padre, nació por parto normal, sin complicaciones en el alumbramiento, ni en su desarrollo post natal, se revela que durante los primeros años siempre se vivía un clima de violencia. Hasta que su padre se fue a trabajar y solo venía una vez al mes. El paciente recuerda que ingresó a nivel inicial sin dificultades en ese año, reconociendo con detalle el cariño y labor de su profesora, en primaria no tuvo dificultades significativas, se reconoce con pocos amigos y con afición a la práctica del futbol, y como un alumno relajado en sus estudios. Respecto a su vida familiar solo recuerda un episodio de alegría y con mucho esfuerzo.

En el nivel secundario se adaptó sin complicaciones, sin embargo en segundo de secundaria repitió de año por no prestarle atención a los cursos de Quechua, Matemática y arte, asimismo por la influencia de problemas familiares en casa, generadas por el conflicto familiar a causa de la infidelidad de su padre con su tía, lo que motivó una serie discusiones y violencia familiar. Él se sentía impotente al no poder hacer nada frente a todo esto, ya que sus llamados a la solución del problema era ignorado. Fue en ese momentos que empezó a cortarse a causa de esta rabia que tenía por dentro y comenzó hacerlo habitualmente cuando surgía un problema familiar o cuando se encontraba solo y pensaba en lo sucedido y vivido. El paciente se reconoce como varón y siente atracción por las chicas, en especial una adolescente de su misma edad, pero que no se atreve a decírselo porque no quiere saber nada de relaciones amorosas, ya que generan conflictos y te hacen sentir mal. Actualmente sus formas de ocio son los juegos de internet como dota. Mantiene distancia con su padre, es apegado a su madre y una línea de cordialidad con su hermano mayor. Manifiesta no tener antecedentes patológicos, su vivienda es de material noble, cuenta con todos los servicios básicos, siendo de clase socioeconómica baja, sus familiares no presentan antecedentes patológicos.

V. OBSERVACIONES CONDUCTUALES

El paciente aparenta la edad referida, con cierto cuidado de su aseo y su arreglo personal, su tamaño es acorde con su edad, de contextura delgada y estatura normal en un principio con cierta resistencia a la entrevista. El presenta un discurso con un tono de voz débil y pausada. Comprende y ejecuta órdenes adecuadas, guardando secuencia lógica entre lo que piensa y expresa, el curso de su pensamiento en ocasiones se encuentra inhibido. En cuanto al contenido del pensamiento se encuentra fijada en la crítica hacia Dios y su tía. Su memoria remota y reciente se encuentran conservadas, su funcionamiento intelectual es adecuado, su estado de ánimo congruente entre sus sentimientos y expresiones gestuales, denota tristeza, además de sentirse solo, se presenta sollozante cuando habla de sus problemas familiares. Siente ira, rabia cuando percibe critica de los demás, muchas veces pesadumbre al sentirse abandonado por sus amigos. Mantiene enojo hacia Dios debido a que el permite que las personas sufran. Jesús concibe que los sentimientos son inútiles ya que solo sirven para hacer sufrir a las personas. No desea involucrarse emocionalmente con nadie por temor hacer rechazado, tiene conciencia y conocimiento de su problema y que éste repercute en los distintos planos de su vida, es por ello que quiere recuperarse poniendo todo de su parte para poder lograrlo

VI. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Jesús posee un nivel intelectual promedio, se caracteriza por ser reservado, distante, introvertido, pesimista y desconfiado de las personas. Tiene rabia cuando no se siente escuchado y no acceden a sus peticiones, tiene tristeza y frustración al no poder hacer nada ante la violencia familiar. Usualmente esta apático ante diversas actividades de su colegio o con sus amigos como una forma de distanciarse de su entorno, tiene miedo de expresar sus sentimientos porque relacionarse con alguien y establecer un vínculo con ella le generaría problemas como lo apreció en su familia donde

su papá maltrataba a su mamá, a él y su hermano. Evita realizar actividades que impliquen participación frente a sus compañeros como opiniones, exposiciones, dinámicas, etc. por temor a quedar en ridículo, esto debido a su inseguridad, baja autoestima y su baja tolerancia a la frustración. No desea establecer amistades porque tuvo amigos que no correspondieron a sus esfuerzos y lo abandonaron. Práctica el cutting hace dos años, ya que este dolor físico es un medio para aliviar el sufrimiento que siente por dentro cuando ocurren los problemas familiares o los recuerda. Actualmente se corta cuando se encuentra frustrado. Su temor a ser abandonado, rechazado, y ser querido lo alejan de establecer relaciones y vincularse emocionalmente con otros. Su familia tiene poca apertura y permeabilidad, ya que creen que los problemas que atraviesan pueden ser solucionados por ellos mismos sin la intervención de otras instituciones.

VII. DIAGNÓSTICO

De acuerdo a los resultados obtenidos de las evaluaciones, la observación y la entrevista realizada, Jesús es un adolescente que posee una inteligencia dentro del promedio, tiene una percepción negativa de sí mismo y de los demás, es pesimista. A veces experimenta intensos estados de ánimo (rabia) llegando a autolesionarse cortándose el antebrazo con diferentes objetos como forma de compensar o responder a esos sentimientos de incomprendión y frustración, pero sin la intención de matarse. Jesús no puede manejar las situaciones de estrés como lo vio en su familia en donde siempre ha existido violencia, sufrimiento agudizado hace 2 años cuando su papá se instaló permanente en casa. No cuenta con herramientas para manejar el estrés o situaciones frustrantes ya que no hubo un hogar donde la cultivase. Debido a todo ello se llega la presunción diagnóstica de que el paciente presenta baja tolerancia al estrés con prácticas de cutting y que estaría configurando rasgos de personalidad depresiva.

VIII. PRONÓSTICO

De acuerdo a los datos obtenidos su pronóstico de recuperación sería favorable, si se logra tener apertura al tratamiento y salida del círculo de violencia al modificarse la permeabilidad en la familia.

IX. RECOMENDACIONES

- ✓ Psicoterapia Individual
- ✓ Psicoterapia Familiar

Arequipa, 08 de octubre del 2016

Ysac Lucas Huarca Ccasa
Bachiller de Psicología

PLAN PSICOTERAPÉUTICO

I. DATOS DE FILIACIÓN

- **Nombres y Apellidos:** J. Q. S.
- **Edad** : 15 años
- **Género** : Masculino
- **Lugar de Nacimiento:** Santo Tomás, Cusco
- **Fecha de Nacimiento:** 10/03/2001
- **Estado Civil** : Soltero
- **Procedencia** : Cusco
- **Ocupación** : Estudiante
- **Religión** : Católico
- **Grado de Instrucción:** 3ero de secundaria
- **Evaluado** : El mismo
- **Lugar de Evaluación:** Centro de estudios
- **Examinador** : Ysac Lucas Huarca Ccasa

II. DIAGNÓSTICO PSICOLÓGICO

De acuerdo a los resultados obtenidos de las evaluaciones, la observación y la entrevista realizada, Jesús es un adolescente que posee una inteligencia dentro del promedio, tiene una percepción negativa de sí mismo y de los demás, es pesimista. A veces experimenta intensos estados de ánimo (rabia) llegando a autolesionarse cortándose el antebrazo con diferentes objetos como forma de compensar o responder a esos sentimientos de incomprendimiento y frustración, pero sin la intención de matarse. Jesús no puede manejar las situaciones de estrés como lo vio en su familia en donde siempre ha existido violencia, sufrimiento agudizado hace 2 años cuando su papá se instaló permanente en casa. No cuenta con

herramientas para manejar el estrés o situaciones frustrantes ya que no hubo un hogar donde la cultivase. Debido a todo ello se llega la presunción diagnóstica de que el paciente presenta baja tolerancia al estrés con prácticas de cutting y que estaría configurando rasgos de personalidad depresiva.

III. OBJETIVO GENERAL

Desarrollar un plan de manejo de emociones negativas, para modificar la forma errónea de regularlo (CUTTING) y controlar sus pensamientos irrationales e ideas negativas a cerca de sí mismo y su entorno, reconociendo los emociones prevalentes en su actividad (ira, rabia y frustración).

IV. TECNICAS TERAPEUTICAS

Terapia focalizada en las emociones de Greenberg

- Elaboración de Kit de respuesta emocional
- Técnica “Acceso a la emoción”
- Técnica “Ventilación escrita”
- Técnica “Identificación de puntos candentes”
- Técnica “Identificación de esquemas emocionales”
- Técnica “Reestructura Imaginaria”

Dialogo abierto con la madre

Técnica de relajación

V. TIEMPO DE EJECUCION

Está programado para un tiempo menor a 2 meses, cada sesión será una vez por semana, con una duración de 40 minutos.

VI. MODALIDAD TERAPEUTICA

A. SESIONES REALIZADAS

PRIMERA SESIÓN: “RELAJACIÓN”

A través de procedimientos de relajación de Jacobson enseñaremos sus beneficios al paciente, para su utilización en circunstancias problemáticas. Asimismo una orientación general de la dificultad y los procedimientos posteriores en su abordaje, y formas de canalizar la ira y las emociones que se presentan en otras actividades.

SEGUNDA SESIÓN “ESTABLECIENDO SOPORTE EMOCIONAL”

En esta sesión se convocó a la madre del paciente para conocer la dinámica familiar y la permanencia de los factores desestabilizadores, así como la desestructuración de creencias erróneas sobre la familia, y la necesidad de estar al margen de la violencia familiar como los canales legales de salida a la problemática. Se encargó al estudiante registrara los eventos de cutting.

B. SESIONES PROGRAMADAS

TERCERA SESIÓN: “ACCESO A LA EMOCIÓN”

Se plantea al paciente un tema asociado a su problemática luego se pide al paciente que nombre la emoción, note sensaciones en el cuerpo, se focalice y permanezcan con la emoción, que identifiquen pensamientos que la acompañan, que identifiquen la información contenida en la emoción. Asimismo se deja tarea para la casa que consiste en elaborar un diario de emociones posteriores a la sesión pudiendo ser de la siguiente manera “Es importante para nosotros dos averiguar acerca de los sentimientos que usted va teniendo. Estas son emociones que son muy importantes para usted. Pueden ser emociones de cualquier tipo: triste, feliz, preocupado, curioso- cualquiera. Me gustaría que trate de identificar estas emociones durante la semana y las anote en su registro de emociones. Podemos usar posteriormente este registro para ver la gama de emociones que usted está experimentando. También me gustaría que escriba - durante la semana- cualquier ejemplo en que comienza a notar una emoción,

pero luego trata de bloquear el sentirlo. Quizás pueda notar que se está sintiendo ansioso y trata de hacer que se marche ese sentimiento, o quizás se distrae a sí mismo. Puede que note algo de tristeza o sienta que va a llorar y usted trate de bloquearlo. Trate de notar si intenta sofocar algunos de estos sentimientos. Tome nota de cualquier ejemplo". Esto permitirá activar y acceder a experiencias emocionales ayudando al paciente a reconocer los elementos cognitivos que están contenidos en cada esquema emocional. Esta técnica también permitirá acceder a los esquemas personales fundamentales, los que están asociados a menudo a emociones intensas.

CUARTA SESIÓN: "VENTILACIÓN ESCRITA"

Se pide que el paciente recuerde un evento problemático y escriben una descripción detallada de éste, prestando mucha atención a las emociones que emergen y al significado del evento. Aunque el efecto inmediato podría ser un aumento de sentimientos negativos a medida que el evento negativo y los recuerdos llegan a ser más salientes, a menudo tiene lugar una disminución de la negatividad y una reducción del stress en los días o semanas subsiguientes. Pudiendo ser la consigna de la siguiente forma "Me gustaría que pienses acerca de este hecho que le perturbó tanto. Trate de obtener un claro recuerdo del hecho y de la experiencia que tuvo. Me gustaría que se tome más o menos 20 minutos y escriba todos sus pensamientos y sentimientos acerca de ese hecho. ¿Cómo fue para usted? Sería de mucha utilidad que dé tantos detalles como sea posible. Trate de hacer que sus recuerdos sean tan reales como sea posible". Posteriormente se pide que narre lo escrito, y se le hace las preguntas de cómo se sintió mientras escribía y el cómo se siente después de leerla. Esta técnica permite desarrollar la tolerancia a recuerdos negativos, en vez de ocultarlos.

QUINTA SESIÓN: IDENTIFICACIÓN DE "PUNTOS CANDENTES"

A medida que el paciente recuerda la imagen o la historia, el terapeuta debería atender a cualquier cambio fuerte en la emoción y pedirle al paciente que repita esa imagen específica o parte de la historia. Estos puntos cándentes a menudo

implican esquemas emocionales que contienen los pensamientos automáticos más problemático. Pudiéndose de la siguiente manera “Mientras recuerda la historia (o forma la imagen), trate de notar si cualquier detalle específico o partes de la historia son especialmente difíciles para usted. Note si hay algún cambio en sus emociones o sentimientos; usted podría llegar a sentirse más perturbado con una imagen específica o detalle. O podría encontrarse a sí mismo “distanciándose” en un detalle específico, quizás porque sea demasiado difícil para prestarle atención. Mientras repite ese detalle o imagen, pregúntese usted mismo qué es lo que le resulta especialmente perturbador. ¿Qué pensamientos genera este detalle? ¿Qué sentimientos?”

SEXTA SESIÓN “IDENTIFICACIÓN DE ESQUEMAS EMOCIONALES”

Mediante la escala LEES de esquemas emocionales permitiremos identificar la conceptualización de las emociones, asimismo analizaremos los pensamientos sobre la expresión de sus emociones como el sentirse culpables por sentir la ansiedad y no aceptan la emoción o el no permitirse experimentar esta emoción, que no pueden expresarla porque otros no la comprenderían ni la validarían, que deberían ser enteramente racionales y no tener sentimientos mezclados.

SEPTIMA SESIÓN “REESCRITURA IMAGINARIA”

La reescritura de imágenes permitirá que el paciente recree su historia, en dramáticos detalles, de una manera que cambie la naturaleza del evento traumático original. Por ejemplo el paciente que recuerda haber sido golpeado por su padre cuando era un niño, puede reescribir la imagen de modo tal que su padre sea pequeño, débil y tonto y él fuerte, agresivo y hostil con aquél. La reescritura de imágenes activa un componente emocional más fuerte y más competente del yo, que contrarresta al derrotado y victimizado yo más débil. Podría ser de la siguiente manera: “Cuando usted tiene estos recuerdos e imágenes terribles, se siente derrotado y atacado. Volvamos y cambiemos la imagen y la historia. Esta vez quiero que imagine que usted es fuerte, alto, agresivo y está enojado. Su abusador es débil, pequeño y estúpido. Quiero que

se imagine a usted mismo dominando, criticando y castigando a su abusador. Dígale cuán estúpido y horrible es. Dígale que usted es una persona mucho mejor". Al paciente se le asigna que recree otra situación en casa y que escriba los sentimientos y emociones que surgieron.

OCTAVA SESIÓN: “CANALIZANDO LA RABIA”

Ya que el paciente reconoce las emociones y sentimientos que afloran en situaciones de estrés o donde se experimenta sentimientos intensos, se orienta para que se elabore un Kit de emergencia a para ser utilizado por el paciente en las circunstancias críticas. El contenido del Kit es establecido por el paciente, pudiendo contener plastilina, pintura, hojas u otros materiales artísticos.

VII. AVANCE TERAPÉUTICO

Se trabajó las 2 primeras sesiones no concluyendo con la terapia establecida, pero durante este periodo se logró establecer conciencia de su situación a nivel familiar y personal de esta manera manejar los momentos de frustración.

Arequipa, 08 de octubre del 2016

Ysac Lucas Huarca Ccasa

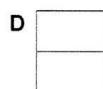
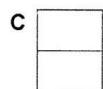
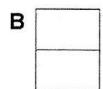
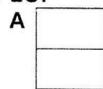
Bachiller de Psicología

ANEXOS DE CASO Nº 1
PROTOCOLOS
DE PRUEBAS APLICADAS

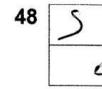
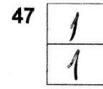
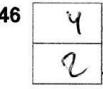
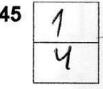
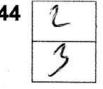
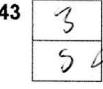
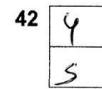
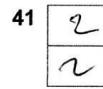
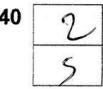
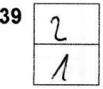
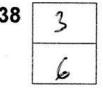
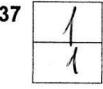
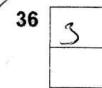
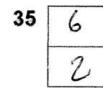
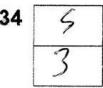
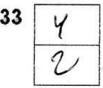
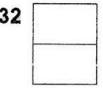
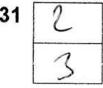
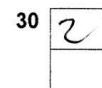
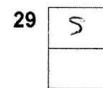
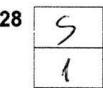
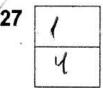
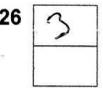
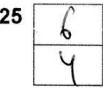
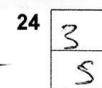
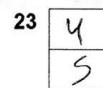
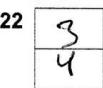
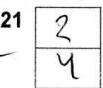
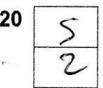
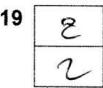
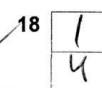
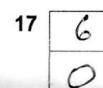
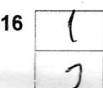
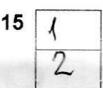
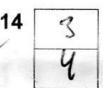
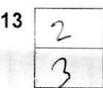
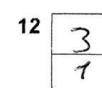
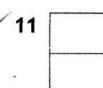
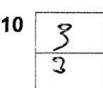
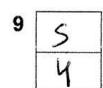
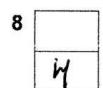
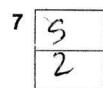
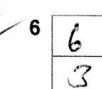
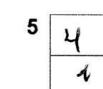
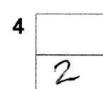
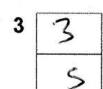
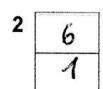
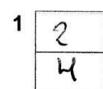
TEST DE DOMINÓS

NOMBRE: <i>Jesús</i>			ESCOLARIDAD: <i>3º Sc.</i>		PUNTAJE
FECHA DE NACIMIENTO DIA MES AÑO			FECHA: <i>21/10/2016</i>	EDAD CRONOLOGICA	PERCENTIL <i>15</i>
LUGAR DE EXAMEN <i>J. E. I. Rosa de Lima</i>			EXAMINADOR:		RANGO <i>10</i>
ADMINISTRACIÓN	INDIVIDUAL <i>X</i>	COLECTIVA	1 ^a <i>X</i>	2 ^a	DIAGNÓSTICO: <i>Infra al final recto</i>

EJEMPLO:



RESULTADOS:



DATOS PERSONALES			
Nombre:	JESUS		
Sexo :	Masculino	Edad :	15
Fecha :	10/03/2001	Grado :	3
Legio :	ROSA DE AMERICA		
stión :	PRIVADA		

INSTRUCCION

En el **Casillero P.Directo**, a puntaje que Ud. considere su modo de pensar. Emple siguientes criterios:

Ponga **1**: Si la frase coincid **RARA VEZ**

Ponga **2**: Si la frase coincid **MENUDO**

Ponga **3**: Si la frase coincid **MENUDO**

Ponga **4**: Si la frase coincid **MENUDO**

Items		P. Directo
1	Me gusta divertirme.	1
2	Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.	4
3	Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	3
4	Soy feliz.	1
5	Me importa lo que les sucede a las personas.	4
6	Me es difícil controlar mi cólera.	1
7	Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1
8	Me gustan todas las personas que conozco.	2
9	Me siento seguro (a) de mi mismo (a).	4
10	Sé cómo se sienten las personas.	4
11	Sé cómo mantenerme tranquilo (a).	4
12	Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	1
13	Pienso que las cosas que hago salen bien.	2
14	Soy capaz de respetar a los demás.	4
15	Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1
16	Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	2
17	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	2
18	Pienso bien de todas las personas.	1
19	Espero lo mejor.	1
20	Tener amigos es importante.	1
21	Peleo con la gente.	1
22	Puedo comprender preguntas difíciles.	1
23	Me agrada sonreír.	2
24	Intento no herir los sentimientos de las personas.	4
25	No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo.	1
26	Tengo mal genio.	2
27	Nada me molesta.	3
28	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	2
29	Sé que las cosas saldrán bien.	1
30	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1
31	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	2
32	Sé cómo divertirme.	1
33	Debo decir siempre la verdad.	3

34	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1
35	Me molesto fácilmente.	2
36	Me agrada hacer cosas para los demás.	2
37	No me siento muy feliz.	3
38	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	2
39	Demoro en molestarme.	2
40	Me siento bien conmigo mismo (a).	4
41	Hago amigos fácilmente.	2
42	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1
43	Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.	1
44	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1
45	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1
46	Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	2
47	Me siento feliz con la clase de persona que soy.	4
48	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1
49	Para mí es difícil esperar mi turno.	2
50	Me divierte las cosas que hago.	2
51	Me agradan mis amigos.	3
52	No tengo días malos.	4
53	Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	2
54	Me fastidio fácilmente.	2
55	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	2
56	Me gusta mi cuerpo.	2
57	Aún cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.	2
58	Cuando me molesto actúo sin pensar.	4
59	Sé cuando la gente está molesta aún cuando no dicen nada.	1
60	Me gusta la forma como me veo.	4

INSTRUCCIONES

En el **Casillero P.Directo**, puntaje que Ud. considera su modo de pensar. Em siguienes criterios:

Ponga 1: Si la frase coincide RARA VEZ

Ponga 2: Si la frase coincide VEZ

Ponga 3: Si la frase coincide MENUDO

Ponga 4: Si la frase coincide MENUDO

Ítems	PREGUNTAS	P. Directo
1	Me importa lo que les sucede a las personas.	3
2	Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	2
3	Me gustan todas las personas que conozco.	2
4	Soy capaz de respetar a los demás.	4
5	Me molesto demasiado de cualquier cosa.	2
6	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	2
7	Pienso bien de todas las personas.	1
8	Peleo con la gente.	1
9	Tengo mal genio.	1
10	Puedo comprender preguntas difíciles.	1
11	Nada me molesta.	2
12	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	2
13	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1
14	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	2
15	Debo decir siempre la verdad.	3
16	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	2
17	Me molesto fácilmente.	1
18	Me agrada hacer cosas para los demás.	3
19	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	2
20	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1
21	Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.	2
22	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	2
23	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	3
24	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	2
25	No tengo días malos.	3
26	Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	2
27	Me fastidio fácilmente.	1
28	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	2
29	Cuando me molesto actúo sin pensar.	3
30	Sé cuando la gente está molesta aún cuando no dicen nada.	2

PLANTILLA DE CORRECCION DEL MCMI-II

Diseñada por Inés Kudó Tovar (1999)

Edad: 15 años

Escalas de Validez									PUNTAJE FINAL		
V	Validez	0	=	Válido							
X	Sinceridad	346	=	Válido					56	X	
Y	Deseabilidad Social	10	=						46	Y	
Z	Autodescalificación	11	=						61	Z	
Patrones clínicos de personalidad			PUNTAJE BRUTO	FACTOR X	FACTOR X1/2	DA	AJUSTES DD	DC-1	DC-2	Pac.	PUNTAJE FINAL
1	Esquizoide	28	81	81							81
2	Evitativo	30	86	86		85					85
3	Dependiente	28	69	69							69
4	Histrónico	22	47	47							47
5	Narcisita	28	51	51							51
6A	Antisocial	27	68	68							68
6B	Agresivo-sádico	25	54	54							54
7	Compulsivo	38	64	64							64
8A	Passivo-agresivo	21	49	49							49
8B	Autoderrotista	16	67	67		66					66
Patología severa de personalidad											
S	Esquizotípico	26	69		69	67	67	65		65	S
C	Borderline	26	66		66	65	63	63	57		57
P	Paranoide	32	67		67		67	60		60	P
Síndromes clínicos											
A	Ansiedad	14	77	77			75	75	68		68
H	Somatoformo	14	61	61			59	59	54		54
N	Bipolar	18	50	50							50
D	Distimia	26	87	87			85	85	80		80
B	Dependencia de alcohol	16	55	55							55
T	Dependencia de drogas	22	60	60							60
Síndromes severos											
SS	Desorden del pensamiento	20	67		67			67	67		SS
CC	Depresión mayor	13	60		60			60	60		CC
PP	Desorden delusional	18	63		63			63	63		PP

Indicador elevado	>=85
Indicador moderado	75-84
Indicador sugestivo	60-74
Indicador bajo	35-59
Indicador nulo	0-34

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN AUTOESTIMA

ALUMNO/A..... JESUSEDAD..... 15

LOCALIDAD.....

Seguidamente encontrarás una serie de frases en las cuales se hacen afirmaciones relacionadas con tu forma de ser y de sentirte. Después de leer cada frase, rodea con un círculo la opción de respuesta (A, B, C, o D) que exprese mejor tu grado de acuerdo con lo que, en cada frase se dice.

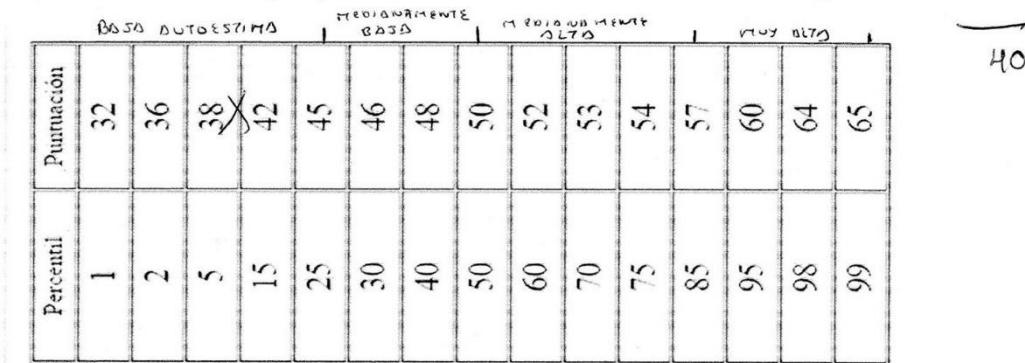
A= Muy de acuerdo.

B= Algo de acuerdo.

C= Algo en desacuerdo.

D= Muy en desacuerdo.

- | | | | | | |
|--|---|-------------------------------------|-------------------------------------|---|---|
| 1.- Hago muchas cosas mal. | A | <input checked="" type="checkbox"/> | C | D | 2 |
| 2.- A menudo el profesor me llama la atención sin razón. | A | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | D | 3 |
| 3.- Me enfado algunas veces. | A | <input checked="" type="checkbox"/> | C | D | 3 |
| 4.- En conjunto, me siento satisfecho conmigo mismo. | A | <input checked="" type="checkbox"/> | C | D | 3 |
| 5.- Soy un chico/a guapo/a. | A | <input type="checkbox"/> | C | D | 1 |
| 6.- Mis padres están contentos con mis notas. | A | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | D | 2 |
| 7.- Me gusta toda la gente que conozco. | A | <input checked="" type="checkbox"/> | C | D | 2 |
| 8.- Mis padres me exigen demasiado en los estudios. | A | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | D | 3 |
| 9.- Me pongo nervioso cuando tenemos examen. | A | <input checked="" type="checkbox"/> | C | D | 2 |
| 10.- Pienso que soy un chico/a listo/a. | A | <input type="checkbox"/> | C | D | 1 |
| 11. A veces tengo ganas de decir tacos y palabrotas. | A | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | D | 2 |
| 12. Creo que tengo un buen número de buenas cualidades. | A | <input type="checkbox"/> | C | D | 1 |
| 13.- Soy bueno/a para las matemáticas y los cálculos | A | <input checked="" type="checkbox"/> | C | D | 3 |
| 14.- Me gustaría cambiar algunas partes de mi cuerpo. | A | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | D | 3 |
| 15.- Creo que tengo un buen tipo. | A | <input checked="" type="checkbox"/> | C | D | 3 |
| 16.- Muchos de mis compañeros dicen que soy torpe para los estudios. | A | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | D | 3 |
| 17.- Me pongo nervioso/a cuando me pregunta el profesor | A | <input checked="" type="checkbox"/> | C | D | 2 |
| 18.- Me siento inclinado a pensar que soy un/a fracasado/a en todo. | A | <input checked="" type="checkbox"/> | C | D | 2 |
| 19.- Normalmente olvido lo que aprendo. | A | <input checked="" type="checkbox"/> | C | D | 2 |



Caso clínico N° 2
Presentado por:
ALBERTO JARA MAMANI

ANAMNESIS

I. DATOS DE FILIACIÓN:

- a) Nombre y Apellidos : Luis
- b) Sexo : Masculino
- c) Edad : 14 años
- d) Fecha de Nacimiento : 18 de febrero del 2001
- e) Lugar de Nacimiento : Arequipa
- f) Grado de Instrucción : Segundo año de secundaria
- g) Ocupación : Estudiante
- h) Religión : Católica
- i) Lugar de Evaluación : Hogar
- j) Informante : Paciente y la madre.
- k) Examinador : Alberto Jara Mamani.
- l) Fechas de Entrevistas : 14 al 19 de agosto del 2015.

II. MOTIVO DE CONSULTA:

Luis es atendido por pedido de su madre, ya que ha faltado las últimas tres semanas al colegio.

III. HISTORIA DEL PROBLEMA ACTUAL:

Luis ha faltado a clases las tres últimas semanas, debido a un conflicto familiar donde el desato su ira golpeando a su padre cansado de tanta violencia producto del alcoholismo de su progenitor, el refiere que “perdió la conciencia”, sin embargo, se siente avergonzado y culpable de lo que hizo, ya que su padre abandonó la casa después de este episodio. Él se siente molesto y triste durante el día, tiene poco apetito, dificultad para dormir, refiere que cuando va al colegio percibe que “los

demás se burlan de su desgracia". Luis también se encuentra preocupado por la enfermedad de su madre y el poco dinero que cuenta. El decidió no ir a clases por todo estos problemas, sin embargo a tanta insistencia de su madre decidió escribir una carta dirigida al director del colegio para que no sea expulsado y poder retomar sus estudios el año siguiente.

Cabe destacar que a mediados del año pasado cuando Luis cursaba segundo año de secundaria por primera vez, empezó a ausentarse del colegio regularmente, debido a que sentía tristeza, indiferencia y molestia a la vez, las cuales fueron inevitables e incontrolables para proseguir concentrarse en el estudio, dando como efecto mayor la repitencia de año. Esto se da en un contexto en el que sus calificaciones eran bajas y por la problemática familiar que fue redundando en lo posterior.

IV. ANTECEDENTES PERSONALES Y FAMILIARES:

1. Periodo del desarrollo

- Etapa pre natal**

Durante el periodo prenatal, el tiempo que duró el embarazo fue de 9 meses. La madre asistió constantemente a sus respectivos controles médicos según las citas programadas.

Por otro lado el niño no fue planificado porque según la madre no conocía sobre temas de planificación familiar y además el padre se dedicaba a beber en demasía.

- Etapa Natal**

El parto fue de tipo natural con asistencia hospitalaria, se dio 4 días antes de lo previsto. El recién nacido demoró en respirar un minuto aproximadamente motivo por el cual fue reanimado. El niño nació a la 01:10 de la mañana y el parto

duró una hora aproximadamente. El peso del niño al nacer fue de 4. 5 kg y la altura fue de 52 centímetros.

2. Primera Infancia

- Etapa Post-Natal**

Su desarrollo psicomotor fue normal sin aparentes problemas, levantó la cabeza a los 4 meses, se sentó a los 6 meses, gateo a los 7, se paró a los 12 meses y caminó a los 13 meses. Balbuceo a los 3 meses, su primera palabra fue al año y un mes, El control de esfínter se dio a los 3 años aproximadamente. El desarrollo del lenguaje fue normal, actualmente no presenta ninguna alteración, su lenguaje expresivo y comprensivo fue adecuado, tuvo el sueño sin complicaciones.

3. Infancia Media

- Etapa Escolar**

En cuanto a su escolaridad ingresó a la edad de cinco años al jardín de Pampas del Cuzco del distrito de Hunter; le costó un poco, sin embargo llegó a integrarse a la semana. La primaria estudio en el colegio del mismo lugar adaptándose a los pocos días, llegando a participar en actividades realizadas por el colegio como las danzas y campeonatos de futbol interclases, sin embargo ya estando en quinto año, a sus 10 años, Luis nos dice que cambio su forma de ser, se integraba poco, era reservado, poco sociable y a la vez reaccionaba impulsivamente con sus compañeros, según él nos dice “es por la violencia familiar que ejercía mi padre contra mi madre y la impotencia de no hacer nada, ya que yo era niño y no tenía la fuerza física para evitarlo”. Un episodio que marcó mucho la experiencia de Luis en el momento fue cuando él estaba en el colegio a la edad de 11 años jugando con alguna de sus compañeras, la golpeo

accidentalmente dejándola un momento inconsciente, según la madre eso le afectó y desde ese momento no quiere saber nada respecto a relacionarse con chicas. A los 12 años aproximadamente se acentúa la mala relación con su padre, por lo que pensó “*antes me dejaba maltratar ahora no lo voy permitir*”, hecho que probablemente influyó en el bajo rendimiento académico dentro de la escuela, obteniendo un promedio de 11.5 en primero y que repitiera el segundo año. Actualmente cursa el mismo año, donde están produciendo eventos mencionados, existiendo una inconstancia en los estudios.

4. Adolescencia

- Desarrollo y Función Sexual**

El evaluado se reconoce sexualmente masculino, afirma gustarle las mujeres, sin embargo, por un lado su timidez e indiferencia al sexo opuesto no le permite, se avergüenza y por otro lado, siente temor en dañarlas ya que en primaria accidentalmente jugando golpeo a una compañera. Actualmente no tiene una relación según él, “no se quiere apurar y desea esperar el momento adecuado”.

- Historia de la Recreación y de la Vida**

De niño, como afirma su mamá, era muy movido, solía jugar por los alrededores de su casa, además, compartía el juego con su hermana, primos y algunos amigos, tanto en el jardín y en la primaria participaba en danzas, en primaria jugaba futbol y le gustaba dibujar. En la actualidad sus pasatiempos es el futbol juega en ocasiones, le gustaría practicar la natación, pero teme que le miren su cuerpo. Los animes es uno de sus pasatiempos favoritos donde mira, dibuja y juega (cartas “yu gi oh”).

5. Antecedentes Mórbidos Personales

- Enfermedades y Accidentes**

El evaluado manifiesta no tener antecedentes de enfermedades hasta la fecha.

- Personalidad Pre mórbida**

En su infancia Luis era curioso y participativo de las actividades lúdicas. Cambio a los 8 años, llegando a ser sumiso, es decir obedecía por temor o miedo ya que se desenvolvía dentro una familia con violencia física y psicológica, producto de este entorno se muestra agresivo con sus compañeros, cuando percibe algún tipo de burla o crítica.

A los 14 años, Luis cansado de la violencia que ejercía su padre debido al alcohol, se enfrenta a él, golpeándolo.

- Composición Familiar y Dinámica Familiar**

El adolescente era el cuarto de cuatro hermanos, ya que fallecieron dos hermanos mayores a los días de nacido. Actualmente vive con su mamá y su hermana que sufre de epilepsia con leve incapacidad mental. La Madre tiene 48 años, estudio primaria incompleta, es el sostén del hogar, trabaja como agricultora y su padre estudio primaria completa, tiene trabajos eventuales como albañil, se encuentra ausente, cuando viene lo hace por períodos de tiempo, una a dos veces por semana, llegando casi siempre en estado de ebriedad. El padre es alcohólico, deambula por las calles de distrito, y además sufre epilepsia no llegándose a tratar.

- **Condición Socioeconómica**

La vivienda es de material rústico, cuenta con todos los servicios básicos como agua, luz y desagüe, siendo de clase baja donde actualmente solo la madre aporta económica mente no alcanzando lo que gana.

- **Antecedentes Patológicos**

Tanto el padre como la hermana padece de epilepsia, esta última tiene retardo mental leve.

V. RESUMEN

El niño no fue planificado. El padre se dedicaba a beber en demasía. El parto fue de tipo natural. El recién nacido demoró respirar menos de un minuto aproximadamente, motivo por el cual fue reanimado. En cuanto a su escolaridad ingresó a la edad de cinco años al jardín. En la primaria participó en actividades realizadas por el colegio, sin embargo ya estando en quinto año, cambio su forma de ser, poco se integraba, era reservado, poco sociable y a la vez reaccionaba impulsivamente con sus compañeros, según el “debido a la violencia familiar que vivía en casa”. En una ocasión por accidente golpeó a su compañera dejándola inconsciente, desde ese momento no quiere saber nada respecto a relacionarse con chicas. A los 12 años aproximadamente se acentúa la mala relación con su padre, por lo que pensó “antes me dejaba maltratar ahora no lo voy permitir”, hecho que probablemente lo llevó a bajar su rendimiento académico dentro de la escuela, obteniendo un promedio de 11.5 en primero y que repitiera el segundo año. Actualmente cursa el mismo año. Luis se reconoce sexualmente masculino, afirma gustarle las mujeres, sin embargo, por un lado su timidez e indiferencia al sexo opuesto no le permite relacionarse, se avergüenza y por otro lado, siente temor en dañarlas. Actualmente no tiene una relación emocional, “no se quiere apurar y desea esperar el momento adecuado”. En cuanto su historia de la recreación, de

niño era muy movido solía jugar por los alrededores de su casa, además compartía el juego con su hermana, primos y algunos amigos. Tanto en el jardín y primaria participaba en danzas, jugaba futbol y le gustaba dibujar. En la actualidad sus pasatiempos es el futbol y juega en ocasiones, le gustaría practicar la natación, pero teme que le miren su cuerpo. Los animes es uno de sus pasatiempos favoritos donde mira, dibuja y juega (cartas “yu gi oh”).

A los 8 años es consciente lo que ocurría en su entorno, obedecía todo lo que le mandaban, sufrió y observó maltrato físico y verbal por parte de su padre y en la escuela. Ya en la adolescencia continúa siendo pasivo hasta que a los 14 años que tuvo un enfrentamiento golpeando a su padre. Actualmente no asiste al colegio, según el por razones de la violencia física y psicológica que observó y padeció desde su niñez y por su acné. El adolescente era el cuarto de cuatro hermanos ya que fallecieron dos hermanos mayores a días de nacido. Actualmente vive con su mamá y hermana que tiene la enfermedad de epilepsia con leve incapacidad mental. La Madre tiene 48 años, estudio primaria incompleta, es el sostén del hogar, trabaja como agricultora y su padre estudió primaria completa, tiene trabajos eventuales (albañilería), se encuentra ausente, cuando viene lo hace por periodos de tiempo, una a dos veces por semana llegando casi siempre en estado de ebriedad. Él padre es alcohólico, sufre epilepsia no recibiendo tratamiento. Cuenta con vivienda de material rústico provisional, tiene todos los servicios básicos. Tanto el padre como la hermana padece de epilepsia, esta última tiene retardo mental leve.

EXAMEN MENTAL

I.DATOS DE FILIACIÓN:

- | | |
|-------------------------|--------------------------------|
| a) Nombre y Apellidos | : Luis |
| b) Sexo | : Masculino |
| c) Edad | : 14 años |
| d) Fecha de Nacimiento | : 18 de febrero del 2001 |
| e) Lugar de Nacimiento | : Arequipa |
| f) Grado de Instrucción | : Segundo año de secundaria |
| g) Ocupación | : Estudiante |
| h) Religión | : Católica |
| i) Lugar de Evaluación | : Hogar |
| j) Informante | : Paciente y la madre. |
| k) Examinador | : Alberto Jara Mamani. |
| l) Fechas de Evaluación | : 14 al 19 de agosto del 2015. |

II. MOTIVO DE EVALUACIÓN

Evaluación de las funciones psíquicas superiores.

III. EVALUACIÓN DE LOS SIGUIENTES ASPECTOS

1. ACTITUD, PORTE Y COMPORTAMIENTO

El paciente aparenta la edad referida, con cierto cuidado de su aseo y su arreglo personal, su tamaño es acorde con su edad, de contextura delgada, estatura normal, tez trigueña, ojos color negros, cabello corto y castaño, de postura agachada y de marcha lenta, su expresión facial denota preocupación, presenta un discurso con un tono de voz débil, respondiendo con monosílabos (si y no), en un principio se mostró poco colaborador teniendo cierta resistencia en la interacción, necesaria para escuchar y comprender todas las indicaciones e instrucciones durante la evaluación.

2. ATENCIÓN, CONCIENCIA Y ORIENTACIÓN

- **Atención:** La estabilidad y concentración de la atención están adecuadas, respondiendo a las tareas de manera efectiva, aunque en algunos momentos se distrae ante ciertos estímulos irrelevantes.
- **Conciencia o estado de alerta:** Conservada, responde a estímulos, siendo el tiempo de reacción adecuado, comprende, interpreta y responde adecuadamente.
- **Orientación:** Es adecuada en tiempo, espacio y persona, reconociendo claramente quien es y donde está.

3. LENGUAJE

Su lenguaje expresivo es monótono, siendo este coherente, con un tono, curso y velocidad entendible. Su lenguaje comprensivo se encuentra conservado, logrando comprender y ejecutar completamente lo que se le dice, responde de forma precisa a lo que se le pregunta, guarda secuencia lógica entre lo que piensa y expresa.

4. PENSAMIENTO

El curso de su pensamiento es adecuado, el contenido de pensamiento se encuentra asociado a la disfuncionalidad familiar.

5. PERCEPCIÓN

Su percepción es adecuada tanto consigo mismo, como con su ambiente, percibiendo de forma adecuada los objetos en tamaño, forma y color.

6. MEMORIA

Su memoria remota, se encuentra conservada recordando normalmente hechos pasados, en cuanto a su memoria reciente e inmediata se encuentra adecuada.

7. FUNCIONAMIENTO INTELECTUAL

- Conocimientos generales: Posee conocimientos adecuados, estando dentro de lo normal.
- Memoria: No presenta problemas, su memoria reciente y de largo plazo se encuentran conservadas.
- Pensamiento, razonamiento y juicios: Son coherentes.

8. ESTADO DE ÁNIMO Y AFECTO

Presenta un estado de ánimo coherente con el contenido de su pensamiento y expresiones gestuales, denotando tristeza, molestia, temor acompañado de sentimientos de minusvalía, preocupación por su atractivo físico e indiferencia.

9. COMPRENSIÓN Y GRADO DE INCAPACIDAD DEL PROBLEMA

El paciente tiene conciencia de su problema y que éste repercute en los distintos planos de su vida, es por ello que quiere recuperarse poniendo todo de su parte para poder lograrlo.

IV. RESUMEN

El paciente aparenta la edad referida, cabello corto, contextura delgada, tono de voz bajo, cuidado personal adecuado y estatura normal. Comprende y ejecuta órdenes, guardando secuencia lógica entre lo que piensa y expresa, el curso de su pensamiento es adecuado. En cuanto al contenido del pensamiento está asociado a su mala situación familiar. La actitud ante el evaluador al principio era de indiferencia, mostrándose poco sociable, poco conversador y observador, prefirió estar parado denotando rebeldía respondiendo con monosílabos, sin embargo, al transcurrir de la entrevista se observa el interés del evaluado a través de preguntas y comentarios constantes sobre su situación. Su umbral de atención es adecuado. Presenta un lenguaje expresivo y comprensivo adecuado, entiende claramente las indicaciones y órdenes. En cuanto a la percepción, el adolescente reconoce diferencias,

semejanzas de imágenes, describe imágenes, completa figuras. Su memoria y concentración se encuentran sin alteración, recuerda episodios de su vida con claridad, no obstante, su estado de ánimo denota tristeza, molestia, temor acompañado de sentimientos de minusvalía y preocupación por su atractivo físico.

INFORME PSICOMÉTRICO

I. DATOS DE FILIACIÓN:

- a) Nombre y Apellidos : Luis
b) Sexo : Masculino
c) Edad : 14 años
d) Fecha de Nacimiento : 18 de febrero del 2001
e) Lugar de Nacimiento : Arequipa
f) Grado de Instrucción : Segundo año de secundaria
g) Ocupación : Estudiante
h) Religión : Católica
i) Lugar de Evaluación : Hogar
j) Informante : Paciente y la madre.
k) Examinador : Alberto Jara Mamani.
l) Fechas de Evaluación : 14 al 19 de agosto del 2015.

II. MOTIVO DE EVALUACIÓN:

Evaluación psicológica integral.

III. INSTRUMENTOS PSICOLÓGICOS UTILIZADOS

- Observación
- Entrevista
- Pruebas Psicológicas
 - ✓ Test de inteligencia TONI-2 – forma A
 - ✓ Test Gestáltico Visomotor BENDER II
 - ✓ Test de Personalidad Eysenck Niños (8 a 15 años).
 - ✓ Inventario Clínico para Adolescentes de Millón- MACI
 - ✓ Test proyectivo de Hombre Bajo la Lluvia

IV. OBSERVACIONES CONDUCTUALES

El paciente aparesta la edad referida, cabello corto, contextura delgada, tono de voz bajo, cuidado personal adecuado y estatura normal. Comprende y ejecuta

órdenes, guardando secuencia lógica entre lo que piensa y expresa, el curso de su pensamiento es adecuado. En cuanto al contenido del pensamiento está asociado a su mala situación familiar. La actitud ante el evaluador al principio era de indiferencia, mostrándose poco sociable, poco conversador y observador, prefirió estar parado denotando rebeldía respondiendo con monosílabos, sin embargo, al transcurrir de la entrevista se observa el interés del evaluado a través de preguntas y comentarios constantes sobre su situación. Su umbral de atención es adecuado. Presenta un lenguaje expresivo y comprensivo adecuado, entiende claramente las indicaciones y órdenes. En cuanto a la percepción, el adolescente reconoce diferencias, semejanzas de imágenes, describe imágenes, completa figuras. Su memoria y concentración se encuentran sin alteración, recuerda episodios de su vida con claridad, no obstante, su estado de ánimo denota tristeza, molestia, temor acompañado de sentimientos de minusvalía y preocupación por su atractivo físico.

V. ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS

TEST DE INTELIGENCIA TONI-2

Análisis Cuantitativo:

Puntaje Directo	30
Cociente Intelectual	112
Nivel	Medio Alto

Análisis Cualitativo:

El paciente alcanzó un P.D. de 30 y un CI de 112, estos resultados denotan que el niño se ubica en un nivel “Medio Alto”, lo que indica que sus habilidades son favorables para resolver problemas, identificando relaciones entre las figuras abstractas, alternativas, diferencias y entre la figura y modelo.

TEST GESTALTICO VISOMOTOR BENDER II

Análisis Cuantitativo:

Puntaje Bruto	36
Rango Percentil	79
Índice Viso Motor	112
Puntuación Descriptiva	Promedio Alto

Análisis Cualitativo:

Luis obtuvo un puntaje bruto de 36 que corresponde a un índice viso motor de 112, lo que significa que el evaluado presenta un promedio alto en la integración viso motora.

Desde el punto de vista proyectivo Luis estaría presentando ansiedad (el dibujo es borrado y un segundo dibujo es realizado en un lugar distinto), conductas retraída y timidez (el trazo de algunas figuras es suave que no se observa el diseño completa). No se presenciaron indicadores de lesión cerebral.

INVENTARIO DE PERSONALIDAD DE EYSENCK (EPQ) PARA NIÑOS

Análisis Cuantitativo:

Escala Veracidad	Escala introversión y extraversión	Escala de neuroticismo	Escala de psicoticismo
7	5	17	11
Sinceridad	Alta introversión	Alta inestabilidad	Rigidez mental

Análisis Cualitativo:

Los resultados revelan que el adolescente se caracteriza por ser serio, inquieto, reservado y distante excepto con su madre, raramente se comporta de manera agresiva, es pesimista. Se muestra ansioso, malhumorado y frecuentemente deprimido, reacciona fuerte a toda clase de estímulos y encuentra dificultad para recuperarse en forma equilibrada después de cada experiencia, sus reacciones emocionales interfieren con su propio ajuste haciendo que reaccione en forma irracional y rígida. Su principal característica es una constante preocupación con

las cosas que podrían ir mal y una reacción emocional fuerte de ansiedad hacia estos pensamientos. Le es difícil adaptarse a cambios situacionales, así como reorganizarse para adecuarse a ellos, manifestándose inmaduro y poco sensible.

INVENTARIO CLÍNICO PARA ADOLESCENTES DE MILLÓN- MACI

Análisis Cuantitativo:

ESCALAS	PUNTAJE TB	INTERPRETACIÓN DE LA ESCALA
Introvertido	103	Área principal de preocupación
Inhibido	65	Tema ligeramente problemático
Pesimista	46	Indicador nulo
Sumiso	69	Tema ligeramente problemático
Histriónico	14	Indicador nulo
Egocéntrico	31	Indicador nulo
Rebelde	43	Indicador nulo
Rudo	60	Tema ligeramente problemático
Conformista	39	Indicador nulo
Oposicionista	73	Tema ligeramente problemático
Autopunitivo	68	Tema ligeramente problemático
Tendencia límite	30	Indicador nulo
Difusión de la identidad	82	Área problemática
Desvalorización de sí mismo	81	Área problemática
Desagrado por propio cuerpo	72	Tema ligeramente problemático
Incomodidad respecto al sexo	47	Indicador nulo
Inseguridad con los iguales	85	Área principal de preocupación
Insensibilidad social	71	Tema ligeramente problemático
Discordancia familiar	34	Indicador nulo
Abusos en la infancia	47	Indicador nulo
Trastornos de la alimentación	63	Tema ligeramente problemático
Inclinación Abuso de Sustancias	73	Tema ligeramente problemático
Predisposición a la delincuencia	54	Indicador nulo
Propensión a la impulsividad	61	Tema ligeramente problemático

Sentimientos de ansiedad	96	Área principal de preocupación
Estado depresivo	58	Indicador nulo
Tendencia al suicidio	65	Tema ligeramente problemático

Análisis Cualitativo:

Nos muestra una persona con rasgos de introversión y oposición. En las preocupaciones expresadas se pone de manifiesto aspectos vinculados con la sintomatología como son la inseguridad con los iguales, dificultad para saber quién es el mismo y desvalorización de si mismo. Como síndrome clínico destaca sentimientos de ansiedad.

TEST PROYECTIVO EL HOMBRE BAJO LA LLUVIA

Análisis Cualitativo:

El Adolescente refleja tensión, bloqueo afectivo, supresión de afectos, estrés, angustia. Es inconstante, pasivo, disconforme con su propio cuerpo, impulsivo, inseguro para alcanzar metas, evade los problemas sintiéndose amenazado por el entorno y a la vez con todo ello no cuenta con recursos personales para afrontarlo, sin embargo no presenta dificultades para el aprendizaje.

VI. RESUMEN

El Adolescente alcanzó un CI de 112, estos resultados denotan que Luis se ubica en un nivel “Medio Alto”, lo que indica que sus habilidades son favorables. No hay presencia de indicadores de lesión cerebral. Se caracteriza por ser introvertido, serio, opositor, inquieto, reservado y distante excepto para con su madre, es pesimista. Se muestra ansioso, malhumorado y frecuentemente deprimido, reacciona fuertemente a toda clase de estímulos con relación a sus pares y encuentra dificultad para recuperarse en forma equilibrada, después de cada experiencia o recuerdo vivencial, mostrando dificultad para saber quién es el mismo y a la vez desvalorizándose. Sus reacciones emocionales interfieren con su propio ajuste haciendo que reaccione en forma irracional y rígido. Su principal característica es una constante preocupación con las cosas que podrían ir mal y una reacción emocional fuerte de ansiedad hacia estos pensamientos.

El Adolescente refleja tensión, bloqueo afectivo, supresión de afectos, estrés, angustia. Es inconstante, disconforme con su propio cuerpo, impulsivo, inseguro para alcanzar metas, baja autoestima, sintiéndose amenazado por el entorno.

Arequipa, 20 de agosto del 2015

Alberto Jara Mamani
BACHILLER EN PSICOLOGÍA

INFORME PSICOLÓGICO

I. DATOS DE FILIACIÓN:

- a) Nombre y Apellidos : Luis
b) Sexo : Masculino
c) Edad : 14 años
d) Fecha de Nacimiento : 18 de febrero del 2001
e) Lugar de Nacimiento : Arequipa
f) Grado de Instrucción : Segundo año de secundaria
g) Ocupación : Estudiante
h) Religión : Católica
i) Lugar de Evaluación : Hogar
j) Informante : Paciente y la madre.
k) Examinador : Alberto Jara Mamani.
l) Fechas de Evaluación : 14 al 19 de agosto del 2015.

II. MOTIVO DE CONSULTA:

Luis es atendido por pedido de su madre, ya que ha faltado las últimas tres semanas al colegio.

III. INSTRUMENTOS PSICOLÓGICOS UTILIZADOS

- Observación
 - Entrevista
 - Pruebas Psicológicas
- ✓ Test de inteligencia TONI-2 – forma A
✓ Test Gestáltico Visomotor BENDER II
✓ Test de Personalidad Eysenck Niños (8 a 15 años).
✓ Inventario Clínico para Adolescentes de Millón- MACI
✓ Test proyectivo de Hombre Bajo la Lluvia

IV. ANTECEDENTES PERSONALES Y FAMILIARES

El niño no fue planificado. El padre se dedicaba a beber en demasía. El parto fue de tipo natural. El recién nacido demoró respirar menos de un minuto aproximadamente, motivo por el cual fue reanimado. En cuanto a su escolaridad ingresó a la edad de cinco años al jardín. En la primaria participó en actividades realizadas por el colegio, sin embargo ya estando en quinto año, cambio su forma de ser, poco se integraba, era reservado, poco sociable y a la vez reaccionaba impulsivamente con sus compañeros, según el “debido a la violencia familiar que vivía en casa”. En una ocasión por accidente golpeó a su compañera dejándola inconsciente, desde ese momento no quiere saber nada respecto a relacionarse con chicas. A los 12 años aproximadamente se acentúa la mala relación con su padre, por lo que pensó “antes me dejaba maltratar ahora no lo voy permitir”, hecho que probablemente lo llevó a bajar su rendimiento académico dentro de la escuela, obteniendo un promedio de 11.5 en primero y que repitiera el segundo año. Actualmente cursa el mismo año. Luis se reconoce sexualmente masculino, afirma gustarle las mujeres, sin embargo, por un lado su timidez e indiferencia al sexo opuesto no le permite relacionarse, se avergüenza y por otro lado, siente temor en dañarlas. Actualmente no tiene una relación emocional, “no se quiere apurar y desea esperar el momento adecuado”. En cuanto su historia de la recreación, de niño era muy movido solía jugar por los alrededores de su casa, además compartía el juego con su hermana, primos y algunos amigos. Tanto en el jardín y primaria participaba en danzas, jugaba futbol y le gustaba dibujar. En la actualidad sus pasatiempos es el futbol y juega en ocasiones, le gustaría practicar la natación pero teme que le miren su cuerpo. Los animes es uno de sus pasatiempos favoritos donde mira, dibuja y juega (cartas “yu gi oh”).

A los 8 años es consciente lo que ocurría en su entorno, obedecía todo lo que le mandaban, sufrió y observó maltrato físico y verbal por parte de su padre y en la escuela. Ya en la adolescencia continúa siendo pasivo hasta que a los 14 años que tuvo un enfrentamiento golpeando a su padre. Actualmente no asiste al colegio, según el por razones de la violencia física y psicológica que observó y padeció desde su niñez y por su acné. El adolescente era el cuarto de cuatro hermanos ya que fallecieron dos hermanos mayores a días de nacido.

Actualmente vive con su mamá y hermana que tiene la enfermedad de epilepsia con leve incapacidad mental. La Madre tiene 48 años, estudio primaria incompleta, es el sostén del hogar, trabaja como agricultora y su padre estudió primaria completa, tiene trabajos eventuales (albañilería), se encuentra ausente, cuando viene lo hace por periodos de tiempo, una a dos veces por semana llegando casi siempre en estado de ebriedad. El padre es alcohólico, sufre epilepsia no recibiendo tratamiento. Cuenta con vivienda de material rústico provisional, tiene todos los servicios básicos. Tanto el padre como la hermana padece de epilepsia, esta última tiene retardo mental leve.

V. OBSERVACIONES CONDUCTUALES

El paciente aparenta la edad referida, cabello corto, contextura delgada, tono de voz bajo, cuidado personal adecuado y estatura normal. Comprende y ejecuta órdenes, guardando secuencia lógica entre lo que piensa y expresa, el curso de su pensamiento es adecuado. En cuanto al contenido del pensamiento está asociado a su mala situación familiar. La actitud ante el evaluador al principio era de indiferencia, mostrándose poco sociable, poco conversador y observador, prefirió estar parado denotando rebeldía respondiendo con monosílabos, sin embargo, al transcurrir de la entrevista se observa el interés del evaluado a través de preguntas y comentarios constantes sobre su situación. Su umbral de atención es adecuado. Presenta un lenguaje expresivo y comprensivo adecuado, entiende claramente las indicaciones y órdenes. En cuanto a la percepción, el adolescente reconoce diferencias, semejanzas de imágenes, describe imágenes, completa figuras. Su memoria y concentración se encuentran sin alteración, recuerda episodios de su vida con claridad, no obstante, su estado de ánimo denota tristeza, molestia, temor acompañado de sentimientos de minusvalía y preocupación por su atractivo físico.

VI. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Luis alcanzó un nivel intelectual “medio alto”, lo que indica que cuenta con habilidades cognitivas para resolver problemas nuevos. Se caracteriza por ser

introvertido, serio, opositor, inquieto, pesimista, reservado y distante, excepto para con su madre. Cuando piensa en su papá muestra rasgos de ansiedad, se encuentra temeroso, malhumorado y triste. Sus reacciones emocionales y baja autoestima interfieren con sus actividades cotidianas, haciendo que reaccione de forma irracional. Él se encuentra en una constante preocupación por las cosas que podrían ir mal y sus reacciones emocionales. Asimismo, refleja tensión emocional y bloqueo afectivo, es decir tiene dificultades en expresar sus afectos. También muestra inquietud en demasiada atención a su atractivo físico pues está disconforme con su propio cuerpo y refleja preocupación por el acné, sin embargo, su desarrollo físico corporal y el nivel de acné es propio de su edad. Además encontramos inseguridad para alcanzar metas y tendencia a aislarse de las situaciones sociales por temor a ser señalado o criticado. Con algunos compañeros reacciona con impulsividad al percibir una burla según refiere de “su desgracia”.

VII. DIAGNÓSTICO

De acuerdo a los resultados obtenidos en la entrevista, la observación y las pruebas psicológicas, encontramos que Luis alcanzó un nivel intelectual “medio alto”, lo que indica que cuenta con habilidades cognitivas para resolver problemas nuevos, por otro lado, es una persona que tiene dificultades en manejar sus emociones ya que el paciente sufrió eventos estresantes en un entorno familiar disfuncional, generando una personalidad introvertida con intensos sentimientos de angustia y tristeza, trayendo pensamientos y conductas agresivas, a la vez culpa, aburrimiento, períodos recurrentes de abatimiento, apatía, entremezclados con períodos de molestia, enfado, impulsividad, características de la labilidad emocional, conviviendo una marcada desconfianza, oposición, vulnerabilidad y poca tolerancia a las críticas. Además, de que el paciente está configurando rasgos de una personalidad evitativa.

VIII. PRONÓSTICO

Favorable, debido a que es consciente de su situación, con apertura al cambio. Cuenta con el soporte emocional, la comprensión y apoyo por parte de su Madre, familiares, amistades de la familia y la subdirectora de la I.E.

IX. RECOMENDACIONES

- Psicoterapia Individual
- Psicoterapia Familiar
- Derivar al neurólogo por tener antecedentes familiares de epilepsia.

Arequipa, 20 de agosto del 2015

Alberto Jara Mamani
BACHILLER EN PSICOLOGÍA

PLAN PSICOTERAPEUTICO

I. DATOS DE FILIACIÓN:

- | | |
|-------------------------|---|
| a) Nombre y Apellidos | : Luis |
| b) Sexo | : Masculino |
| c) Edad | : 14 años |
| d) Fecha de Nacimiento | : 18 de febrero del 2001 |
| e) Lugar de Nacimiento | : Arequipa |
| f) Grado de Instrucción | : Segundo año de secundaria |
| g) Ocupación | : Estudiante |
| h) Religión | : Católica |
| i) Lugar de Evaluación | : Hogar |
| j) Informante | : Paciente y la madre. |
| k) Examinador | : Alberto Jara Mamani. |
| l) Fechas de Evaluación | : 20 de agosto al 30 de octubre del 2015. |

II. DIAGNÓSTICO

De acuerdo a los resultados obtenidos en la entrevista, la observación y las pruebas psicológicas, encontramos que Luis alcanzó un nivel intelectual “medio alto”, lo que indica que cuenta con habilidades cognitivas para resolver problemas nuevos, por otro lado, es una persona que tiene dificultades en manejar sus emociones ya que el paciente sufrió eventos estresantes en un entorno familiar disfuncional, generando una personalidad introvertida con intensos sentimientos de angustia y tristeza, trayendo pensamientos y conductas agresivas, a la vez culpa, aburrimiento, periodos recurrentes de abatimiento, apatía, entremezclados con periodos de molestia, enfado, impulsividad, características de la labilidad emocional, conllevando una marcada desconfianza, opocisionismo, vulnerabilidad y poca tolerancia a las críticas. Además, de que el paciente está configurando rasgos de una personalidad evitativa.

III. OBJETIVO GENERAL

Restablecer su equilibrio emocional y a su vez sus relaciones con sus pares, familia y consigo mismo.

IV. TECNICAS TERAPEUTICAS

Terapia Racional Emotiva y Gestalt

- Relajación progresiva de Jacobson
- Refutación de ideas irracionales
- Dialogo interno
- ABC (Acontecimiento, Creencia, Consecuencia)
- Aceptando nuestra imagen corporal
- Control de impulsos y emociones
- Reformulando el plan de vida
- Entrenamiento en habilidades sociales
- Retroalimentación y reforzando lo aprendido
- Silla vacía
- Dialogo abierto con la madre

V. TIEMPO DE EJECUCION

Está programado para un tiempo menor a 4 meses, cada sesión será una vez por semana, con una duración de 60 minutos.

VI. MODALIDAD TERAPEUTICA

1RA. SESIÓN: Relajándonos

Técnica: Relajación progresiva de Jacobson

Objetivo: Relajar los músculos del cuerpo con el fin de liberar las tensiones corporales para disminuir la ansiedad que presenta el paciente.

Duración: 40 minutos aproximadamente

Descripción:

Posición inicial: Cierra los ojos, siéntate en la silla lo más cómodamente para que tu cuerpo pueda relajarse al máximo posible.

1era fase: Tensión-relajación.

Relajación de cara, cuello y hombros con el siguiente orden (repetir cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de 5 segundos):

- Frente: Arruga unos segundos y relaja lentamente.
- Ojos: Abrir ampliamente y cerrar lentamente.
- Nariz: Arrugar unos segundos y relaja lentamente.
- Boca: Sonreír ampliamente, relaja lentamente.
- Lengua: Presionar la lengua contra el paladar, relaja lentamente.
- Mandíbula: Presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relaja lentamente.
- Labios: Arrugar como para dar un beso y relaja lentamente.
- Cuello y nuca: Flexiona hacia atrás, vuelve a la posición inicial. Flexiona hacia adelante, vuelve a la posición inicial lentamente.
- Hombros y cuello: Elevar los hombros presionando contra el cuello, vuelve a la posición inicial lentamente.

Relajación de brazos y manos. o Contraer, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Relaja lentamente.

Relajación de piernas: Estirar primero una pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaja lentamente.

Relajación de tórax, abdomen y región lumbar (estos ejercicios se hacen mejor sentado sobre una silla):

- Espalda: Brazos en cruz y llevar codos hacia atrás. Notará la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.
- Tórax: Inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. Observar la tensión en el pecho. Espirar lentamente.
- Estómago: Tensar estómago, relajar lentamente.

- Cintura: Tensar nalgas y muslos. El trasero se eleva de la silla.

2da fase: repaso.

Repasa mentalmente cada una de las partes que hemos tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

3ra fase: relajación mental.

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

2DA. SESIÓN: Abandonando las ideas irracionales

Técnica: Refutación de ideas irracionales

Objetivo: Refutar las creencias irracionales contraproducentes e identificar las creencias alternativas racionales.

Duración: 40 minutos aproximadamente

Desarrollo: Conociendo las creencias irracionales, en esta sesión se refutarán aquellas ideas contraproducentes e identificar las creencias alternativas racionales.

Para ello se le enseñará a discriminar:

- Los “quiero”, “deseo”, términos relativos a: “debo”, “necesito”, “tengo que”, etc.
- La incomodidad, del “no puedo soportarlo”
- El hacer algo mal, del “ser una mala persona”.
- Las conclusiones lógicas de las ilógicas.

El proceso de buscar las creencias racionales alternativas, se llevará a cabo mediante preguntas dirigidas a ayudar a la paciente a descubrir la falsedad de su creencia irracional y a hallar la creencia racional alternativa.

Preguntas como: « ¿Qué evidencia tiene de...?»

« ¿En qué sentido es cierta o falsa esta Creencia?». Se procederá con las preguntas hasta que el cliente descubre la falsedad de su Creencia irracional y, por lo tanto, también reconocerá la verdad de la alternativa racional.

3RA. SESIÓN

Técnica: Dialogo interno - terapia racional emotiva

Objetivo: Mejorar la autoestima lo que permite que el paciente pueda cambiar la visión negativa de sí misma y afianzar su autoestima.

Así mismo aprender el significado de la ira y las emociones psicológicas que esta produce.

Duración: 45 minutos

Desarrollo: Detectar las cualidades del paciente y reforzarlas mediante el entrenamiento de autoafirmaciones positivas como: "Soy muy buena haciendo esto...", "Tengo cada día más seguridad y confianza en mí" mientras se realiza una técnica de respiración abdominal diafrágmática que le permite ser consciente de su propia respiración y mediante la autoafirmación y pensamientos positivos, lo que genera un soporte emocional para afrontar el día a día, visualizando en positivo cada momento de su rutina.

4TA. SESIÓN

Técnica: ABC (Acontecimiento, Creencia, Consecuencia)

Objetivo: Crear pensamientos nuevos en base a situaciones reales, y lograr la internalización de dichos pensamientos.

Desarrollo: Explicaremos al paciente que se busca el manejo de los pensamientos en donde simularemos una situación cualquiera y el tendrá que llevar esta misma situación por diferentes etapas hasta su resolución. Después de la explicación, alentar al paciente a lograrlo. Comenzaremos entablando un estímulo:

- a) Responde mal a una pregunta en clase y sus compañeros se ríen.
- b) Ya puesto el estímulo el paciente nos dará una respuesta en base a sus creencias o pensamientos erróneos.
- c) Después de analizar el paciente éste punto, nos demostrará que conducta generó dicho estímulo en el paciente.
- d) El paciente tendrá cuestionamientos firmes y rigurosos en cuanto a su actitud y/o conducta frente a la situación en estudio.
- e) Finalmente el paciente dará ideas sobre nuevas formas de respuesta más satisfactoria en su conducta y remplazar cualquier pensamiento negativo en positivo.

Al final de esta sesión le preguntaremos al paciente ¿Cómo se siente? ¿Siente que está eliminando los pensamientos negativos?

5TA. SESIÓN: Aceptando nuestra imagen corporal

Objetivo: Identificar y expresar sentimientos positivos acerca de la propia imagen corporal.

Tiempo: 45 minutos.

Descripción:

Se da al paciente la siguiente consigna: Que piense en la parte de su cuerpo que más le disguste y le desagrade, luego se le dice que se concentre en esa parte y que la mantenga en su imaginación, y que piense, por ejemplo:

- “Es completamente asquerosa...”
- “Es horrible y espantosa...”
- “Todo el mundo se va a fijar en ella...”
- “La verdad es que soy feo, realmente feo...”

Después de pensar todas estas cosas tan desagradables, le pedimos que se fije en cómo se siente emocionalmente ahora con todas esas expresiones negativas que se ha dicho, una vez que haya expresado sus sentimientos, se le explicara que esto se debe a que no tiene un propio y bien elaborado auto concepto, lo que genera que tenga una percepción errónea de su propia imagen y de su autoestima, luego se hace junto con la paciente una reflexión de todos los sentimientos y pensamientos negativos que nos trae el desvalorar o menospreciar las distintas partes de nuestro propio cuerpo.

Posteriormente se le pedirá al paciente que escriba una carta a su propio cuerpo, después de leer una carta similar, una vez terminada la carta se pasará a leerla, con la finalidad de aceptar y reducir la insatisfacción corporal, y de fortalecer su auto concepto (autoestima), aumentando la cantidad de pensamientos y sentimientos positivos sobre su propio cuerpo.

6TO. SESIÓN: Control de impulsos y emociones

Técnica: “STOP”

Objetivos: Aprender a controlar los impulsos

Tiempo: 45 minutos

Descripción:

El autocontrol requiere de la capacidad de analizar y comprender sus impulsos, para así lograr contener su ansiedad o angustia. Una técnica para controlarnos es la técnica del “STOP”, donde se le dirá al paciente que cuando el sienta esa fuerza interior de querer desatar esos pensamientos, impulsos y emociones automáticos ya vencidos, se diga mentalmente la palabra “STOP”, justo cuando este por pensar en esas ideas erróneas decirse “STOP”, y rápidamente se cambiara el tipo de pensamientos abordando solo pensamientos positivos y reflexivos.

Posteriormente junto con el paciente se elaborará un programa sobre las distintas actividades diarias que deberá llevar a cabo para reducir la inactividad y la preocupación del paciente por si persisten pensamientos desajustados o si la situación tensa del ambiente persiste, enfocándonos en actividades placenteras para llevarlas a cabo a corto y largo plazo. Además, el hecho de llevar a cabo estas actividades demostrará al paciente que puede ser eficaz y capaz de controlar su tiempo, ya que con un horario interrumpe esa tendencia de mantenerse pensando constantemente en sus problemas, por lo que se programaran situaciones satisfactorias, actividades que le agraden, buscando experiencias placenteras y gratificantes.

7MA. SESIÓN: Reformulando el plan de vida**Técnica:** Plan de vida**Objetivo:** Lograr que el paciente realice un plan de vida puntualizando su visión favorable al futuro**Duración:** 45 minutos aproximadamente

Desarrollo: Le pediremos al paciente que realiza un plan de vida que estará basado en las preguntas ¿Qué es lo que desea? ¿Qué expectativas tiene para con la vida? ¿Cómo se siente actualmente? ¿Explícanos como eran tus pensamientos anteriormente y como lo son ahora? ¿Siente que ha progresado? Luego pediremos que la paciente comparta su plan de vida y así juntos poder trazar metas y acuerdos que la ayuden a mejorar su estado emocional y su capacidad de afrontamiento a la vida.

8VA. SESIÓN

Técnica: Entrenamiento en habilidades sociales

Objetivo: Enseñar al paciente como mejorar sus relaciones familiares y sociales y que a su vez sea capaz de establecer relaciones interpersonales con facilidad.

Tiempo: 45 minutos

Desarrollo: Se enseñará al paciente a fortalecer sus relaciones sociales e involucrarse más en situaciones sociales para favorecer al incremento de su seguridad y sentimientos de aceptación.

Asimismo, se resaltará el valor y función de la comunicación asertiva en sus relaciones sociales y la expresión de emociones mediante juego de roles y esto podrá ser practicado por el mismo paciente en diferentes situaciones.

Posteriormente se explicarán e identificarán situaciones de estrés y la manera en que puede ser manejado por el paciente.

9NA. SESIÓN

Técnica: Reforzando lo aprendido

Objetivo: Evaluar el nivel de aprendizaje de creencias racionales y comprobar su ejecución en la vida diaria.

Tiempo: 45 minutos

Desarrollo: Pediremos al paciente sus opiniones acerca de las sesiones, las acciones que ha aprendido, si las ha puesto en práctica y sin han tenido éxito. Se llevará a cabo una autoevaluación en general y si aún hay presencia de sentimientos de angustia frente a los estímulos ansiógenos, así como el manejo de creencias irracionales.

10MA. SESIÓN: Expresando mis sentimientos

Técnica: silla vacía

Objetivo: Lograr que la paciente pueda expresar sus sentimientos hacia el padre, lo cual le permita tener tranquilidad emocional.

Tiempo: 45 minutos

Descripción:

- Se le pide al paciente que cierre los ojos e imagine que en la otra silla la cual está vacía está su padre y que está dispuesto a escucharlo, posteriormente se le pide que le exprese todo lo que le gustaría decirle
- Y de la misma forma ahora cambian de posiciones y roles y se responda a todos los cuestionamientos que le hizo.

11AVA. SESIÓN: Terapia familiar

Objetivos: Lograr en la familia que el púber encuentre una fuente de apoyo y confianza en su familia.

Técnica: el dialogo abierto

Tiempo: 45 minutos

Estrategia:

- Se dan pautas generales a cerca del objetivo de la sesión.
- Se informa a cerca del problema de su hijo, dando a conocer las causas y su intervención.
- Se solicita el compromiso de la madre en implementar pautas de crianza adecuadas que irán de la mano con el plan de intervención.

VII. AVANCE TERAPÉUTICO

Se trabajó en un lapso de tres meses no concluyendo con la terapia establecida por acontecimientos externos, ausentándose de la ciudad, pero durante este periodo se logró establecer su equilibrio emocional, aumentando conciencia de su situación para que él pueda razonar y manejar los momentos desagradables. Además, se reforzó la relación con su madre.

Arequipa, 30 de octubre del 2015

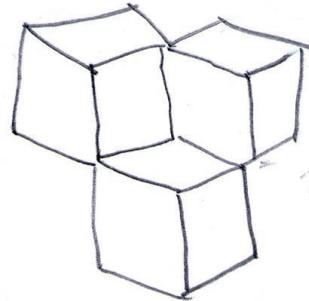
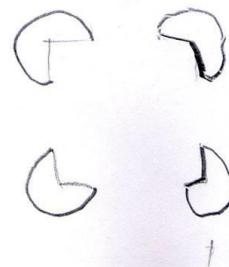
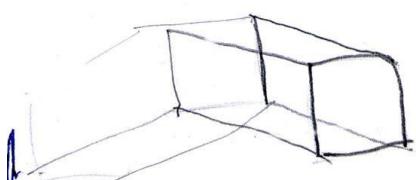
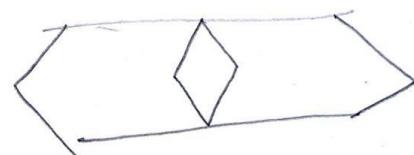
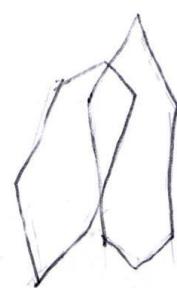
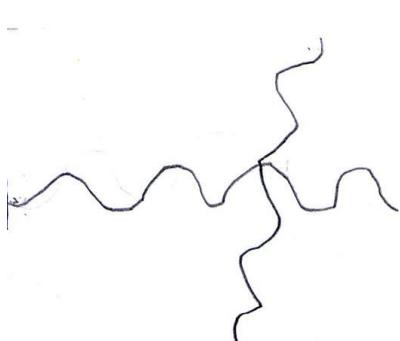
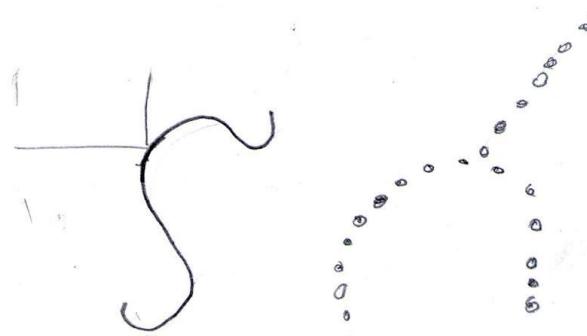
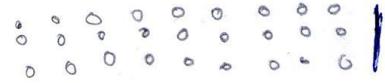
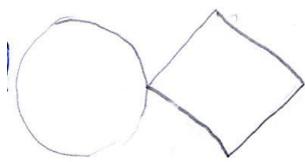
Alberto Jara Mamani
BACHILLER EN PSICOLOGÍA

ANEXOS DE CASO Nº 2
PROTOCOLOS
DE PRUEBAS APLICADAS

Section VII. Responses to the TONI-2 Form A

5-7 yrs. >	1.	1	2	3	4	(5)	6		29.	1	2	3	4	5	6	
		2.	1	2	3	4	5	(6)		30.	1	2	3	4	5	6
		3.	1	2	(3)	4	5	6		31.	1	2	3	4	5	6
		4.	1	(2)	3	4	5	6		32.	1	2	3	(4)	5	6
8-9 yrs. >	5.	1	2	3	(4)	5	6		33.	1	2	(3)	4	5	6	
		6.	1	2	(3)	4	5	6		34.	1	(2)	3	4	5	6
		7.	(1)	2	3	4	5	6		35.	1	2	(3)	4	5	6
		8.	1	2	(3)	4	5	6		36.	1	2	3	4	(5)	6
		9.	1	2	3	(4)	5	6		37.	1	2	3	4	(5)	6
10-12 yrs. >	10.	1	2	3	4	(5)	6		38.	1	(2)	3	4	5	6	
		11.	(1)	2	3	4	5	6		39.	1	2	3	4	5	6
		12.	(1)	2	3	4	5	6		40.	1	(2)	3	4		
		13.	1	2	(3)	4	5	6		41.	1	2	3	(4)		
		14.	1	2	3	4	5	(6)		42.	1	2	(3)	4	5	6
13-17 yrs. >	15.	1	2	3	(4)					43.	1	(2)	3	4	5	6
		16.	1	2	3	4	5	6		44.	1	2	3	4	5	(6)
		17.	1	2	3	4	5	6		45.	1	(2)	3	4		
		18.	1	2	3	4	5	6		46.	(1)	2	3	4	5	6
		19.	1	2	3	4				47.	(1)	2	3	4		
18-20 yrs. >	20.	1	2	(3)	4	5	6			48.	1	2	3	(4)	5	6
		21.	1	2	3	4	5	6		49.	1	(2)	3	4	5	6
		22.	1	2	3	4	5	6		50.	(1)	2	3	4	5	6
		23.	1	2	3	4	5	6		51.	(1)	2	3	4	5	6
		24.	1	2	3	4	5	6		52.	1	2	(3)	4	5	6
21+ yrs. >	25.	1	2	3	4	5	6			53.	1	2	3	4	5	(6)
		26.	1	2	3	4				54.	1	2	(3)	4	5	6
		27.	1	2	3	4	5	6		55.	(1)	2	3	4	5	6
		28.	1	2	3	4										

PD = 30
CI = 112



PD=36 RP=79



Lee las frases del Cuadernillo que te han entregado y decide si, aplicadas a ti, son verdaderas (V) o falsas (F). Marca con un aspa (X) el hueco debajo de la letra V en el caso de que la frase sea verdadera o el espacio debajo de la letra F si fuese falsa.

Lee y contesta a los dos ejemplos siguientes:

	V	F
1	Soy un ser humano	
2	Mido más de tres metros	

Procura contestar con orden; comprueba la numeración de la frase en el Cuadernillo y de la respuesta en esta Hoja. Anota sólo una respuesta para cada frase e intenta no dejar frases sin contestar, aunque no estés totalmente seguro de tu respuesta. Si no eres capaz de decidirte por V o F, debes marcar el espacio de la letra F (Falso).

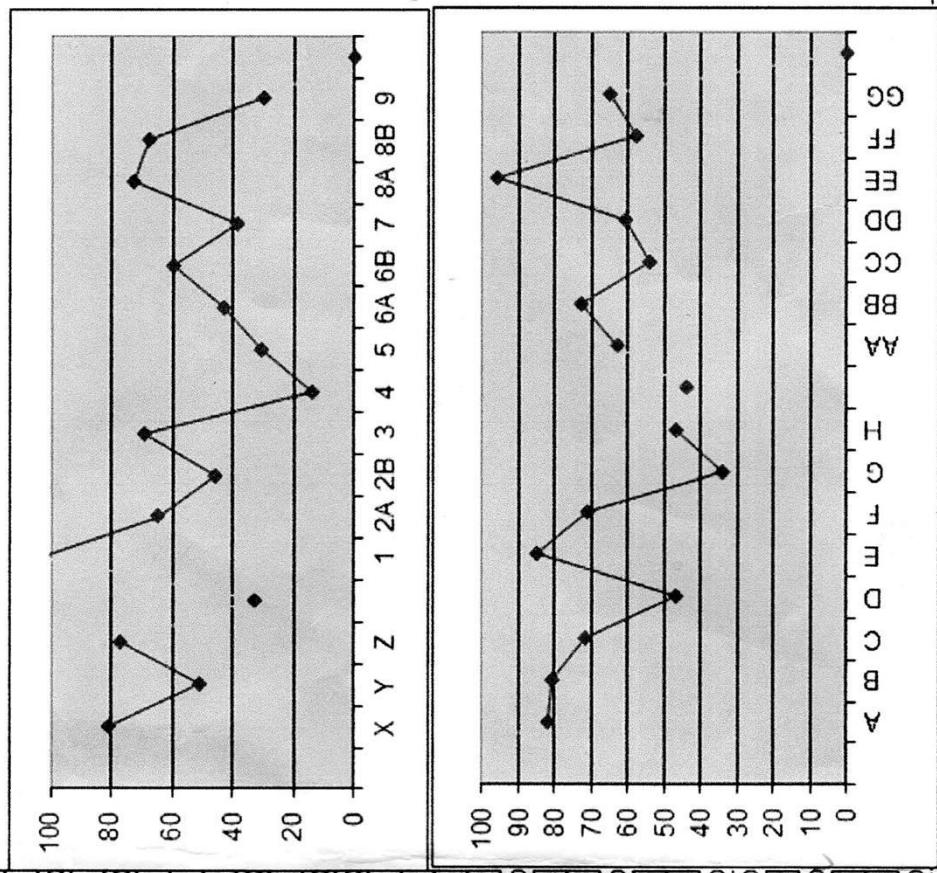
V F							
1 O	21 G	41 O	61 O	81 O	101 J	121 O	141 O
2 Ø	22 Ø	42 Ø	62 Ø	82 Ø	102 Ø	122 Ø	142 ● Ø
3 Ø	23 Ø	43 Ø	63 Ø	83 Ø	103 Ø	123 Ø	143 Ø
4 Ø	24 Ø	44 Ø	64 Ø	84 Ø	104 Ø	124 Ø	144 Ø
5 Ø	25 Ø	45 G	65 G	85 U	105 Ø	125 Ø	145 Ø
6 Ø	26 Ø	46 C	66 O	86 Ø	106 Ø	126 Ø	146 Ø
7 Ø	27 Ø	47 Ø	67 Ø	87 Ø	107 Ø	127 Ø	147 Ø
8 Ø	28 Ø	48 Ø	68 G	88 Ø	108 Ø	128 Ø	148 Ø
9 Ø	29 Ø	49 Ø	69 G	89 Ø	109 Ø	129 Ø	149 Ø
10 Ø	30 Ø	50 Ø	70 Ø	90 Ø	110 Ø	130 Ø	150 Ø
11 Ø	31 Ø	51 Ø	71 G	91 Ø	111 Ø	131 Ø	151 Ø
12 Ø	32 Ø	52 Ø	72 Ø	92 Ø	112 Ø	132 Ø	152 Ø
13 Ø	33 Ø	53 Ø	73 J	93 Ø	113 G	133 Ø	153 Ø
14 Ø	34 G	54 Ø	74 V	94 Ø	114 Ø	134 Ø	154 Ø
15 Ø	35 Ø	55 Ø	75 Ø	95 Ø	115 Ø	135 Ø	155 Ø
16 Ø Ø	36 Ø	56 C	76 Ø	96 Ø	116 Ø	136 Ø	156 Ø
17 Ø	37 Ø	57 Ø	77 Ø	97 Ø	117 G	137 J	157 Ø
18 Ø	38 Ø	58 Ø	78 Ø	98 Ø	118 Ø	138 Ø	158 Ø
19 Ø	39 Ø	59 Ø	79 J	99 Ø	119 Ø	139 Ø	159 Ø
20 Ø	40 Ø	60 Ø	80 Ø	100 Ø	120 Ø	140 Ø	160 Ø



Copyright © 1993 by DICANDRIEN, INC. Publicado por National Computer Systems, Inc, Minneapolis, EEUU.
Copyright de la edición española © 2004 by TEA Ediciones, S.A., Madrid, España - Todos los derechos reservados - Prohibida la reproducción total o parcial - Este ejemplar está impreso en DOS TINTAS. Si le presentan un ejemplar en negro es una reproducción ilegal. En beneficio de la profesión y en el suyo propio NO LA UTILICE - Printed in Spain. Impreso en España.

INVENTARIO CLÍNICO DE MILLÓN PARA ADOLESCENTES
MACI

ESCALAS	TB	INTERPRETACION
1-Introvertido	103	Área principal de preocupación
2A-Inhibido	65	Tema ligeramente problemático
2B-Pesimista	46	Indicador nulo
3-Sumiso	69	Tema ligeramente problemático
4-Histriónico	14	Indicador nulo
5-Egocéntrico	31	Indicador nulo
6A-Rebelde	43	Indicador nulo
6B-Rudo	60	Tema ligeramente problemático
7-Conformista	39	Indicador nulo
8A-Oposicionista	73	Tema ligeramente problemático
8B-Autopunitivo	68	Tema ligeramente problemático
9-Tendencia Límite	30	Indicador nulo
ESCALAS	TB	
A-Difusión de la identidad	82	Área problemática
B-Desvalorización de sí mismo.	81	Área problemática
C-Desagrado por propio cuerpo	72	Tema ligeramente problemático
D-Incomodidad respecto al sexo	47	Indicador nulo
E-Inseguridad con los iguales	85	Área principal de preocupación
F-Insensibilidad social	71	Tema ligeramente problemático
G-Discordancia Familiar	34	Indicador nulo
H-Abusos en la infancia	47	Indicador nulo
AA-Tauroños de la Alimentación	63	Tema ligeramente problemático
BB-Inclinación abuso sustancias	73	Tema ligeramente problemático
CC-Predisposición a la delincuencia	54	Indicador nulo
DD-Propensión a la impulsividad	61	Tema ligeramente problemático
EE-Sentimientos de ansiedad	96	Área principal de preocupación
FF-Afecto depresivo	58	Indicador nulo
GG-Tendencia al suicidio	65	Tema ligeramente problemático



CODIGO : S.E.
ESTADO : Fis. Ps.
T.A.

HOJA DE RESPUESTAS

INVENTARIO DE EYSENCK (E.P.O.) NIÑOS

Apellidos y nombres : SEXO (F) (M)
Edad : 14 Años Mes Días
Centro Educativo : Grado: 200
Ocupación del padre : Madre: Campo
Fecha de aplicación : 14-08-2015 Fecha de nacimiento: 18-02-2001
Lugar de nacimiento : Hospital Guyonene
Domicilio actual : PPJJ Distrito: La Matriz

Observaciones

	SI	NO		SI	NO		SI	NO	
1.	○	○		28.	○	○ X	55.	○	○
2.	○	○		29.	○	○	56.	○	○ X
3.	○	○ X		30.	○	○ X	57.	○	○
4.	○ X	○ X		31.	○	○	58.	○	○
5.	○	○ X		32.	○	○	59.	○	○
6.	○	○		33.	○	○ X	60.	○	○
7.	○	○		34.	○	○	61.	○	○ X
8.	○	○ X		35.	○	○	62.	○	○
9.	○	○ X		36.	○	○ X	63.	○	○ X
10.	○	○		37.	○	○ X	64.	○	○ X
11.	○	○ X		38.	○	○	65.	○	○
12.	○	○		39.	○	○	66.	○	○
13.	○	○ X		40.	○	○ X	67.	○	○ X
14.	○	○		41.	○	○ X	68.	○	○
15.	○	○ X		42.	○	○ X	69.	○	○ X
16.	○	○		43.	○	○	70.	○	○ X
17.	○	○ X		44.	○	○ X	71.	○	○
18.	○	○ X		45.	○	○	72.	○	○
19.	○	○		46.	○	○	73.	○	○
20.	○	○ X		47.	○	○ X	74.	○	○ X
21.	○	○		48.	○	○ X	75.	○	○ X
22.	○	○		49.	○	○	76.	○	○ X
23.	○	○		50.	○	○	77.	○	○
24.	○	○ X		51.	○	○	78.	○	○ X
25.	○	○		52.	○	○ X	79.	○	○ X
26.	○	○		53.	○	○	80.	○	○
27.	○	○ X		54.	○	○	81.	○	○ X

RESULTADOS

Puntaje L: 7 Puntaje E: 5 Puntaje N: 17 Puntaje P: 11
Introv. / Estabil. / Flexib. /
Extrov. / Neurot. / Psicot. /

CARACTERÍSTICAS:

