REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Universidad Católica de Santa María

Escuela de Postgrado

Maestría en Salud Mental del Niño, del Adolescente y de la Familia

Bienestar psicológico y experiencia emocional en los trabajadores de la Red de Salud, Puno 2022

Tesis presentada por la Bachiller:

Del Carpio Cabrera, Lucero Noelia

ORCID: 0000-0002-7797-3981

para optar el grado académico de Maestro en Salud Mental del Niño, del Adolescente y de la Familia

Asesor:

Mg: Vilches Velasquez, Flor Aleida

ORCID: 0000-0002-7143-8515

Arequipa-Perú

2025

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

UCSM-ERP

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

ESCUELA DE POSTGRADO

DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR DE TESIS

Arequipa, 10 de Agosto del 2024

Dictamen: 007441-C-EPG-2024

Visto el borrador del expediente 007441, presentado por:

2018007422 - DEL CARPIO CABRERA LUCERO NOELIA

Titulado:

BIENESTAR PSICOLOGICO Y EXPERIENCIA EMOCIONAL EN LOS TRABAJADORES DE LA RED DE SALUD, PUNO 2022

Nuestro dictamen es:

APROBADO

29229000 - CHOCANO ROSAS DE VIZCARRA TERESA JESUS
DICTAMINADOR

29254453 - ALVARADO ACO JOSE ELISEO
DICTAMINADOR

21457019 - ANCHANTE HERNANDEZ ELVA ELVIRA
DICTAMINADOR

Bienestar psicológico y experiencia emocional en los trabajadores de la Red de Salud, Puno 2022

INFORME DE ORIGINALIDAD

4%	4%	2%	3%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.pucesa.edu.ec Fuente de Internet	2%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
3	www.scielo.org.ar Fuente de Internet	1%
4	repositorio.ucsp.edu.pe Fuente de Internet	1%

Excluir citas	Apagado	Excluir coincidencias	< 1%
Excluir bibliografía	Apagado		

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

DEDICATORIA

A Amelia y César, mis padres que nunca soltaron mi magno en este largo camino y me impulsaron ser mejor cada día.

También a Fermina y Alicia, mis abuelas, que desde arriba han sido la luz que me daban fuerza para continuar.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

AGRADECIMIENTOS

A DIOS: En primer lugar, agradecer a dios, por la vida en constante aprendizaje y adaptación que me dio y por los maravillosos padres y familiares que me brindo en este largo camino.

A MIS PADRES: Agradezco a mis padres que siempre me han brindado su apoyo incondicional para poder cumplir con todos mis objetivos personales y académicos. Ellos son los que con su cariño me han impulsado siempre a seguir mis metas y nunca abandonarlas a pesar de las adversidades. También son los que me han brindado el soporte material, económico y emocional para poder concentrarme en los estudios de post grado y no abandonarlos.

A MIS DOCENTES: Son muchos los docentes que me acompañaron en este camino de post grado y a todos ellos quiero dirigirme con un agradecimiento por transmitirme los conocimientos necesarios para hoy estar aquí. Sin ellos los conceptos serian solo palabras y las palabras ya sabemos que se las lleva el viento.

A MI CASA DE ESTUDIOS: Por último y no menos importante, dirijo este agradecimiento a la Universidad Católica De Santa María, que me ha exigido tanto, pero al mismo tiempo me permitido obtener este ansiado título. Agradezco a cada directivo por su gestión y apoyo sin lo cual no estarían las bases ni las condiciones para obtener conocimientos.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

EPÍGRAFE

Igual que cuando caminas tienes cuidado de no pisar un clavo o de no torcerte un tobillo. Así debes de cuidar de que no dañes la parte que es dueña de ti, la razón que te conduce. Si en todas las acciones de nuestra vida observamos este precepto, obraremos rectamente.

Epicteto

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue determinar la relación entre el bienestar psicológico y la experiencia emocional de los trabajadores de la Red de Salud, Puno 2022. La investigación siguió una metodología de enfoque cuantitativo, de tipo básico y un nivel descriptivo correlacional, la muestra estuvo conformada por 260 empleados de la Red de Salud Puno. Para la medición del bienestar psicológico se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y Keyes, mientras que para medir las experiencias emocionales se empleó la Escala de Afectos Positivos y Negativos de Watson, Clark y Tellegen. Como conclusiones se obtuvo que el nivel predominante de bienestar psicológico en los trabajadores fue alto (62.3%) y que las experiencias emocionales más frecuentes fueron positivas (93.5%). Asimismo, se encontró correlación significativa (X^2=10.907; p=0.012) entre el bienestar psicológico y las experiencias emocionales en el personal de la Red de Salud Puno.

Palabras clave: Bienestar psicológico, experiencias emocionales, salud.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

ABSTRACT

The objective of the present investigation was to determine the relationship between psychological well-being and the emotional experience of the workers of the Health Network, Puno 2022. The research followed a quantitative approach methodology, basic type and a correlational descriptive level, the sample was made up of by 260 employees of the Puno Health Network. To measure psychological well-being, the Ryff and Keyes Psychological Well-being Scale was used, while the Watson, Clark and Tellegen Positive and Negative Affect Scale was used to measure emotional experiences. As conclusions, it was obtained that the predominant level of psychological well-being in the workers was high (62.3%) and that the most frequent emotional experiences were positive (93.5%). Likewise, a significant correlation (X^2=10.907; p=0.012) was found between psychological well-being and emotional experiences in the staff of the Puno Health Network.

Key words: Well – being psychology, emotional experiences, health.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

EPÍGRAFE

RESUMEN

ABSTRACT

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE FIGURAS

LISTA DE ABREVIATURAS

INTRODUCCIÓN 1

HIPÓTESIS 2

OBJETIVOS 2

CAPÍTULO I MARCO TEÓRICO 3

1.1. Psicología Positiva 3

1.2. Bienestar Psicológico 8

1.3. Dimensiones del bienestar psicológico 13

1.4. Experiencias emocionales 16

1.5. Dimensiones de las experiencias emocionales 20

CAPÍTULO II. METODOLOGÍA 22

2.1. Técnicas, instrumentos y materiales de verificación 22

2.2. Campo de verificación 25

2.3. Estratégica de recolección de datos 26

CAPÍTULO III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN 29

3.1. Resultados 29

3.2. Discusión 40

CONCLUSIONES 42

RECOMENDACIONES 43

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 44

ANEXOS 51

Anexo 1: Consentimiento Informado 51

Anexo 2: Escala de Bienestar psicológico 52

Anexo 3: Escala de afectividad positiva y negativa (PANAS) 54

Anexo 4: Matriz de consistencia interna 55

Anexo 5: Matriz de datos estadísticos 56

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Distribución según el sexo.....29
Tabla 2 Distribución según la edad.....30
Tabla 3 Niveles de bienestar psicológico.....31
Tabla 4 Bienestar psicológico dimensión autoaceptación.....32
Tabla 5 Bienestar psicológico dimensión relaciones positivas 33
Tabla 6 Bienestar psicológico dimensión autonomía 34
Tabla 7 Bienestar psicológico dimensión dominio del entorno 35
Tabla 8 Bienestar psicológico dimensión crecimiento personal 36
Tabla 9 Bienestar psicológico dimensión propósito de vida.....37
Tabla 10 Experiencia emocional predominante 38
Tabla 11 Relación entre el bienestar psicológico y la experiencia emocional.....39

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Distribución según el sexo.....29

Figura 2. Distribución según la edad 30

Figura 3. Niveles de bienestar psicológico.....31

Figura 4. Bienestar psicológico dimensión autoaceptación 32

Figura 5. Bienestar psicológico dimensión relaciones positivas 33

Figura 6. Bienestar psicológico dimensión autonomía 34

Figura 7. Bienestar psicológico dimensión dominio del entorno 35

Figura 8. Bienestar psicológico dimensión crecimiento personal 36

Figura 9. Bienestar psicológico dimensión propósito de vida.....37

Figura 10. Experiencia emocional predominante 38

Figura 11. Relación entre el bienestar psicológico y la experiencia emocional.....39

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

LISTA DE ABREVIATURAS

RSP	Red de Salud Puno
SPIRE	Spiritual, Physical, Intelectual, Relational, Emotional
PANAS	The Positive And Negative Affect Scales

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

INTRODUCCIÓN

Todos en algún momento de sus vidas llegarán a ser parte del ámbito laboral, el mismo que para algunos significa una herramienta de supervivencia, para otros una dignificación y para otros tantos, una manera de desarrollo personal y satisfacción. El espacio de trabajo se encuentra lleno de cambios, complejidades e incertidumbre, por lo que no basta la experiencia del trabajador para dar respuesta a las diversas situaciones que se le presente, de manera que es necesario que el colaborador se encuentre armado de conocimientos y armado de sí mismo. Asimismo, el bienestar está estrechamente ligado a las emociones; controlar y dirigir estas correctamente es clave para alcanzar los objetivos planteados en la organización, ya que un manejo adecuado de emociones será fundamental para su desenvolvimiento en el trabajo (1).

Por lo tanto, dentro del ámbito laboral, es necesario crear un ambiente óptimo para un adecuado desempeño. Para ello, es importante considerar cuál es el nivel de bienestar psicológico de los trabajadores y cuáles son las emociones que se experimentan día a día al momento de llevar a cabo sus actividades, ya que estos determinan de alguna manera el buen funcionamiento de la empresa y la satisfacción de los usuarios.

En la Red de Salud de Puno (RSP) se aprecia que los trabajadores tienen una mayor experimentación de emociones negativas que distorsionan el trato que tienen con las demás personas, por lo que suelen mostrarse sin interés, disgustados, en tensión y sin adaptación a su lugar de trabajo, lo cual probablemente esté elevando sus niveles de insatisfacción con el trabajo y bienestar psicológico.

Asimismo, los estudios que relacionan el bienestar psicológico y la experimentación de emociones negativas y positivas son escasos, por ende, existe la necesidad conocer sobre el papel que cumplen las emociones en el bienestar laboral ya que pueden afectar en la salud mental y física de los trabajadores, así como en las labores que cumplen (2). En ese sentido, la presente investigación buscó determinar la relación entre el bienestar psicológico y la expresión emocional positiva y negativa, con el propósito de crear guías de actuación que resulten útiles en la formación de las habilidades emocionales que contribuyan a un adecuado nivel de bienestar psicológico.

De acuerdo a Saldaña et al. (3), el estrés y los factores de riesgos psicosociales son algunos de los elementos responsables que afectan la salud y productividad del trabajador, por lo

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

que, estar expuestos a altos niveles de incertidumbre, puede provocar diversos cambios de humor, baja motivación, fatiga, ansiedad y agotamiento; así también es posible experimentar reacciones físicas como los problemas de digestión, alteración en el apetito y peso, dolores de cabeza, entre otros (4). Asimismo, Alba (5) refiere que los profesionales más afectados son del rubro de la salud, servicios de emergencias, personal de atención al público, ya que por su misma condición están sujetos a ocultar las emociones propias o expresar emociones adecuadas a los fines de la institución u organización.

HIPÓTESIS

Dado que el bienestar psicológico es un determinante del estado general de satisfacción y funcionamiento personal, generando cambios en la percepción y gestión emocional, es probable que exista una relación significativa entre los niveles de bienestar psicológico y las experiencias emocionales de los trabajadores de la Red de Salud Puno.

OBJETIVOS

Objetivo General

Determinar la relación entre el bienestar psicológico y la experiencia emocional de los trabajadores de la Red de Salud, Puno 2022.

Objetivos específicos

- Identificar los niveles de bienestar psicológico en los trabajadores de la Red de Salud, Puno 2022.
- Describir la experiencia emocional de los trabajadores de la Red de Salud, Puno 2022.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

CAPÍTULO I
MARCO TEÓRICO

1.1.Psicología Positiva

Posterior a la segunda guerra mundial, surgió la psicología positiva, cuando Seligman afirmó que la psicología perdió el objetivo de su estudio, pues, debido a las necesidades imperiosas de la época, se enfocaron en el desarrollo de medidas terapéuticas para reparar los daños mentales producto de la guerra, por ello la psicología se centró en el estudio casi exclusivo de las patologías y olvido estudiar y mejorar las capacidades del común de las personas, en la búsqueda de recursos que ayuden a mejorar su bienestar (6)

La psicología positiva surge como una forma alternativa de la psicología tradicionalista, pues esta se encontraba completamente centrada en el estudio de las patologías, es ahí donde la psicología positiva aparece como un instrumento que facilita a las personas alcanzar sus objetivos, reajustando su forma de pensar y tomando acciones que les permitan enfocarse en lo positivo de la vida (7).

Pasten (8) indicó que el capitalismo de las sociedades genera que cuando no hay un reforzamiento adecuado por el trabajo que se realiza, se pueden manifestar ciertos síntomas de depresión, sin embargo, también el trabajo puede ser el camino al bienestar y autenticidad, en la cual se da importancia a las experiencias individuales

Seligman acuño el concepto de psicología positiva, en la que también enmarco la experiencia optima, aludiendo a la sensación que, sin definir la cantidad de tiempo dedicado a una tarea, sumerge a la persona en una intensa felicidad, donde la satisfacción proviene de la propia actividad realizada, más allá de cualquier compensación económica o material (7).

La psicóloga positiva abarca más que solo analizar las áreas de vulnerabilidad y daño; también se enfoca en el estudio de la fortaleza y la virtud. El tratamiento no se limita a reparar lo que está dañado, sino que también implica nutrir lo mejor de nosotros mismos con el objetivo de mejorar la vida, busca que toda aquella experiencia vivida por el individuo tenga un enfoque positivo, todo con el propósito de mejorar la calidad de vida de uno mismo (6). Desde esta perspectiva el bienestar psicológico se entiende como un elemento integrado en las representaciones mentales que las personas tienen sobre sus propias vidas y su felicidad, que considera sus cualidades individuales y su contribución hacia un propósito más amplio,

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

facilitando así el desarrollo del potencial humano y la búsqueda de experiencias significativas en la vida (9).

Seligman y sus colaboradores proponen la psicología positiva como una disciplina que busca centrar la atención en las fuentes de salud psicológica, sin pretender quitar la importancia al estudio de la psicopatología, sino complementándola con la importancia del estudio de lo que hace que la vida valga la pena y contribuya al bienestar psíquico de la persona. Su estudio presenta tres niveles de investigación; el nivel subjetivo, donde se ven las experiencias, el bienestar, la satisfacción y lo conforme que se está con relación al pasado y la felicidad del presente; el nivel individual, donde se estudian los rasgos individuales como las habilidades interpersonales; y el nivel grupal, donde se aborda las virtudes cívicas y lo que motiva una participación ciudadana mejor (10).

Se centra en la parte buena de la existencia humana, algunas personas consideran que el sentimiento de felicidad es el resultado de no estar en una etapa de la vida llena de momentos tristes en lugar de considerarlo un estado de vida real, deseable y alcanzable, la gente a menudo suele ser considerablemente estricta ante la idea de direccionar sus esfuerzos o sentimientos a circunstancias positivas, esto se debe a la consideración que la felicidad y la satisfacción son efímeras y son emociones que escapan de nuestro control consciente, aunado a esto, también se considera que la búsqueda de la felicidad propia es un acto de egoísmo, ya que todos los seres humanos se enfrentan a situaciones negativas a lo largo de su vida y nos encontramos rodeados de una sociedad que impulsa el lado negativo de las circunstancias de vida (6). La psicología positiva en cuanto a sus intervenciones, tiene como objetivo el incrementar las emociones, conductas y pensamientos positivos para impulsar el bienestar subjetivo, la autorrealización personal y equilibrar la experiencia humana, de tal forma que se pueda construir una vida feliz, optima y saludable (11).

La psicología positiva abarca también investigaciones sobre el afrontamiento al trauma de manera constructiva, la resiliencia y el crecimiento posterior al trauma, así como programas de intervención positiva para individuos en situaciones de riesgo de exclusión. Además, se enfoca en aspectos como la creatividad, la motivación, la inteligencia social y la competencia en diversos aspectos de la vida, como el liderazgo, el trabajo en equipo y los valores. En este sentido, la psicología positiva busca cultivar fortalezas y recursos personales para promover un estilo de vida satisfactorio, complementando así los estudios sobre el desarrollo humano iniciados por la psicología tradicional (12).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Seligman además dedicó especial atención a definir las fortalezas y virtudes del carácter, elementos fundamentales en la psicología positiva. En relación con las fortalezas, se propone seguir tres criterios fundamentales para identificar las cualidades que las componen, a) estas cualidades son reconocidas en prácticamente todas las culturas, b) se valoran por sí mismas y no como meros medios para alcanzar otros objetivos, y c) pueden ser desarrolladas y modificadas (13). De igual forma Seligman en relación a las virtudes, mencionan a pensadores como Confucio, Aristóteles y Santo Tomás de Aquino, con quienes coincide en la existencia de seis virtudes que confluyen con la psicología positiva, las cuales son:

a. **Sabiduría y conocimiento:** comprende las fortalezas de la curiosidad, amor por el aprendizaje, juicio, originalidad, inteligencia social y perspectiva, involucrando la apertura a nuevas experiencias, así como ser flexible frente a temas que no se ajustan a nuestras ideas preconcebidas. (13).

   Se distingue por una voluntad inquebrantable de buscar evidencia, incluso cuando contradice las creencias arraigadas, mostrando la capacidad de cambiar planes, se nutre del deseo intrínseco por adquirir nuevas habilidades e información, manifestando un interés constante por áreas específicas del conocimiento para fomentar el aprendizaje continuo. Muestra ansias por experimentar y descubrir, así como enfrentar y regular activamente las experiencias desafiantes con el propósito de hacer contribuciones significativas tanto a uno mismo como a los demás. (14).

b. **El coraje**: implica el no retroceder ante amenazas, desafíos, sufrimiento o adversidades, teniendo la perseverancia para enfrentar tanto las amenazas físicas, intelectuales como emocionales, valentía, honestidad e integridad las cuales son necesarias para alcanzar el éxito a largo plazo (13).

   Se manifiesta en la disposición voluntaria de actuar, incluso en presencia del miedo ante un riesgo o peligro, motivado por el deseo de alcanzar un objetivo deseado. Es un comportamiento que persiste a pesar de los obstáculos, encontrando satisfacción en la finalización de una tarea. En su esencia, el coraje implica ser coherente consigo mismo en el plano moral, expresando de manera auténtica los estados internos, valores, intenciones y principios personales. Se revela como un aspecto dinámico del bienestar, caracterizado por una experiencia subjetiva de vitalidad y energía, que impulsa a seguir adelante incluso en las circunstancias más desafiantes. (14).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

c. **Humanidad y amor**: esta abarca la amabilidad, la generosidad, el cuidado y la capacidad de amar y ser amado, es decir el valorar las relaciones íntimas y profundas, así como la inteligencia social para cuidar y ofrecer amistad (13).

Se manifiesta a través de una orientación emocional, comportamental y cognitiva positiva hacia los demás. Caracteriza por una conexión emocional y afectiva hacia el prójimo, reconocido como merecedor de atención por derecho propio, lo que genera comportamientos de ayuda y solidaridad. La comprensión empática y la evaluación precisa tanto de uno mismo como de los demás son rasgos distintivos de la humanidad, permitiendo adaptarse de manera efectiva a diversas situaciones sociales, reflejándose en la capacidad de empatizar y relacionarse genuinamente con los demás, promoviendo el bienestar colectivo y la armonía en la sociedad (14).

d. **Justicia:** Involucra la ciudadanía, la justicia y el liderazgo, así como llevar una vida comunitaria saludable. La fortaleza del civismo y el trabajo en equipo, ser un compañero leal, cumplir con responsabilidad su parte del trabajo y trabajar por el éxito colectivo (13).

Implicando la identificación profunda y un sentido de deber hacia el bien común. Esta cualidad personal no solo influye en el comportamiento individual, sino que también contribuye al bienestar y la cooperación dentro de un grupo. La motivación inherente a la justicia es dirigir las acciones colectivas hacia el éxito y la prosperidad compartida. Surge del ejercicio de un juicio ecuánime en las relaciones sociales, donde se determina lo que es moralmente correcto, incorrecto y prohibido, buscando así establecer equidad y armonía en la convivencia humana. (14).

e. **Templanza o moderación**: se refiere al perdón y misericordia, la humildad, modestia, prudencia y autorregulación. Lo que implica contener los deseos, necesidades e impulsos, manejar las emociones y neutralizar sus sentimientos negativos, así como tener buen humor ante la complejidad de las vivencias (13).

Implica una motivación de cambio psicosocial que transforma la acción hacia el transgresor en una respuesta positiva y compasiva, incluso después de haber sido ofendido o dañado. Se caracteriza por una estimación precisa y justa de los propios logros, talentos y méritos, sin subestimarse, y por una actitud de sobriedad y receptividad a los consejos, con una disposición constante a superarse. Esta virtud se manifiesta en una orientación cognitiva hacia el futuro

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

personal, adoptando un razonamiento práctico y una autogestión que resisten la gratificación inmediata. Asimismo, implica regular, controlar y dirigir las propias respuestas y comportamientos hacia la consecución de objetivos, el cumplimiento de normas morales y las expectativas de la sociedad. (14).

f. **Trascendencia:** se refiere al aprecio de la belleza, la gratitud, esperanza y espiritualidad, implicando conexiones que van más allá de lo superficial que motivan el encuentro del significado a la vida (13).

   Se manifiesta en el reconocimiento y la apreciación de emociones que surgen al contemplar lo bueno en el entorno físico, natural y social que nos rodea. Este sentimiento se ve acompañado de un profundo agradecimiento y una alegría que brota como respuesta a los beneficios recibidos, ya sea de otros seres humanos o de la propia naturaleza. Se caracteriza por una actitud cognitiva, emocional y motivacional hacia el futuro, marcada por una expectativa positiva y una confianza en el progreso hacia una meta deseada. Asimismo, implica también una disposición lúdica, un disfrute risueño y sereno, así como una visión optimista de las cosas incluso en medio de la adversidad (14).

Dentro de la psicología positiva que se centra en investigar las vivencias positivas que fomentan el crecimiento del potencial, motivación y habilidades individuales, se suele mencionar que estas hacen que se alcance un estado óptimo de Flow, en el cual se utilizan plenamente las capacidades personales, al presentarse un equilibrio entre los desafíos con las capacidades subjetivamente percibidas; sin embargo, este estado puede verse afectado por la ansiedad, la cual se hace presente al sentirse superado por los desafíos o el aburrimiento, que se da cuando las habilidades superan a los desafíos ampliamente, por ello, las actividades que estén bien establecidas permiten alcanzar un nivel óptimo de Flow (15).

El Flow es entendido como un estado positivo en el que se experimenta una involucración completa con algunas actividades que resultan gratificantes en gran medida para la persona de forma intrínseca; además, este proceso es multidimensional, presentando componentes cognitivos y afectivos, donde se tienen un sentido de control. La motivación y los afectos positivos son procesos que promueven que se presente el Flow, siendo la motivación un componente que se presentan de forma continua de manera intrínseca y la regulación que se tenga de esta; asimismo, el afecto positivo interfiere en que se presente la confianza en las capacidades para afrontar las dificultades o afecto negativo puede deteriorar el bienestar psicológico o conllevar a que la tarea no se ejecute de la mejor manera. (15).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

1.2.Bienestar Psicológico

1.2.1. Concepto

El bienestar psicológico se engloba dentro del concepto de salud, el que abarca tanto el aspecto físico como el mental, según la percepción individual. En este sentido, la salud mental va más allá de la mera ausencia de síntomas psicopatológicos; se trata de un continuo que oscila entre la enfermedad y el estado ideal del individuo en las mejores condiciones posibles. En otras palabras, implica la capacidad de disfrutar de recursos personales que faciliten un funcionamiento óptimo dentro del contexto sociocultural, así como la habilidad para enfrentar y superar adversidades, permitiendo un florecimiento a lo largo de todas las etapas del ciclo de vida (16).

Warr postuló un modelo teórico que impulso en gran medida las investigaciones sobre el bienestar psicológico en el ámbito laboral, su modelo llamado "Modelo vitamínico del bienestar psicológico en el trabajo", debido a las investigaciones del siglo XXI donde se tomó interés en temas como el estrés, burnout, trastornos mentales que podrían afectar el desenvolvimiento en el trabajo. Planteó que existen dos ejes dentro en el bienestar, que se manifiestan en la vida laboral como en la vida cotidiana. Estas dos dimensiones básicas son las de placer y activación, pudiendo presentar experiencias de ansiedad, insatisfacción y depresión, por un lado, y comodidad, entusiasmo o satisfacción por otro; donde el grado de placer o desagrado puede ir influir en niveles altos o bajos de activación mental. (17).

Antes del estudio del bienestar psicológico, esta área de la psicología era conocía como bienestar subjetivo, sin embargo, al enfocarse en los trabajadores, las teorías se formulan desde el ámbito de la psicología organizacional, donde se plantean diversos modelos, los cuales tienen áreas de convergencia, por esto mismo, se dice que el bienestar es un conjunto de componentes distintos pero interrelacionados (18). A continuación, se pasa a desarrollar tres de estos modelos:

a. Modelo PERMA: Se creó con el objetivo de medir el bienestar desde diferentes dimensiones, este modelo se compone de emociones positivas (**P**) la cual es la característica fundamental de la felicidad, involucramiento (**E**) que habla del estado de concentración total en una actividad, relaciones interpersonales (**R**) para algunos la más importante por la calidad que se debe desarrollar en las relaciones sociales, el significado (**M**) se emplea para hablar del sentido de la vida, finalmente, el logro (**A**) alcanzar metas u objetivos brinda mayor satisfacción (17).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

b. Modelo de bienestar psicológico: Este modelo es multidimensional, fue propuesto por Ryff y presenta seis dimensiones que tiene la persona para llevar a cabo sus objetivos. Estas son la autonomía o sentimiento de libertad para tomar decisiones propias; el dominio del entorno que es la capacidad de moldear lo que nos rodea; el crecimiento personal o sensación de crecimiento y desarrollo; relaciones positivas, referido a la calidad de las relaciones; propósito de la vida, y autoaceptación, como la evaluación positiva de sí mismo (19).

c. Modelo SPIRE: Busca el bienestar basándose en cinco áreas de las experiencias personales que forman un estado de bienestar holístico o integral, las cuales son: bienestar espiritual (**S**), que brinda sentido de la vida y permite el disfrute del presente; bienestar físico (**P**), referido al cuidado del cuerpo y establecer conexión entre cuerpo y mente; bienestar intelectual (**I**), relacionado profundamente con el aprendizaje y las experiencias; bienestar relacional (**R**), entablar relaciones constructivas con otras personas y consigo mismo; bienestar emocional (**E**), entender las emociones y saber orientarlas con resiliencia y optimismo; integrando este el bienestar subjetivo y psicológico (18).

De este modo se entiende que, la efectividad laboral depende en gran medida del bienestar psicológico del empleado; aquellos que estén insatisfechos difícilmente podrán rendir de manera óptima en su entorno laboral. Hay estudios que sostienen que un individuo con un buen estado de bienestar psicológico suele estar contento con su vida y experimenta emociones positivas, gestionando adecuadamente las negativas. De acuerdo con Ryff, un empleado que goza de un alto nivel de bienestar psicológico y está satisfecho en su trabajo posee los recursos necesarios para mantener un rendimiento laboral elevado y constante. Siendo así, que la satisfacción y el bienestar psicológico no solo se encuentran condicionados por situaciones externas, sino también son importantes de las condiciones internas (20).

El bienestar, después de amplios debates y gracias a investigaciones recientes se ha ido conceptualizando y relacionando con la satisfacción general que una persona experimenta en la vida, teniendo en cuenta factores tanto positivos como negativos. El bienestar psicológico se asocia con un impacto positivo que abarca el desarrollo de habilidades y el crecimiento personal (21).

El bienestar psicológico tiene un impacto significativo en tanto la salud física como mental de las personas, y juega un papel esencial en el incremento de la productividad y en el

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

fortalecimiento de las relaciones interpersonales y sociales. Además, contribuye de forma positiva a la calidad de vida, al procurar, desde una óptica hedónica, un estado de salud favorable. Este bienestar desempeña un papel crucial en la prevención de enfermedades y en el estímulo del desarrollo humano y la salud mental (20).

En el ámbito de la psicología, el bienestar ha sido analizado desde dos enfoques distintos: el primero es el bienestar hedónico o subjetivo, el cual se concentra en la sensación de placer versus dolor, teniendo en cuenta las circunstancias en las que se desenvuelve la persona. Por otro lado, la segunda perspectiva es el bienestar psicológico, que se centra en el potencial de desarrollo personal, es decir, en el esfuerzo de la persona por funcionar de manera plena y desplegar sus habilidades y talentos (21).

El bienestar psicológico se construye a partir de la percepción individual que se forma a lo largo de las experiencias, tanto positivas como negativas, vividas por el individuo, lo que abarca la calidad de las relaciones interpersonales y la disponibilidad de redes de apoyo. En este contexto, el afrontamiento se presenta como un proceso complejo y multidimensional de gran relevancia en la actualidad, definido como los esfuerzos cognitivos y conductuales que se manifiestan a través de acciones tanto internas como externas, destinadas a gestionar o controlar las demandas del entorno, ya sean de origen ambiental o interno, como características de la personalidad o estado emocional, que son percibidas como desafíos que superan los recursos o capacidades individuales para adaptarse a una situación (22).

De igual forma, permite que el individuo conserve los vínculos de manera efectiva y con control adecuado del entorno, el cual está vinculado a la felicidad, la autorrealización y la obtención de objetivos. Diener y sus colegas propusieron dos enfoques para comprender la satisfacción personal. Por un lado, plantean modelos situacionales que sugieren que la felicidad de las personas está influenciada por circunstancias externas, destacando así la importancia del entorno en este proceso. Por otro lado, también sugieren la existencia de modelos "personológicos", que consideran al bienestar como un componente intrínseco de la personalidad. Desde esta perspectiva, el bienestar se percibe como una característica estable a lo largo del tiempo (23).

En las últimas dos décadas, la psicología ha demostrado que el estudio de rasgos positivos, como la resiliencia, redes de apoyo social y relaciones socioafectivas positivas, entre otros, tienen efectos significativos en el bienestar y los procesos de inclusión social de los individuos. Esta concepción subjetiva del bienestar psicológico se considera como un

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

predictor del desarrollo positivo individual, altos niveles de bienestar global y un facilitador de la inclusión social. Se ha encontrado una asociación positiva entre la edad y el nivel de bienestar psicológico, posiblemente debido a un proceso exitoso de adaptación de las personas a su entorno social. Durante la juventud, el bienestar psicológico evoluciona a medida que el individuo interactúa con su entorno y enfrenta los desafíos vitales propios de cada etapa de la vida. Esto sugiere que los factores que facilitan la adaptación a los diferentes contextos a lo largo de la juventud y la vida adulta están estrechamente relacionados con el bienestar psicológico de la persona (24).

Asimismo, se identificaron factores cognitivos, relacionados con los procesos de evaluación que el individuo realiza sobre su propia vida, así como factores afectivos, ligados a emociones como la felicidad, la alegría, el miedo o la tristeza. Por otro lado, se encuentran factores biológicos, de personalidad, asociados a creencias y aspectos socioculturales, todos los cuales podrían influir en el nivel de bienestar psicológico alcanzado por una persona en un momento dado. Además, se hace referencia a factores negativos, como adicciones y situaciones de violencia, que podrían incidir en el estado de bienestar de un individuo (23).

Las personas que experimentan una mayor percepción de bienestar tienden a disfrutar de una mejor salud en general, a desempeñarse mejor tanto en el ámbito social como laboral, y muestran un mayor compromiso con el bienestar de los demás. El concepto de bienestar se ha fundamentado en gran medida en dos visiones filosóficas distintas: las perspectivas hedónica y eudaimónica. La perspectiva hedónica conceptualiza el bienestar en función de cómo se siente la persona, centrándose en los aspectos cognitivos y afectivos. En el ámbito cognitivo, se aborda la satisfacción con la vida, mientras que en el ámbito afectivo se considera el afecto positivo (por ejemplo, la alegría) y la ausencia de afecto negativo (por ejemplo, la ansiedad). Por otro lado, la perspectiva eudaimónica conceptualiza el bienestar como un buen funcionamiento a través de diferentes áreas de la vida, como el sentido de la vida, las relaciones interpersonales y la conexión con el entorno (25).

Por lo tanto, el bienestar psicológico, involucra componentes afectivos y cognitivos en su definición. En la actualidad, se define el componente cognitivo del bienestar como satisfacción vital, mientras que el componente emocional subjetivo se refiere al bienestar psicológico. Por consiguiente, el bienestar psicológico se considera como la evaluación del funcionamiento óptimo, enfocándose en indicadores de funcionamiento positivo como el desarrollo de las capacidades individuales y, por ende, el crecimiento personal. En este

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

sentido, una corriente sostiene que el bienestar psicológico resulta del equilibrio entre las experiencias positivas y negativas que experimenta un individuo (26).

1.2.2. El modelo multidimensional del bienestar psicológico

Ryff intentó fusionar varios estudios con el fin de acercarse al concepto de bienestar psicológico. Tras una evaluación exhaustiva de la literatura existente hasta ese momento, observó que el constructo parecía desviar la atención de la idea fundamental y original de la eudaimonia al no incorporar el concepto de autorrealización, desarrollo humano y el impulso por potenciar las capacidades humanas. En respuesta, Ryff incluyó valores, actitudes y actividades que fomentaran el crecimiento personal como parte integral del bienestar psicológico (27).

Ryff con el enfoque multidimensional permite una comprensión exhaustiva del ser humano desde una perspectiva global, considerando aspectos como el crecimiento y el funcionamiento positivo. Este enfoque contrasta con la visión del modelo médico tradicional, que se centra únicamente en la dicotomía de salud-enfermedad y donde el individuo desempeña un papel pasivo, limitándose a recibir tratamiento farmacológico para abordar problemas o malestares preexistentes (28).

Las ideas centrales del enfoque eudaimónico giran en torno a la virtud y al crecimiento personal. Esto implica estudiar tanto los aspectos que contribuyen a la realización individual como el contexto en el que el individuo se desarrolla. Por lo tanto, las investigaciones deben enfocarse en analizar los factores que pueden influir en el bienestar eudaimónico tanto a nivel personal como comunitario, así como los elementos que enriquecen la vida de la persona con experiencias que pueden llevar a la autorrealización, al descubrimiento de un propósito y a vivir una vida con significado (29).

Por un lado, la perspectiva hedónica, influenciada por filósofos griegos como Epicuro, coloca el placer como el objetivo principal de la vida y define el bienestar como una categoría que abarca las respuestas emocionales, tanto positivas como negativas, la satisfacción general con la vida y la satisfacción específica en áreas como la salud, las relaciones sociales, el ocio y las instituciones, entre otros. Por otro lado, la perspectiva eudaemónica, basada en el filósofo griego Aristóteles, concibe el bienestar como un estado de integridad y armonía psicológica. Desde esta tradición, el bienestar se enfoca en el desarrollo de virtudes, capacidades y el crecimiento humano. En otras palabras, el bienestar no se trata simplemente

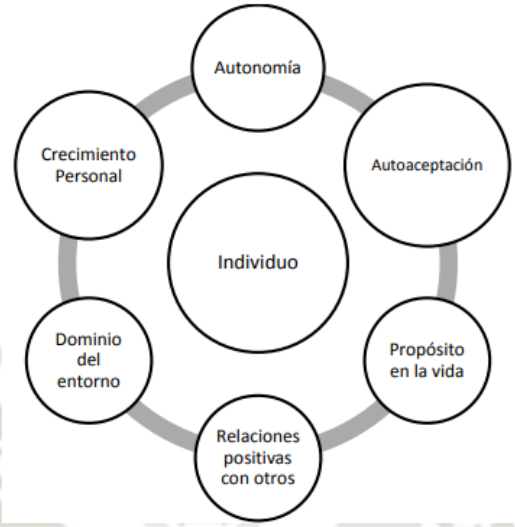
Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

de maximizar experiencias positivas y minimizar las negativas, sino de alcanzar una vida plena y la realización del potencial humano (30)

Imagen 1. Dimensiones del modelo de bienestar propuesto por Ryff.



Nota: Dimensiones del bienestar psicológico propuestos por Ryff (1989), tomado de Rosa y Quiñones (2012).

1.3. Dimensiones del bienestar psicológico

Alvarez (29) menciona a Ryff, quien esquematiza el bienestar psicológico destacando las siguientes 6 dimensiones:

1.3.1. Aceptación de sí mismo

Referido al nivel de conciencia y aceptación de los valores personales y limitaciones propias se considera el núcleo central de la salud mental, el funcionamiento positivo y la madurez. Una puntuación alta en esta dimensión indica que una persona tiene una actitud positiva hacia sí misma, reconoce sus capacidades y limitaciones, y se acepta en general, tanto con sus fortalezas como con sus debilidades. Por otro lado, una puntuación baja sugiere que la persona experimenta sentimientos de insatisfacción y decepción con su vida, así como deseos de ser diferente (29).

Se refiere a la aceptación de las experiencias pasadas y la disposición a aceptar los diferentes aspectos que conforman la vida presente de la persona, ya sean positivos o negativos. Esta actitud se considera como la base del autoconocimiento que ayuda al funcionamiento óptimo y a alcanzar la madurez. Técnicamente, se define como la evaluación positiva de uno mismo (31).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

1.3.2. Relación positiva con otros

Se refiere a la habilidad para mantener relaciones cercanas con los demás, fundamentadas en la confianza y la empatía, y está vinculada con el nivel de preocupación por el bienestar de los demás. La capacidad para amar se considera un elemento central de la salud mental. Por lo tanto, las personas con puntuaciones elevadas en esta dimensión son aquellas que muestran una alta capacidad para ponerse en el lugar de los demás, expresan afecto e intimidad, y comprenden la importancia del dar y recibir en las relaciones humanas. En contraste, aquellas con puntuaciones bajas tienden a tener pocas relaciones cercanas, les resulta difícil mostrar calidez, apertura y preocupación por los demás, y experimentan frustración en las relaciones interpersonales, lo que les dificulta mantener vínculos significativos y relacionarse en un nivel más profundo (29).

La capacidad de mantener relaciones positivas o vínculos sociales implica la habilidad para cultivar relaciones interpersonales saludables, lo que significa desarrollar confianza, empatía y comprensión con los demás. Se trata de establecer relaciones de calidad y estables, basadas en vínculos cálidos y confiables. Aquellas personas que mantienen relaciones satisfactorias son capaces de experimentar sentimientos de empatía e intimidad con los demás (31).

1.3.3. Autonomía

Esta dimensión se relaciona con el grado en que las personas mantienen su independencia y autoridad personal, lo que implica la autodeterminación y la capacidad para resistir las presiones sociales. Puntuaciones altas en esta dimensión indican una persona determinada e independiente, capaz de resistir las influencias externas y regular su comportamiento a través de un locus de control interno, basado en estándares personales más que en colectivos. Por el contrario, puntuaciones bajas sugieren que la persona está más preocupada por las expectativas y evaluaciones de los demás, toma decisiones en función de juicios externos y ajusta su manera de pensar y actuar según las demandas sociales (29).

Autonomía implica la capacidad de autoevaluación de las propias habilidades para resistir las presiones sociales y generar autodeterminación e independencia. Se refiere a la capacidad de la persona para ser independiente y autodeterminada al tomar sus propias decisiones (31).

1.3.4. Dominio del entorno

Esta dimensión hace referencia a la capacidad de la persona para crear o seleccionar entornos que le ayuden a satisfacer sus deseos y necesidades personales. Esto se logra a través de

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

actividades físicas o mentales que están alineadas con sus valores y necesidades, utilizando de manera efectiva las oportunidades que ofrece el contexto. Por otro lado, puntuaciones bajas indican dificultades para manejar los asuntos cotidianos, incapacidad para cambiar o mejorar el entorno, falta de conciencia de las oportunidades disponibles y desaprovechamiento de las mismas (29).

Dominio del entorno se refiere a la capacidad de crear o seleccionar ambientes positivos que promuevan condiciones psíquicas óptimas. Está relacionado con la madurez que se adquiere con el tiempo y con el control de situaciones. Implica la habilidad de controlar los factores externos para construir un entorno propicio para el desarrollo y la satisfacción personal (31).

1.3.5. Crecimiento personal

Esta dimensión se refiere al proceso de desarrollo del potencial de una persona a través de nuevas experiencias y mejoras continuas. Aquellas personas con puntuaciones altas en esta dimensión tienen una sensación de crecimiento constante, se perciben a sí mismas como individuos que evolucionan y se expanden, y están abiertas a nuevas experiencias. Observan progreso en su forma de ser y en sus comportamientos a lo largo del tiempo, lo que se refleja en una mayor efectividad y conocimiento de sí mismas. Por otro lado, cuando se manifiesta un bajo crecimiento, se expresa una sensación de estancamiento personal, una falta de sensación de mejora a lo largo del tiempo. Estas personas se sienten incapaces de desarrollar nuevas actitudes o comportamientos y pueden experimentar aburrimiento y desinterés hacia lo que están viviendo y lo que les depara el futuro (29).

Crecimiento personal se refiere a la sensación de desarrollar el potencial como individuo para alcanzar la autorrealización. Se centra en el continuo desarrollo de las capacidades para enfrentar desafíos o tareas. Implica el desarrollo individual y del propio potencial para utilizar las diversas capacidades disponibles (31).

1.3.6. Propósito de vida

Describe la capacidad de una persona para establecer metas y tener una dirección en la vida, así como para atribuir un significado tanto a las experiencias vividas como a las que están por venir. También implica tener objetivos y finalidades para la vida. Por otro lado, una persona con puntuaciones bajas en esta dimensión muestra una falta de sentido de significado en la vida, tiene pocas metas y carece de dirección en su historia personal. No percibe el

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

pasado como algo que tenga un propósito y le resulta difícil desarrollar una visión o creencias que le den sentido a su vida (29).

Propósito de vida se relaciona con las metas y proyectos de vida, así como con la creencia en uno mismo y el sentido de la vida. Implica la definición de metas y el deseo de cumplirlas, las cuales otorgan sentido a las experiencias de la persona (31).

1.4. Experiencias emocionales

1.4.1. Concepto

La mayoría de las teorías sobre la emoción se han centrado en un enfoque cognitivo de causa y efecto o estímulo-respuesta, lo que podría ser limitante. Se argumenta que es un error confundir la evidencia que tenemos sobre un tema con el tema en sí mismo; es decir, el comportamiento humano es una evidencia de la mente, pero no representa la mente en su totalidad. Por lo tanto, abordar adecuadamente la experiencia emocional subjetiva requiere más que simplemente identificar las causas; también implica describir el contenido común a todas las experiencias emocionales, así como las diferencias entre ellas. En este contexto, la experiencia subjetiva se aborda desde la consciencia de una emoción, la cual se considera que debe ser ontológicamente subjetiva, rica en contenido y capaz de hacer referencia a otras experiencias o conceptos. Esta consciencia de la experiencia está constituida por la percepción consciente de la emoción, en lugar de estar definida exclusivamente por procesos biológicos (32).

Las emociones no solo afectan la manera en que enfrentamos las situaciones, sino que entender cómo podemos influir de manera adaptativa e inteligente tanto en nuestras propias emociones como en la interpretación de los estados emocionales de los demás se ha vuelto crucial. Se ha reconocido que las emociones son intrínsecas a nuestro comportamiento y que gran parte de nuestras decisiones son influenciadas, en mayor o menor medida, por las emociones (33).

En relación con las emociones, es crucial identificar y comprender el papel de la cognición. Esto implica reconocer los factores emocionales que influyen en las cogniciones, así como las distorsiones cognitivas que pueden afectar las emociones (o viceversa). Las emociones de un individuo actúan como organizadoras y generadoras de intervenciones en la realidad social. Al mismo tiempo, la realidad social y los fenómenos sociales ejercen influencia en la generación y procesamiento de emociones en los individuos (34).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Las emociones abarcan un espectro que va desde la satisfacción hasta el malestar. En otras palabras, podemos experimentar tanto emociones placenteras como desagradables. Las emociones placenteras surgen al lograr una meta y el enfoque en ese logro se centra en disfrutarlo. Por el contrario, las emociones desagradables se manifiestan cuando nos enfrentamos a obstáculos que impiden alcanzar una meta, por ejemplo, cuando nos enfrentamos a una amenaza o una pérdida, y afectan nuestro bienestar emocional (35).

La investigación en neurociencia ha establecido firmemente la conexión entre las emociones y la cognición, el aprendizaje y la toma de decisiones morales. Se ha demostrado que las emociones son primordiales cuando se trata del pensamiento racional y la toma de decisiones. Esto nos permite comprender la complejidad de las emociones humanas, al tiempo que favorece las teorías cognitivas de las emociones frente a otras teorías filosóficas, ya que la naturaleza de estas cogniciones influye directamente en la dirección que toman las emociones (36).

Las emociones son reacciones instintivas ante situaciones inesperadas que actúan involuntariamente. Son impulsos a actuar. Cada emoción prepara para responder de una manera distinta, y todas las actividades psicológicas están asociadas a experiencias emocionales, que pueden ser intensas o tenues y de cualidades variables. Hay 6 tipos principales de emociones: miedo, asombro, repugnancia, ira, deleite y pena (37). Del mismo modo, los estudios han demostrado la importancia de las emociones en el crecimiento de las capacidades cognitivas y sociales, debido a que contribuyen a moldear las decisiones y los comportamientos (36)

La cronología de las emociones consta de varios factores: 1) condiciones instigadoras (estímulos significativos para un individuo); 2) experiencia personal (sentimientos); 3) actividad cognitiva (evaluación del estímulo/situación); 4) ajustes fisiológicos (frecuencia cardiaca, transpiración, etc.); 5) conducta expresiva y comunicativa (expresiones faciales, entonación vocal, etc.); 6) factor motivador (inicia la conducta motivada). Todos estos aspectos del proceso emocional pretenden aumentar las posibilidades de supervivencia del organismo (adaptación). Probablemente, la finalidad más útil de las emociones sea la función adaptativa, ya que consigue que el organismo se prepare para ejecutar una acción que las condiciones ambientales existentes requieren y necesitan en ese preciso momento (38).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Plutchik destacó que las funciones principales de las emociones podían ser representadas en ocho diferentes grupos y que cada grupo contiene su función adaptativa, de este modo, intentó operacionalizar de manera experimental las emociones (39).

Cuadro 1

Funciones de las emociones

Lenguaje subjetivo	*Lenguaje funcional*
Miedo	Protección
Ira	Destrucción
Alegría	Reproducción
Tristeza	Reintegración
Confianza	Afiliación
Asco	Rechazo
Anticipación	Exploración
Sorpresa	Exploración

Nota. Tomado de Plutchik (1980).

Darwin postuló que no sólo los rasgos morfológicos, sino también los hábitos adquiridos que forman el carácter de un individuo (incluidos los elementos emocionales) forman parte del material hereditario. Así pues, su explicación de las emociones de los seres vivos sigue el mismo marco funcionalista que su descripción de los atributos morfológicos. La finalidad de las emociones se determinaría, respectivamente, por las acciones que provocan (40).

El ser humano se caracteriza por sus emociones, que han sido estudiadas por autores clásicos y modernos. Nuestras reacciones corporales, nuestros pensamientos y nuestro comportamiento se ven afectados por nuestras emociones. Utilizamos nuestras emociones para ajustar nuestro comportamiento y el de los demás, para comunicar y expresar nuestros estados de ánimo y sentimientos. La alegría puede tener un impacto positivo en las relaciones sociales, mientras que su opuesto, la ira, tiende a conducir a la evitación o al enfrentamiento (38).

Finalmente, las emociones y la motivación están íntimamente relacionadas, pues la experiencia está presente en todas las actividades que el ser humano realiza, mientras dicha actividad cuente con conductas motivacionales, dirección e intensidad. Las emociones son capaces de suministrar energía para inspirar la acción, permitiendo así que la tarea se complete con más entusiasmo. En general, la motivación implica que existe un

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

comportamiento particular orientado hacia una meta, en el que se utiliza un enfoque elegido para alcanzar los objetivos deseados; la motivación es, por tanto, un reflejo del mundo real y un reflejo de la propia personalidad. Implica el nivel en el que la motivación suscita y guía la actividad hacia el cumplimiento de la intención, con el objetivo de alcanzar el éxito (41).

Las emociones se entienden como estados de ánimo producidos por un estímulo, que se acompaña de cierta conmoción somática que se genera en un instante, al momento de experimentar una emoción, en estímulo desencadena una reacción automática en el cerebro; es decir, cuando las reacciones dejan de ser automáticas aprendemos a interpretar las emociones y podemos reconocer estímulos asociados con sentimientos ya sea de alegría, tristeza, enfado y miedo (42).

Las experiencias emocionales están conformadas por análisis cognitivos, resultados afectivos y conductuales como respuestas de las emociones, es decir que es un fenómeno individual que no puede ser apartado del objeto con el cual se está interactuando, por eso mismo, las experiencias emocionales influyen en las características personales, culturales y sociales (43).

Dentro de los numerosos términos que hacen referencias y caracterizan las vivencias emocionales de la persona, se encuentra el afecto. El concepto de afecto engloba emociones como la ira y la tristeza, así como las reacciones fisiológicas ante situaciones que superan la capacidad del individuo para afrontarlas, como los comportamientos visibles; y estados psicológicos como la depresión o la euforia (44).

A pesar de su importancia para el individuo, la definición precisa de emoción suele confundirse con el concepto de estado de ánimo. Para diferenciar entre ambos, hay que tener en cuenta dos puntos principales: la duración temporal de la experiencia emocional y su conexión con los procesos cognitivos, así como el nivel de variabilidad en distintas situaciones. A diferencia de la emoción, el estado de ánimo se considera un estado general en el que se encuentra una persona y que se desarrolla gradualmente. Este desarrollo lento lo separa de la emoción, que suele ser más intensa y se desencadena por un estímulo concreto. Además, el estado de ánimo suele asociarse a tener una creencia sobre la posibilidad de sentir una emoción positiva o negativa en el futuro (45).

Watson y Tellegen afirman que la afectividad se establece mediante una estratificación de las emociones, consistente en un nivel alto con dos afectividades opuestas (positiva y negativa) y un nivel bajo perteneciente a una de las dos afectividades del nivel alto. Así, las

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

emociones y los afectos se convierten en mediadores entre elementos individuales, como el optimismo-pesimismo y la satisfacción con la vida. Pueden identificarse como positivos o negativos, en función de las reacciones emocionales y de su interpretación agradable o desagradable (46).

1.4.2. Modelos teóricos

a. Modelo de Bradburn*:* Bradburn (47), sostiene que el afecto positivo y el afecto negativo fueron descritos como dos dimensiones unipolares independientes. Concibiendo así al afecto positivo como un constructo dimensional (no categorial) que incluye todos aquellos estados afectivos con valencia positiva como alegría, entusiasmo, enamoramiento, etc., los cuales son independientes del constructo afecto negativo que también es concebido como dimensional e incluye los estados afectivos negativos tales como tristeza, ira, miedo, ansiedad, etc. Es decir, desde este modelo podrían reconocerse personas que frecuentemente experimentan estados afectivos positivos y rara vez, negativos (las personas típicamente felices), o a la inversa (personas infelices). Pero también predice la existencia de personas que experimentan bajos niveles de ambos tipos de afecto (personas con afecto aplanado) así como la existencia de personas que experimentan frecuentemente niveles elevados de afecto positivo y negativo.

b. Modelo teórico de Russell y Carroll*:* Russell y Carroll (48), conciben el afecto como una única dimensión donde puede ubicarse el estado afectivo que las personas experimentan y este oscila entre el afecto positivo máximo y el afecto negativo máximo. De modo que cuanto más cercano está al polo positivo, más alejado lo está del negativo y viceversa.

1.5. Dimensiones de las experiencias emocionales

Para Watson y Tellegen (49), el afecto se divide justamente en las dimensiones positiva y negativa, representado las experiencias emocionales originadas por una multitud de factores.

a. Afecto positivo

El afecto positivo puede medirse observando lo activa y enérgica que es una persona. Esto puede verse a través de indicadores como el número de experiencias agradables que tiene, si es extrovertida, su participación en actividades sociales, la solidez de sus relaciones, su nivel de religiosidad y sus creencias espirituales (46)

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Las personas con un Afecto Positivo tienden a sentir emociones positivas, lo que pone de manifiesto una sensación de autorrealización y satisfacción social. Estas emociones adoptan la forma de entusiasmo, vigor y sensación de control, éxito o logro. Además, las emociones positivas ayudan a gestionar las circunstancias estresantes o pesimistas, ya que amplían la capacidad de acción y pensamiento, y pueden actuar como herramienta de recuperación ante experiencias angustiosas (50)

b. Afecto negativo

El grado en que una persona experimenta culpa, ira u otras emociones negativas como el estrés, y las dificultades para gestionarlas (46).

El Afecto Negativo es una tendencia a sentir emociones desagradables, como miedo, ira y malestar. Se asocia a las sensaciones de desasosiego, ansiedades, inhibiciones, decepciones y fracasos. Merece la pena señalar que los Afectos negativos no son intrínsecamente malos, ya que nos dan la capacidad de identificar rápidamente circunstancias potencialmente peligrosas y motivan comportamientos que nos mantienen a salvo (50)

Se ha observado que la exposición prolongada al Afecto Negativo puede aumentar la probabilidad de padecer problemas de salud física y mental, mientras que el Afecto Positivo elevado se ha relacionado con un menor riesgo de padecer dichos problemas. Esta presencia prolongada de Afecto Negativo puede deberse a la permanencia en un entorno desagradable, a la falta de habilidades para manejar las interacciones con el entorno, o a una combinación de ambas (50).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

CAPÍTULO II.
METODOLOGÍA

2.1. Técnicas, instrumentos y materiales de verificación

La técnica utilizada fue el cuestionario, para la variable independiente bienestar psicológico se empleó la Escala de bienestar psicológico y para la variable dependiente experiencia emocional se usó la Escala de afectos positivos y negativos.

a. Escala de bienestar psicológico

Autor: Carol Riff y Keyes (51)

Adaptación peruana: Álvarez N (29)

Forma de administración: Individual y colectiva

Duración: 20 minutos aproximadamente

Descripción: Este es un cuestionario que está compuesto por 29 preguntas, las cuales se distribuyen en 6 dimensiones como una autoaceptación (Directos: 1, 7, 17 y 24), relaciones positivas con los otros (Directos: 12 y 25; Inversos: 2, 8 y 22), autonomía (Directos: 3 y 18; Inversos: 4, 9, 13 y 23), dominio del entorno (Directos: 10, 14 y 29; Inversos: 5 y 19), propósito en la vida (Directos: 6, 11, 15, 16 y 20) y crecimiento personal (Directos: 21, 27 y 28; Inversos: 26). El cuestionario es de tipo Likert con opción a 6 alternativas que van desde totalmente en desacuerdo que es igual a 1, a totalmente de acuerdo que es igual a 6.

Validez: Álvarez N. (29) brindó validez a la escala de bienestar psicológico a través del juicio de 11 expertos, los cuales determinaron un valor de V de Aiken de 0.87, el cual refiere una validez alta, adicionalmente, se realizó el análisis factorial exploratorio, determinando evidencia de la estructura interna del instrumento.

Confiabilidad: Álvarez N. (29) determinó la confiabilidad del instrumento por medio del coeficiente de alfa de Cronbach, aplicando una prueba piloto, compuesta por 397 personas, determinando que el valor de confiabilidad es 0.916, lo cual representa una confiabilidad alta.

Calificación e interpretación: Para la calificación del cuestionario primeramente se deberá invertir los ítems 2, 8, 22, 4, 9, 13, 23, 5, 19 y 26 de la siguiente manera: (1=6)

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

(2=5) (3=4) (4=3) (5=2) (6=1). Luego de ello, todos los puntajes tendrán que ser sumandos por dimensión, los cuales serán ubicados en la categoría correspondiente según el baremo.

Niveles de la puntuación total

- Muy bajo : 29-58
- Bajo : 59- 87
- Promedio : 88-116
- Alto : 117 - 145
- Muy Alto : 146- 174

Niveles por dimensiones

- Autoaceptación:
  Bajo (4 -11), Promedio (12 -17), Alto (18 -24)
- Relaciones positivas
  Bajo (5 -13), Promedio (12 -22), Alto (23 -30)
- Autonomía
  Bajo (6 -16), Promedio (17 -26), Alto (27 -36)
- Dominio del entorno
  Bajo (5 -13), Promedio (14 -22), Alto (23 -30)
- Propósito de vida
  Bajo (5 -13), Promedio (14 -22), Alto (23 -30)
- Crecimiento personal
  Bajo (4 -11), Promedio (12 -17), Alto (18 -24)

b. Escala de afectos positivos y negativos

Autor: David Watson, Lee Anna Clark y Auke Tellegen (49)

Adaptación peruana: Gargurevich y Matos (52)

Forma de administración: Individual y colectiva

Duración: 15 a 20 minutos aproximadamente

Descripción: Este instrumento evalúa dos factores esenciales de los estados emocionales, las emociones de carácter positivo y negativo, esto con el fin de indagar la inestabilidad emocional como una herramienta inicial de evaluación del estado de

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

ánimo. Se compone de 20 reactivos que describen emociones de carácter positivo o negativo, 10 de ellas positivas y 10 negativas. Cada reactivo es contestado mediante una escala con formato ordinal tipo Likert con 5 opciones de respuesta (nada, muy poco, algo, bastante, mucho). El puntaje más bajo que se puede obtener es 20 y el más alto es 100.

Validez: Gargurevich y Matos (52) brindaron validez a la escala de afectos positivos y negativos a través del análisis factorial confirmatorio, realizado en una prueba piloto que contó con una muestra de 289 alumnos, se logró determinar que la escala cuenta con validez de constructo elevada y se encontró que existe relación entre los aspectos positivos y negativos.

Confiabilidad: Gargurevich y Matos (52) determinó la confiabilidad del instrumento por medio del coeficiente de alfa de Cronbach, aplicando la escala en una muestra de 289 alumnos como parte de su prueba piloto, determinaron que la escala de afectos positivos posee una confiabilidad de 0.89 y la escala de afectos negativos cuenta con una confiabilidad de 0.90, lo cual representa una confiabilidad alta.

Calificación e interpretación: La escala se compone de dos subescalas cada una referente al tipo de emociones (Escala de Afecto positivo y Escala de Afecto Negativo). Este instrumento no posee puntos de corte, sino que la interpretación se da a partir de una puntuación predominante, en donde altas puntaciones en cada una de las subescalas sugieren alta presencia de emociones positivas o negativas en el sujeto, respectivamente.

Niveles de la puntuación total

- **Escala de afecto positivo > Escala de afecto negativo = Escala de afecto positivo**

  Esto significa que predomina en el sujeto la Afectividad positiva, donde se experimentan en mayor medida emociones relacionadas a estar animado, enérgico, decidido y entusiasmado, etc.

- **Escala de afecto negativo > Escala de afecto positivo = Escala de afecto negativo**

  Esto significa que en el individuo predomina en la Afectividad negativa, donde se experimenta en mayor medida emociones relacionadas a sentirse culpable, temeroso, nervioso, etc.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

c. Cuadro de coherencias

Variable	Indicador	Técnica	Instrumento	Estructura del Instrumento
Bienestar psicológico	Autoaceptación	Cuestionario	Escala de Bienestar Psicológico de Carol Riff y Keyes	Ítems 1, 7, 17 y 24
	Relaciones positivas con otros			2, 8, 12, 22 y 25
	Autonomía			3, 4, 9, 13, 18 y 23
	Dominio del entorno			5, 10, 14, 19 y 29
	Crecimiento personal			21, 26, 27 y 28
	Propósito en la vida			6, 11, 15, 16, 20
Experiencia emocional	Afectos positivos	Cuestionario	Escala de afectos positivos y negativo de Watson, Clark y Tellegen	Ítems 1, 2, 3,4,5,6,7,8,9, 10
	Afectos negativos			11,12,13,14,15,16, 17,18,19, 20

2.2. Campo de verificación

a. Ubicación espacial

La investigación se llevó a cabo en la Red de Salud de Puno, ubicada en la Av. El Sol de la ciudad de Puno.

b. Ubicación temporal

La ubicación temporal del presente trabajo de investigación fue coyuntural, ya que la información recolectada con rigor científico se tomó en la actualidad.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

c. Unidades de estudio

La unidad de estudio de la presente investigación fueron los trabajadores de la Red de Salud Puno.

Población: La población de estudio estuvo constituida por un total de 800 trabajadores de la Red de Salud de Puno.

Muestra: La muestra se determinó mediante un muestreo probabilístico empleando la fórmula de poblaciones finitas:

$$n = \frac{N * Z_a^2\, p * q}{d^2 * (N-1) + Z_a^2 * p * q}$$

Donde:

n = tamaño de la muestra.

Za2 = nivel de confianza deseado.

p = proporción de la población con la característica deseada (éxito).

q = proporción de la población sin la característica deseada (fracaso).

d = error máximo admisible en términos de proporción (precisión)

N = tamaño de la población.

A partir de:

Nivel de confianza = 0.95

Margen de error = 0.05

Tamaño de la población = 800

Entonces se estima:

$$n = \frac{800 * 1.96^2 * 0.5 * 0.5}{0.05^2 * (800-1) + 1.96^2 * 0.5 * 0.5}$$

n=259.75

Por lo que la muestra estuvo conformada por un total de 260 trabajadores de la Red de Salud Puno.

2.3. Estratégica de recolección de datos

a. Organización

En un primer momento, se envió una solicitud de permiso a Dirección General de la Red de Salud de Puno, por medio de mesa de partes, con la finalidad de contar con la autorización, espacio y disposición de los trabajadores de esta institución.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Una vez, obtenido el permiso se coordinó una fecha para la aplicación de los instrumentos. Llegada la fecha, se reunió a todos los trabajadores en un espacio común proporcionado por la institución, a fin de exponerles los objetivos de la investigación, solicitar su consentimiento informado y explicarles la forma de resolución de los cuestionarios. Finalmente, se creó una base de datos, donde se tabuló toda la información recabada, para su posterior análisis e interpretación.

b. Recursos

Recursos Humanos

- 01 tesista
- 01 asesor
- 01 estadista

Recursos Materiales

- 01 impresora
- 01 laptop
- 500 hojas bond
- 03 docenas de lapiceros
- 02 folders
- 01 memoria USB

Recursos Financieros

- La investigación fue autofinanciada por la tesista.

c. Confiabilidad y validación de los instrumentos

Confiabilidad y validez de la Escala de bienestar psicológico

La escala de bienestar psicológico fue adaptada por Álvarez (29) con una muestra representativa de 397 individuos. El instrumento fue sometido a un análisis factorial de componentes principales, con lo cual se halló un factor que agrupa a las 6 escalas, la validación por jueces estimó un coeficiente de V de Aiken de .70; asimismo, se encontró un índice de consistencia interna con una correlación superior a 0.50 (correlación ítem-test). Respecto a la confiabilidad, se obtuvo un índice Alpha de 0.96.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Confiabilidad y validez de la Escala de afectos positivos y negativos

Este instrumento fue validado y adaptado por Gargurevich y Matos (52) quienes demostraron que las escalas de afecto positivo y negativo son confiables, donde las escalas de afecto positivo y negativo obtuvieron valores de .86 y .90 respectivamente y alcanzaron correlaciones elemento total corregidas de .41 a .66 y de .52 a .78 para las escalas de afecto positivo y negativo.

d. Criterios para el manejo estadístico de resultados

Para el análisis de datos se utilizó el programa SPSS versión 25. Para determinar la correlación de las variables se hizo uso de la prueba Chi cuadrado ya que uno de los datos es de tipo cualitativo y el otro es considerado cuantitativo. Por último, estos resultados fueron presentados en tablas y gráficos para su interpretación y comprensión.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

CAPÍTULO III.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Resultados

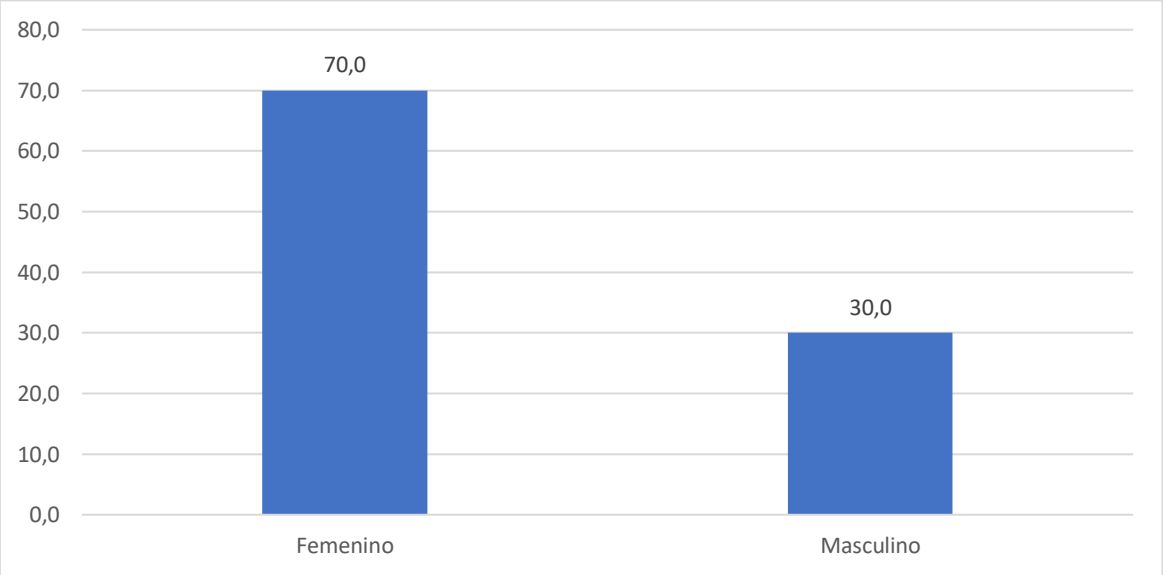
TABLA 1

Distribución según el sexo

		fi	%
Sexo	Femenino	182	70.0
	Masculino	78	30.0
	Total	260	100.0

De acuerdo con la distribución según el sexo, se pudo determinar que el 70.0% de las personas evaluadas fue de sexo femenino y el 30.0% masculino.

Figura 1. Distribución según el sexo



Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

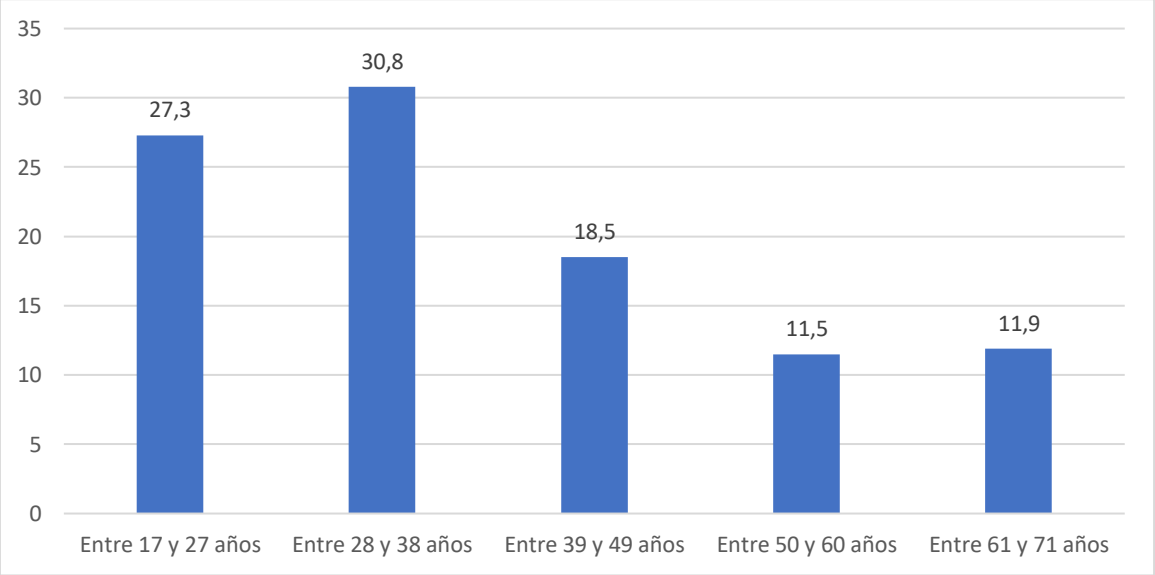
TABLA 2

Distribución según la edad

		fi	%
Edad	Entre 17 y 27 años	71	27.3
	Entre 28 y 38 años	80	30.8
	Entre 39 y 49 años	48	18.5
	Entre 50 y 60 años	30	11.5
	Entre 61 y 71 años	31	11.9
	Total	260	100.0

Según la distribución de la muestra por la edad, se determinó que, el 30.8% refirió tener edades entre 28 y 38 años. Le sigue el grupo de 17 a 27 años con un 27.3%. Los trabajadores entre 39 y 49 años constituyen el 18.5%, mientras que los empleados de 50 a 60 años y de 61 a 71 años representan el 11.5% y 11.9%, respectivamente.

Figura 2. Distribución según la edad



Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

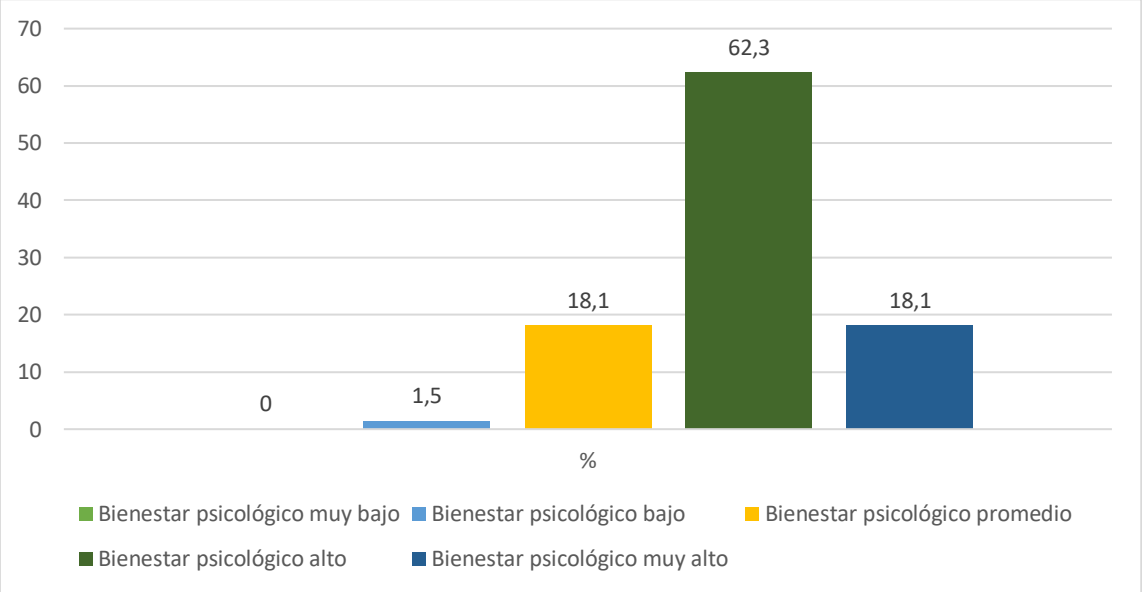
TABLA 3

Niveles de bienestar psicológico

	fi	%
Bienestar psicológico muy bajo	0	0.0
Bienestar psicológico bajo	4	1.5
Bienestar psicológico promedio	47	18.1
Bienestar psicológico alto	162	62.3
Bienestar psicológico muy alto	47	18.1
Total	260	100.0

Al analizar la información acerca del bienestar psicológico en el personal, se obtuvo que, el 62.3% refirió tener un nivel alto, el 18.1% refirió tanto un nivel muy alto como promedio y el 1.5% refirió tener un nivel bajo.

Figura 3. Niveles de bienestar psicológico



Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

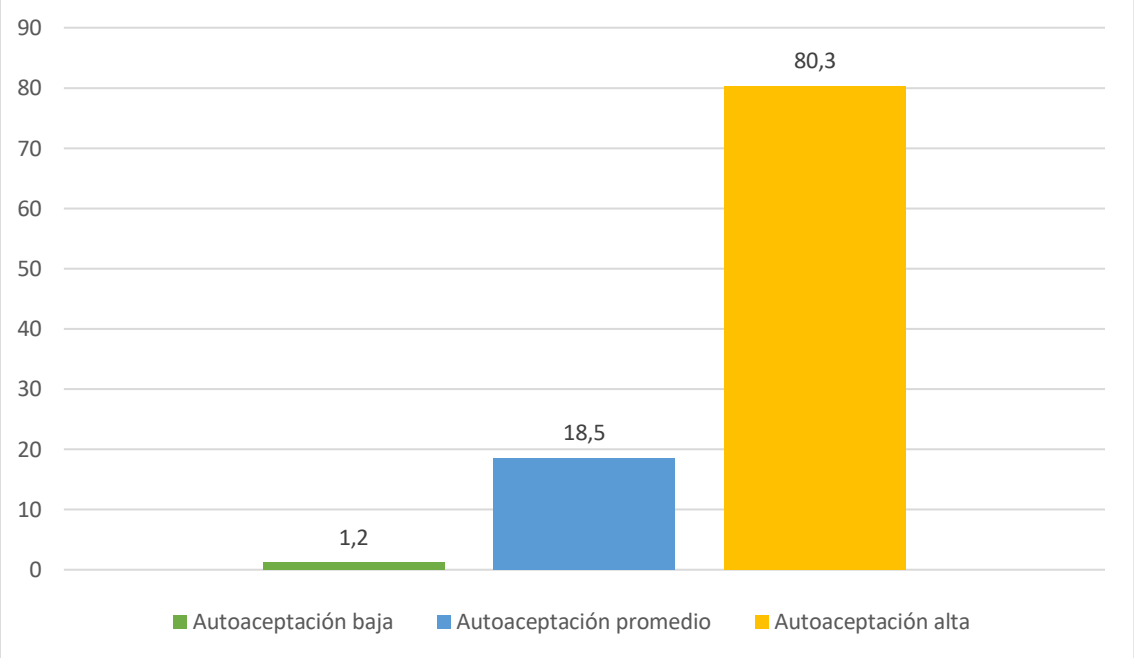
TABLA 4

Bienestar psicológico dimensión autoaceptación

	fi	%
Autoaceptación baja	3	1.2
Autoaceptación promedio	48	18.5
Autoaceptación alta	209	80.3
Total	260	100.0

De acuerdo con la información acerca de la autoaceptación, se encontró que, el 80.3% del personal la refirió en un nivel alto, el 18.5% en uno promedio y el 1.2% en la categoría baja.

Figura 4. Bienestar psicológico dimensión autoaceptación



Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

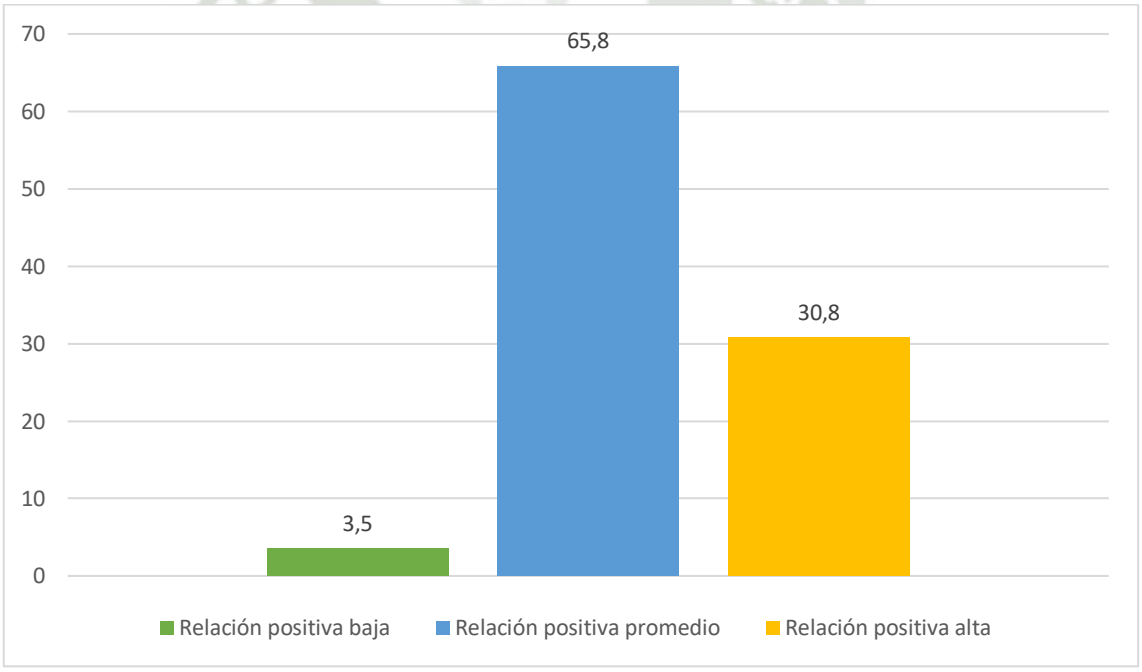
TABLA 5

Bienestar psicológico dimensión relaciones positivas

	fi	%
Relación positiva baja	9	3.5
Relación positiva promedio	171	65.8
Relación positiva alta	80	30.8
Total	260	100.0

De la información recogida respecto a la relación positiva, se encontró que, el 65.8% del personal tuvo relaciones de nivel promedio, el 30.8% refirió un nivel alto y el 3.5% refirió un nivel bajo.

Figura 5. Bienestar psicológico dimensión relaciones positivas



Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

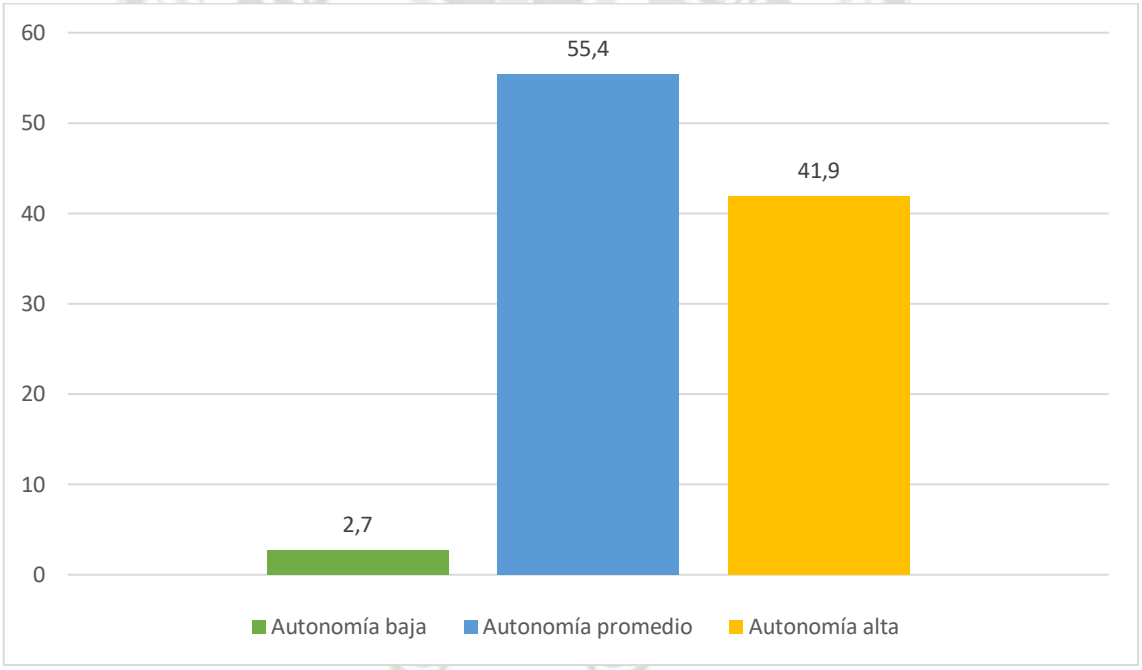
TABLA 6

Bienestar psicológico dimensión autonomía

	fi	%
Autonomía baja	7	2.7
Autonomía promedio	144	55.4
Autonomía alta	109	41.9
Total	260	100.0

De la información recogida sobre la autonomía, se encontró que, el 55.4% del personal presentó un nivel promedio, el 41.9% un nivel alto y el 2.7% un nivel bajo.

Figura 6. Bienestar psicológico dimensión autonomía



Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

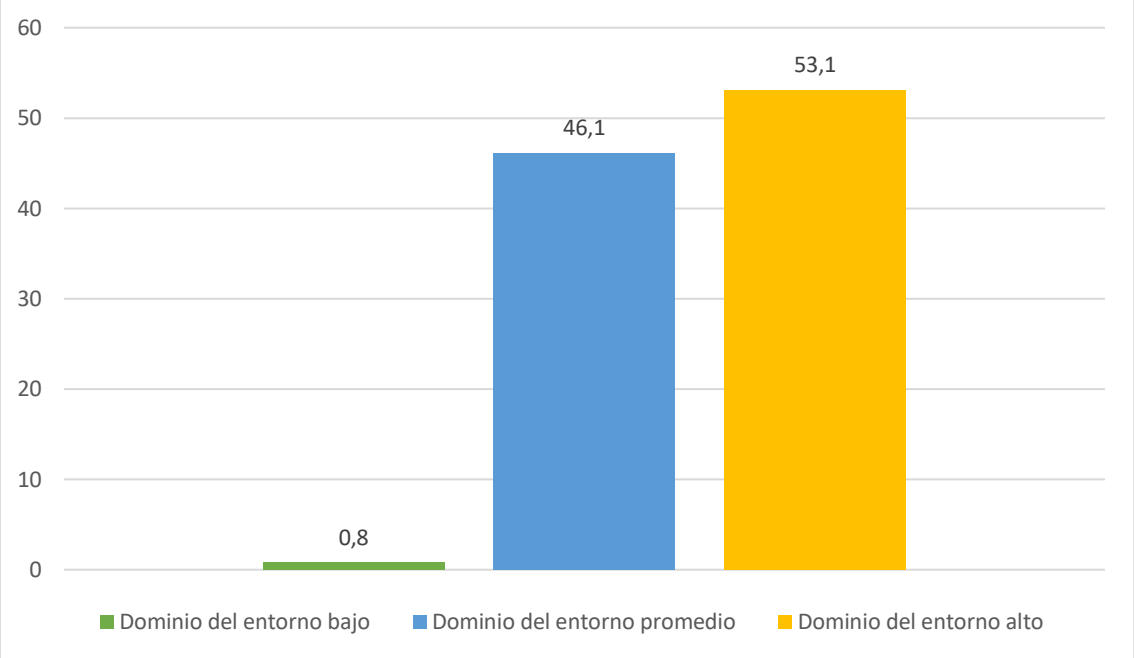
TABLA 7

Bienestar psicológico dimensión dominio del entorno

	fi	%
Dominio del entorno bajo	2	0.8
Dominio del entorno promedio	120	46.1
Dominio del entorno alto	138	53.1
Total	260	100.0

Respecto al domino del entorno, se encontró que, el 53.1% refirió tener un nivel alto, el 46.1% un nivel promedio y el 0.8% un nivel bajo.

Figura 7. Bienestar psicológico dimensión dominio del entorno



Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

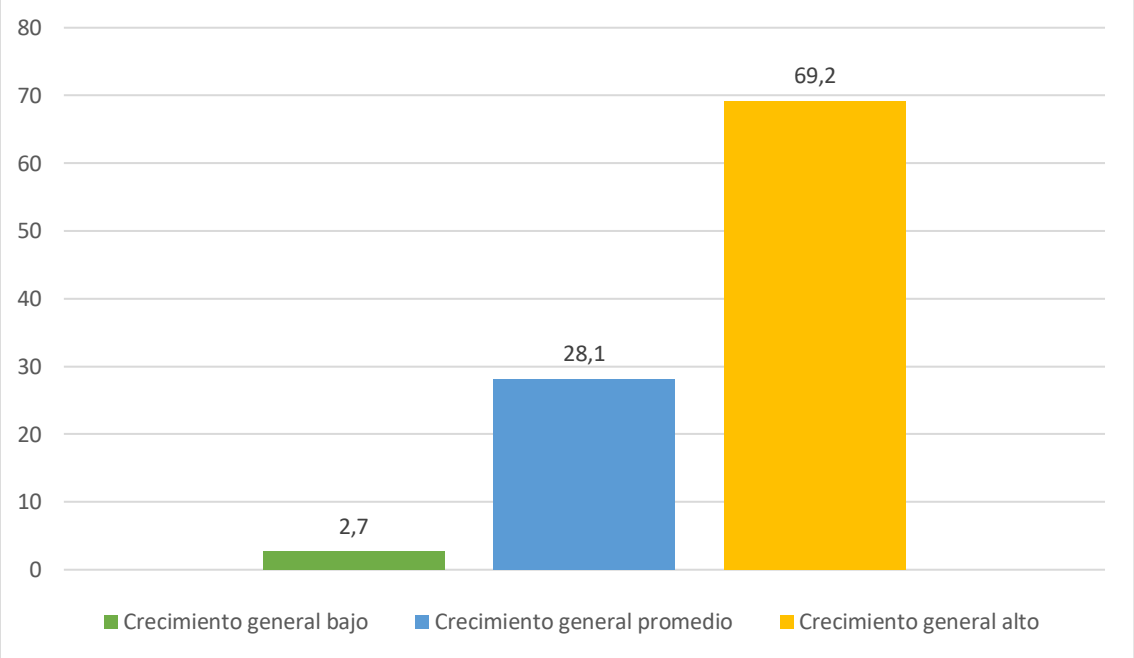
TABLA 8

Bienestar psicológico dimensión crecimiento personal

	fi	%
Crecimiento personal bajo	7	2.7
Crecimiento personal promedio	73	28.1
Crecimiento personal alto	180	69.2
Total	260	100.0

De acuerdo con la información sobre el crecimiento general, se encontró que, el 69.2% presentó un nivel alto, el 28.1% un nivel promedio y el 2.7% un nivel bajo.

Figura 8. Bienestar psicológico dimensión crecimiento personal



Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

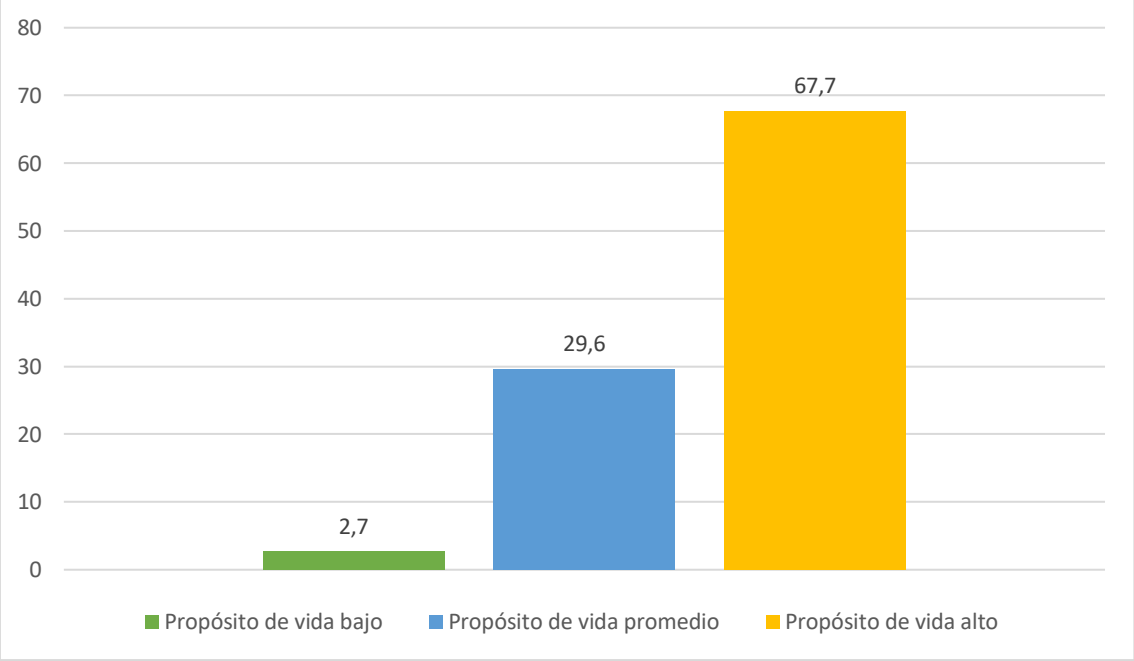
TABLA 9

Bienestar psicológico dimensión propósito de vida

	fi	%
Propósito de vida bajo	7	2.7
Propósito de vida promedio	77	29.6
Propósito de vida alto	176	67.7
Total	260	100.0

De la información recabada sobre el propósito de vida, se encontró que, el 67.7% refirió un nivel alto, el 29.6% presentó un nivel promedio y el 2.7% un nivel bajo.

Figura 9. Bienestar psicológico dimensión propósito de vida



Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

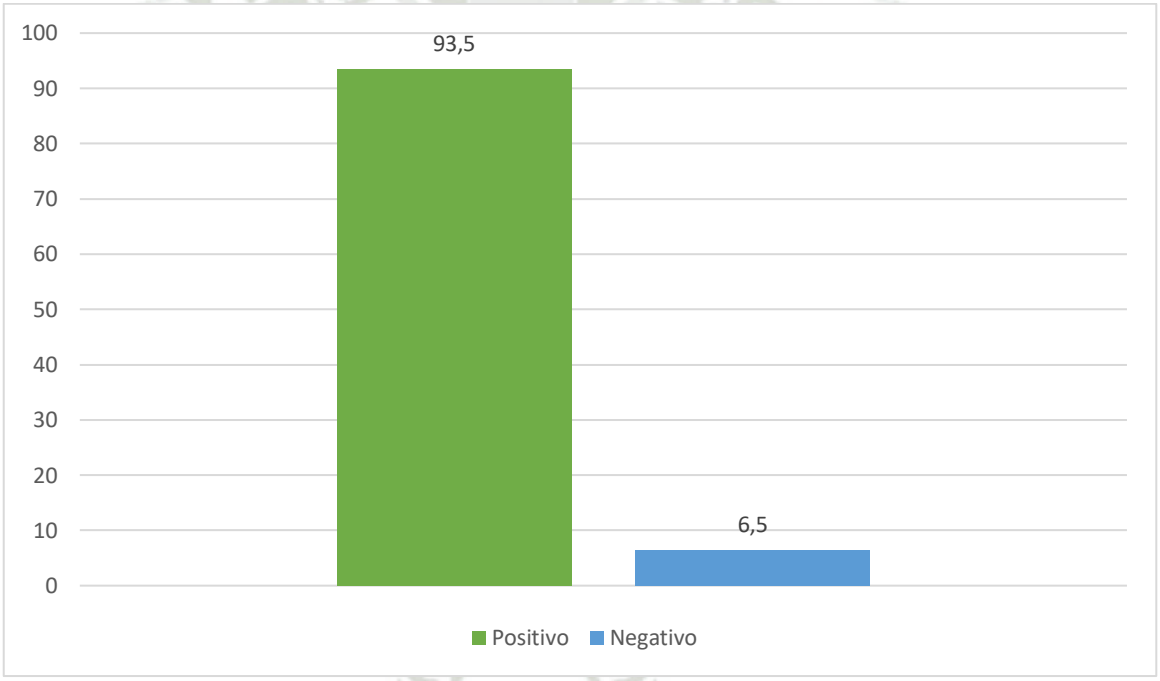
TABLA 10

Experiencia emocional predominante

	fi	%
Positivo	243	93.5
Negativo	17	6.5
Total	260	100.0

De acuerdo con la información, se encontró que, el 93.5% del personal demostró experiencias emocionales positivas y el 6.5% negativas.

Figura 10. Experiencia emocional predominante



Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

TABLA 11

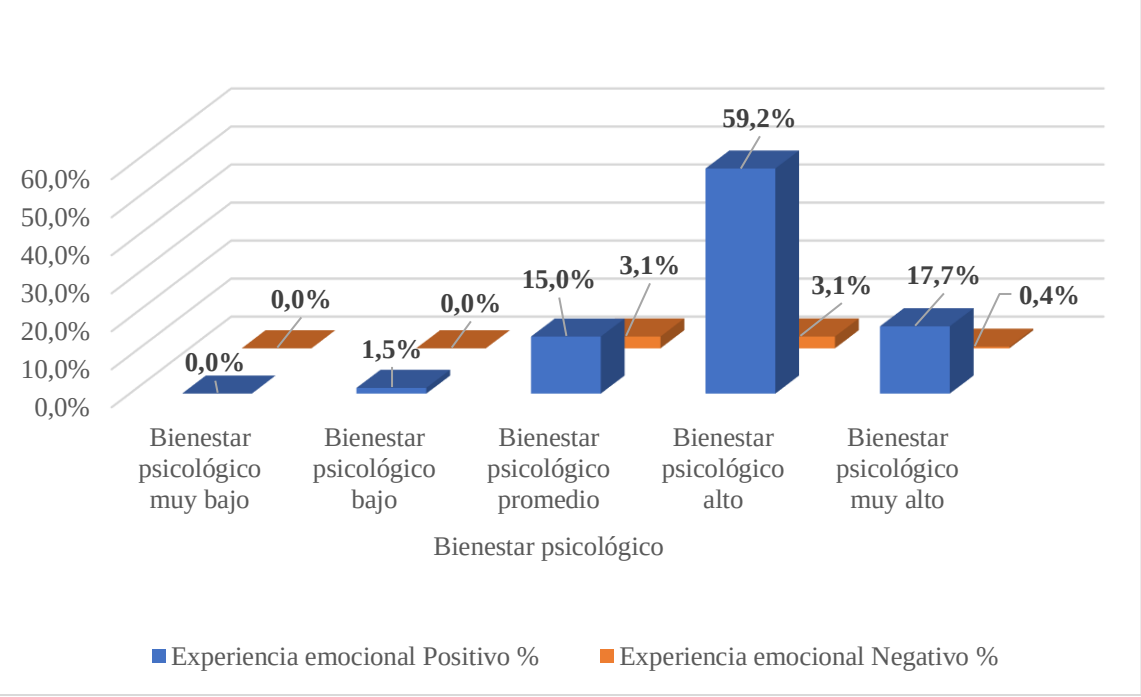
Relación entre el bienestar psicológico y la experiencia emocional

			Bienestar psicológico					Total
			Bienestar psicológico muy bajo	Bienestar psicológico bajo	Bienestar psicológico promedio	Bienestar psicológico alto	Bienestar psicológico muy alto	
Experiencia emocional	Positivo	fi	0	4	39	154	46	243
		%	0.0%	1.5%	15.0%	59.2%	17.7%	93.5%
	Negativo	fi	0	0	8	8	1	17
		%	0.0%	0.0%	3.1%	3.1%	0.4%	6.5%
Total		fi	0	4	47	162	47	260
		%	0.0%	1.5%	18.1%	62.3%	18.1%	100.0%

p=0.012 X^2=10.907

Al analizar la relación entre el bienestar psicológico y la experiencia emocional, se pudo observar que, la mayoría de personas que presentaron experiencias emocionales positivas, son aquellas que también refirieron un bienestar psicológico de nivel alto, siendo este el 59.2%. Adicionalmente, al corroborar la relación existente entre el bienestar psicológico y la experiencia emocional, se puede inferir que, la forma de expresar las emociones influye directamente en la percepción de bienestar psicológico que pueden presentar las personas.

Figura 11. Relación entre el bienestar psicológico y la experiencia emocional



Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

3.2. Discusión

La investigación surgió con el objetivo de determinar la relación entre el bienestar psicológico y la experiencia emocional de los trabajadores de la Red de Salud, Puno.

Ante este objetivo, se planteó la siguiente hipótesis: Dado que la experiencia emocional puede generar efectos positivos o negativos que tienden a ser favorables o desfavorables para la salud mental y física de los individuos, es probable que los niveles de bienestar psicológicos se relacionen significativamente con las experiencias emocionales.

Los resultados obtenidos comprueban y aceptan la hipótesis inicial, evidenciando una relación significativa entre el bienestar psicológico y las experiencias emocionales. La significancia estadística encontrada ($p<0.05$) respalda esta asociación. Esta conclusión está en consonancia con los hallazgos de Ureña (53) quien sugiere que ciertas dimensiones del bienestar psicológico, tales como la autoaceptación, las relaciones positivas y la autonomía, están estrechamente vinculadas a la experiencia emocional. Esta correlación implica que el bienestar psicológico no solo se da como resultado de las circunstancias externas a las que está expuesto el trabajador del centro de salud, sino que el bienestar o malestar que percibe es influenciado también por las emociones internas del individuo. De esta forma, las experiencias emocionales, tanto positivas como negativas, desempeñan un papel fundamental en la configuración del bienestar psicológico, sugiriendo una interacción bidireccional entre emociones y bienestar.

El primer objetivo específico, buscaba identificar los niveles de bienestar psicológico en los trabajadores de la Red de Salud Puno, en relación a este, se observó una predominancia del nivel alto en el bienestar psicológico. Este hallazgo implica que, en los trabajadores del centro de salud existe el reconocimiento de sus capacidades personales, así como de sus fortalezas y debilidades, manifestándose en una respuesta resiliente ante los desafíos, conllevando a que tengan habilidades para manejar la frustración que se presente como parte de su trabajo y establecer relaciones interpersonales saludables. Estos resultados se alinean con los de Corrales y Samanez (54), quienes también identificaron un nivel predominante de bienestar psicológico alto en su estudio. La evidencia del predominio del bienestar psicológico alto entre los trabajadores de la salud podría interpretarse como un indicador de las capacidades de resiliencia y adaptación en un ambiente laboral que a menudo presenta desafíos únicos y estresantes. La prevalencia del bienestar psicológico alto puede estar

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

vinculada a las habilidades de afrontamiento y la eficacia personal desarrolladas en entornos de salud exigentes.

Con respecto al segundo objetivo específico, estuvo orientado a describir el grado de experiencia emocional de los trabajadores de la Red de Salud, Puno 2022, se identificó una mayor prevalencia de experiencias emocionales positivas. Esta observación es consistente con los resultados de Ortiz y Beltrán (55) quienes reportaron que las emociones positivas fomentan una mayor disposición a asumir riesgos en diferentes aspectos de la vida. La prevalencia de experiencias emocionales positivas podría reflejar un ambiente laboral que promueve el bienestar emocional, lo cual es esencial en el contexto de la salud. Además, estas experiencias emocionales positivas pueden actuar como catalizadores para una mayor capacidad de autoeficacia y disposición a asumir riesgos, lo que a su vez podría tener un impacto beneficioso en la toma de decisiones, así como en la innovación dentro del ámbito de la salud.

Los resultados obtenidos se interpretan en el marco de la teoría del bienestar psicológico de Riff y Keyes (51) que postula que el esfuerzo humano hacia el autodesarrollo y la realización del potencial personal es clave para comprender el propósito de la vida. Asimismo, la teoría del desarrollo próximo de Vygotsky proporciona una base para entender cómo, a pesar de haber alcanzado un nivel de desarrollo real, los individuos continúan aprendiendo a través de experiencias y vivencias. Este proceso de aprendizaje próximo, mediado por la interacción social y las experiencias de vida, facilita la toma de decisiones informadas y el desarrollo potencial, permitiendo a los individuos aplicar sus aprendizajes a diversas áreas de su vida y transmitir sus conocimientos a otros, así como se ha visto en los trabajadores de la Red de Salud de Puno.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

CONCLUSIONES

Primera. Los resultados obtenidos, evidencian una relación significativa entre el bienestar psicológico y experiencias emocionales.

Segunda. Se identificó que la mayoría de los trabajadores exhibe un alto nivel de bienestar psicológico. Además, se observaron niveles notables de bienestar psicológico muy alto y promedio, mientras que solo un mínimo manifestó un nivel bajo.

Tercera. La mayoría de los trabajadores reportó experimentar emociones positivas, en contraste con los que experimentaron emociones negativas. Esto indica que la mayor parte del personal muestra signos de motivación y confianza, reflejando relaciones interpersonales positivas.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

RECOMENDACIONES

Primera. Al jefe de la Red de Salud, se recomienda continuar promoviendo y destacando los aspectos positivos del desempeño de los trabajadores, implementando programas de capacitación y talleres psicoeducativos que fomenten la autoeficacia, el reconocimiento laboral y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales. Estas intervenciones contribuirán a la optimización del bienestar psicológico de los colaboradores y a la mejora del clima organizacional.

Segunda. Al director de la Red de Salud, se sugiere la implementación de encuestas periódicas para evaluar los factores motivacionales que influyen en la percepción de experiencias emocionales positivas entre los trabajadores. Con la identificación de estos factores, se podrán diseñar e implementar intervenciones psicosociales y talleres que promuevan y refuercen dichas emociones positivas, mejorando así la satisfacción y el bienestar laboral.

Tercera. Al director de la Red de Salud, se recomienda realizar un diagnóstico exhaustivo para identificar los factores que contribuyen a la generación de emociones negativas en el entorno laboral. Con base en estos hallazgos, se deberá desarrollar e implementar un plan de intervención enfocado en la modificación de estos factores y en la capacitación de los trabajadores en técnicas de regulación emocional y manejo del estrés, con el objetivo de mitigar el impacto de las emociones negativas y promover un ambiente de trabajo más saludable y productivo.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Roa C. Bienestar laboral. [Tesis de especialización]. Bogota: Fundación Universidad de América,2019 [Citado 10 de febrero de 2024]. Disponible de: https://hdl.handle.net/20.500.11839/7268.

2. Espinoza A, Méndez A, Rivera M, Calderón J. Bienestar laboral en época de pandemia. REIP-NE. [Internet]. 2021 [Citado 20 de febrero de 2024]; 3(2): p. 239-248. Disponible de: https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/124.

3. Saldaña C, Polo J, Gutiérrez O, Madrigal B. Bienestar psicológico, estrés y factores psicosociales en trabajadores de instituciones gubernamentales de Jalisco-México. Revista de ciencias sociales [Internet]. 2020 [Citado 15 de diciembre de 2023]; 26(1): p. 25-30. Disponible de: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7384403.

4. Azzi M. Organización Internacional del Trabajo. [Online]; 2020. Acceso 2 de juliode 2022. Disponible en: https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_749828/lang--es/index.htm.

5. Alba M. Affor Health. [Online]; 2021. Acceso 10 de Juliode 2023. Disponible en: https://afforhealth.com/trabajo-emocional-que-sienten-tus-empleados/#:~:text=El%20trabajo%20emocional%20es%20un,de%20padecer%20estr%C3%A9s%20y%20burnout.

6. Rojas G, Rodríguez I. Coincidencias y controversias entre la psicología positiva y la psicología de la salud. Rev Hum Med. [Internet]. 2022 [Citado 15 de julio de 2023]; 22(3): p. 704-728. Disponible de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202022000300704&script=sci_arttext&tlng=pt.

7. Campo S. Desde la felicidad al bienestar: Una mirada desde la psicología positiva. Rev. electrón. reflex. investig. educ [Internet]. 2020 [Citado 28 de febrero de 2024]; 3(1): p. 137-148. Disponible de: https://revistas.ubiobio.cl/index.php/REINED/article/view/4507.

8. Pastén C. Felicidad y autenticidad un análisis a través de la ideología capitalista. Aporía: Revista internacional de investigaciones filosóficas [Internet]. 2023 [Citado 5 de febrero de 2024]; 1(4): p. 21-40. Disponible de: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9161929.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

9. García D, Soler M, Achard L, Cobo R. Programa de psicología positiva sobre el bienestar psicológico aplicado a personal educativo. Educare [Internet]. 2020 [Citado 15 de julio de 2023]; 24(1): p. 370-393. Disponible de: http://dx.doi.org/10.15359/ree.24-1.19.

10. Bastos L, Ferreira A. La psicología positiva en el contexto de la psicología estadounidense. Acta Comportamentalia. [Internet]. 2022 [Citado 18 de noviembre del 2023]; 30(1): p. 89-119. Disponible de: https://philpapers.org/rec/ANDLPP-3.

11. Barrantes K, Balaguer I. Efecto de intervenciones de psicología positiva y ejercicio físico en el bienestar y malestar psicológico de estudiantes universitarios. Rev. Costarric. Psic. [Internet]. 2019 [Citado 15 de diciembre de 2023]; 38(2): p. 149-177. Disponible de: https://dx.doi.org/10.22544/rcps.v38i02.03.

12. Gonzáles M, Piza N, Sánchez P. La psicología positiva como recurso en la atención del adulto mayor. Conrado. [Internet]. 2020 [Citado 05 de enero de 2024]; 16(72): p. 109-115. Disponible de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000100109&lng=es&tlng=en.

13. García J. Psicología evolucionista y psicología positiva: Convergencias posibles. CNPs [Internet]. 2021 [Citado 24 de noviembre de 2023]; 15(1): p. 130-158. Disponible de: https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8044701.pdf.

14. Krzemien D, Bario D, Aldana F, Richard M. Virtudes y fortalezas humanas durante el envejecimiento: Rol de los estilos de personalidad. Anuario de Investigaciones [Internet]. 2023 [Citado 28 de setiembre de 2023]; 29(5): p. 167-178. Disponible de: https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/216036.

15. Salcido Y, Burgos C. Flow en deportistas mexicanos de alto rendimiento: su relación con aspectos intrínsecos y aptitudinales. AP [Internet]. 2023 [Citado 12 de enero de 2024]; 37(134): p. 41-52. Disponible de: https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/actualidades/article/view/48455.

16. García D, Hernández J, Espinosa J, Soler M. Salud mental en la adolescencia montevideana: una mirada desde el bienestar psicológico. AVFT [Internet]. 2020 [Citado 02 de octubre de 2023]; 1(1): p. 182-190. Disponible de: https://hdl.handle.net/20.500.12442/6341.

17. Hernández S. Relación de la experiencia de fluir con el bienestar laboral. Poliantea [Internet]. 2023 [Citado 20 de setiembre de 2023]; 18(1): p. 1-15. Disponible de: https://revistas.poligran.edu.co/index.php/poliantea/article/view/3960/4306.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

18. Castañeda D. Teorías y Tendencias Administrativas Aplicadas a la Política de Bienestar de Ecopetrol S.A. [Tesis de Maestría]. Bogotá: Universidad Externado de Colombia, 2023 [Citado 5 de agosto de 2023]. Disponible de: https://bdigital.uexternado.edu.co/server/api/core/bitstreams/86a03cd2-865a-424a-8959-1f7de5fcaad6/content.

19. Juarez A. Motivación, rendimiento académico y bienestar psicológico en estudiantes de bachillerato de la universidad autónoma del estado de México. [Tesis de licenciatura]. Toluca: Universidad Autónoma del Estado de México, 2021 [Citado 23 de mayo de 2023]. Disponible de: https://core.ac.uk/download/pdf/481499788.pdf.

20. Ramos A, Coral J, Villota K, Cabrera C, Herrera J, Rivera D. Salud laboral en administrativos de Educación Superior: Relación entre bienestar psicológico y satisfacción laboral. AVFT [Internet]. 2020 [Citado 13 de setiembre de 2023]; 39(2): p. 237-250. Disponible de: https://www.redalyc.org/journal/559/55969799016/55969799016.pdf.

21. Solis E, Villegas N. Bienestar psicológico y percepción de calidad de vida en adultos mayores indigenas del Ecuador. Pol. Con. [Internet]. 2021 [Citado 18 de abril de 2023]; 6(5): p. 1104-1117. Disponible de: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8016949.

22. Harvey J, Obando L, Hernández K, Cruz E. Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. Univ. Salud [Internet]. 2021 [Citado 13 de julio de 2023]; 23(3): p. 207-216. Disponible de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-71072021000300207&script=sci_arttext.

23. Rodríguez E, Sánchez M. Bienestar psicológico en estudiantes de primeros ciclos de una universidad privada de Lima. Propósitos y Representaciones [Internet]. 2022 [Citado 23 de octubre de 2023]; 10(3): p. e1705. Disponible de: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992022000300003.

24. Esterri J, Juanas Á, Goig R. Bienestar psicológico y resiliencia en jóvenes en riesgo social: Revisión sistemática. Visual Review [Internet]. 2022 [Citado 16 de setiembre de 2023]; 12(5): p. 1-13. Disponible de: https://visualcompublications.es/revVISUAL/article/view/3777/2174.

25. Gonzáles M, Barraza J, Barrientos P, Contreras H, Marín E, Martínez B. Afectividad, síntomas somáticos y dolor psicológico como dimensiones del bienestar: un modelo de senderos en estudiantes universitarios chilenos. Revista de Psicología (PUCP) [Internet]. 2023 [Citado 23 de enero de 2024]; 41(2): p. 787-821. Disponible de: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472023000200787.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

26. Jiménez C, Enrique J, Ornelas M, Blanco H. Relaciones entre Autoconcepto y Bienestar Psicológico en Universitarias Mexicanas. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación [Internet]. 2020 [Citado 23 de agosto de 2023]; 2(55): p. 59-70. Disponible de: https://www.redalyc.org/journal/4596/459664449006/459664449006.pdf.

27. Khalil Y, Valle M, Zamora E, Urquijo S. Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos [Internet]. 2020 [Citado 25 de setiembre de 2023]; 24(1): p. 69-83. Disponible de: https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/143141/CONICET_Digital_Nro.25d4741c-dda8-4246-964b-fc93f0d3c6e7_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y.

28. Chapoñan M. Análisis teórico del bienestar psicológico formulado por Carol Ryff y Martina Casullo. [Tesis de bachillerato]. Chiclayo: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, 2021 [Citado 23 de agosto de 2023]. Disponible de: https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/4371/1/TIB_Chapo%C3%B1anPalaciosMaria.pdf.

29. Alvarez N. Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico. [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad de Lima, 2019 [Citado 26 de diciembre de 2023]. Disponible de: https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10604/Alvarez_Propiedades_psicom%C3%A9tricas.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

30. Meier L, Oros L. Adaptación y Análisis Psicométrico de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en Adolescentes Argentinos. Psykhe [Internet]. 2019 [Citado 15 de noviembre de 2023]; 28(1): p. 1-16. Disponible de: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-22282019000100108&script=sci_arttext&tlng=pt.

31. Trujillo M. Bienestar psicologíco y calidad de vida profesional en miembros de la policia nacional del Perú en pandemia por Covid-19. [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad San Ignacio de Loyola, 2020 [Citado 23 de marzo de 2023]. Disponible de: https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/5b537eba-051d-450f-94ec-f1b977b559bd/content.

32. Cajina M, Reyes M. Experiencia Emocional Subjetiva en Deportistas Extremos: Estudio Cualitativo. Cuadernos de Psicología del Deporte [Internet]. 2020 [Citado el 16 de agosto de 2023]; 21(1): p. 1-17. Disponible de: https://revistas.um.es/cpd/article/view/418141/294351.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

33. Alegría M, Sánchez D. Importancia de la inteligencia emocional y su impacto en la vida de los estudiantes de la educación superior. TEPEXI [Internet]. 2020 [Citado el 30 de agosto de 2023]; 7(14): p. 20-25. Disponible de: https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/tepexi/article/view/5671/7286.

34. Ramírez A, Vanegas J. Estructura cognitiva de las emociones sociales intervinientes en la comisión de delitos sexuales. Tesis Psicológica [Internet]. 2021 [Citado el 20 de setiembre de 2023]; 16(1): p. 220-241. Disponible de: https://revistas.libertadores.edu.co/index.php/TesisPsicologica/article/view/1082/992.

35. Larruzea N, Cardeñoso O, Idoiaga N. El alumnado del grado de educación ante las tareas universitarias: Emoción y cognición. Educación [Internet]. 2020 [Citado 15 de setiembre de 2023]; 23(1): p. 197-220. Disponible de: https://www.redalyc.org/journal/706/70663315009/70663315009.pdf.

36. Barrios H, Gutiérrez C. Neurociencias, emociones y educación superior: una revisión descriptiva. Estudios pedagógicos. [Inernet]. 2020 [Citado 10 de noviembre de2023]; 46(1): p. 363-382. Disponible de: http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052020000100363.

37. Hernández G. Gestión de las emociones en tiempos de pandemia y su impacto en el rendimiento académico. Revista de Investigación y Cultura -Universidad César Vallejo. [Internet]. 2020 [Citado 25 de setiembre de 2024]; 9(4): p. 1-10. Disponible de: https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/ucv-hacer/article/view/586/575.

38. Gordillo F, Mestas L, Pérez M, Arana J. Una breve historia sobre el origen de las emociones. Revista Electrónica de Psicología de la FES Zaragoza-UNAM. [Internet]. 2020 [Citado 10 de agosto de 2024]; 10(19): p. 20-27. Disponible de: https://www.researchgate.net/profile/Fernando-Leon-10/publication/342083738_Una_breve_historia_sobre_el_origen_de_las_emociones/links/5f44e49fa6fdcccc43fdefb5/Una-breve-historia-sobre-el-origen-de-las-emociones.pdf#page=20.

39. Plutchik R. Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis Nueva York: Harper & Row; 1980.

40. Rossi G. Sobre la función de las emociones en animales no racionales: Explicaciones aristotélicas sin Aristóteles. Anales del Seminario de Historia de la Filosofia. [Internet]. 2019 [Citado 25 de noviembre de 2023]; 36(3): p. 595-615. Disponible de: https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/207015.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

41. Gonzáles J, Corrales G, Morquecho R. La motivación en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar [Internet]. 2023 [Citado 25 de enero de 2024]; 7(1): p. 3922-3938. Disponible de: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4708.

42. Parra S. Aprendiendo desde la emoción. Infancias Imágenes [Internet]. 2019 [Citado 15 de setiembre de 2023]; 18(2): p. 285-294. Disponible de: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7136690.

43. Camino N. Experiencia emocional de docentes que trabajan con un programa de educación individualizado. [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad de Lima, 2020 [Citado 21 de setiembre de 2023]. Disponible de: https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/12131.

44. Pascual A, Conejero S. Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. Revista Mexicana de Psicología [Internet]. 2019 [Citado 30 de agosto de 2023]; 36(1): p. 74-83. Disponible de: https://www.redalyc.org/journal/2430/243058940007/html/.

45. Borges P, Ruiz R, De la Vega R. Validez convergente de la escala POMS-VIC. Retos [Internet]. 2021 [Citado 23 de setiembre de 2023];(42): p. 891-897. Disponible de: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986358.

46. Moreta R, Perdomo M, Reyes C, Torres C, Ramírez G. Invarianza factorial según nacionalidad y fiabilidad de la Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS) en universitarios de Colombia y Ecuador. Anuario de Psicología. 2021 [Citado 26 de enero de 2024]; 51(2): p. 76-85. Disponible de: https://doi.org/10.1344/ANPSIC2021.51/2.8.

47. Bradburn N. The Structure of Psychological Well-Being Chicago: Aldine Publishing Company; 1969.

48. Russell J, Carroll J. On the bipolarity of positive and negative affect. Psychological Bulletin [Internet]. 1999 [Citado 15 de noviembre de 2023]; 125(1): p. 3 - 30. Disponible de: 10.1037/0033-2909.125.1.3.

49. Watson D, Clark L, Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scale. Journal of Personality and Social Psychology. 1988; 54(6): p. 1063 - 1070.

50. González M, Barraza J, Barrientos P, Contreras H, Marín E, Martínez B. Afectividad, síntomas somáticos y dolor psicológico como dimensiones del bienestar: un modelo de senderos en estudiantes universitarios chilenos. Revista de Psicología [Internet]. 2023 [Citado 12 de enero

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

de 2024]; 41(2): p. 787-821. Disponible de: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472023000200787.

51. Ryff C, Keyes C. The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology. 1995; 69(4): p. 719 - 727.

52. Gargurevich R, Matos L. Validez y confiabilidad de escala de afecto positivo y negativo (PANAS) en estudiantes universitarios peruanos. Revisión psicológica. 2012; 14(2): p. 208-2017.

53. Ureña M. Bienestar psicológico y satisfacción con la vida en psicólogos participantes de un curso de capacitación, Lima, 2020. [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Cesar Vallejo, 2022 [Citado 15 de noviembre de 2023]. Disponible de: https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/82851?show=full.

54. Corrales R, Samanez P. Bienestar psicológico y resiliencia en los trabajadores administrativos de una municipalidad de un distrito de la ciudad de Arequipa durante la segunda ola de la pandemia por COVID-19. [Tesis de licenciatura]. Arequipa: Universidad Católica San Pablo, 2021 [Citado 26 de enero de 2024]. Disponible de: https://repositorio.ucsp.edu.pe/handle/20.500.12590/16936.

55. Ortiz R, Beltrán B. Habilidades clínicas, inteligencia emocional percibida y desgaste laboral en médicos pasantes de servicio social. Investigación educ. médica. 2019 [Citado 25 de enero de 2023]; 8(29): p. 76-84. Disponible de: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-50572019000100076&script=sci_arttext.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

ANEXOS

Anexo 1: Consentimiento Informado

Mediante el presente doy mi consentimiento de participación de la investigación denominada "**BIENESTAR PSICOLOGICO Y EXPERIENCIA EMOCIONAL EN LOS TRABAJADORES DE LA RED DE SALUD, PUNO 2022"** la cual tiene como objetivo **determinar la relación entre el bienestar psicológico y experiencia emocional en los trabajadores de la Red de Salud, Puno 2022"** y es desarrollada por la Bachiller **Del Carpio Cabrera, Lucero Noelia**, perteneciente a la **Universidad Católica Santa María.**

Asimismo, soy consciente de que los datos serán tratados con anonimato y solo con fines investigativos.

Arequipa: …/…/….

Firma

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Anexo 2: Escala de Bienestar psicológico

Nombres y Apellidos: _____Sexo: (F) (M)

Edad: _____ Fecha: _____

Instrucciones

A continuación, se le presentarán una serie de enunciados en relación a su persona, indique la alternativa que más se adecue a lo que usted piensa, recuerde que no hay respuestas malas ni buenas.

Tenga en cuenta la siguiente consigna:

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

N°	Ítems	1	2	3	4	5	6
1	Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones						
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida						
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar						
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						
11	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
12	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
13	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones						
14	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
15	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
16	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
17	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

18	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
19	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
20	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
21	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
22	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
23	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos						
24	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
25	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en m						
26	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						
27	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
28	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio, y crecimiento.						
29	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla.						

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Anexo 3: Escala de afectividad positiva y negativa (PANAS)

Nombres y Apellidos: _____Sexo (F) (M)

Edad: _____ Fecha: _____

Instrucciones: A continuación, se presentan palabras que describen diferentes sentimientos y/o emociones.

Indique en qué medida usted generalmente, se siente así utilizando la siguiente escala.

1	2	3	4	5
Nada	Muy poco	Algo	Bastante	Mucho

Por ejemplo: ***2****(Muy poco)* ***Triste*** ***4****(Bastante)* ***Molesto***

----------	Interesado	----------	Irritado*
----------	Dispuesto	----------	Tenso*
----------	Animado	----------	Avergonzado*
----------	Disgustado/enfadado*	----------	Inspirado
----------	Enérgico	----------	Nervioso*
----------	Culpable*	----------	Decidido
----------	Temeroso*	----------	Atento
----------	Enojado*	----------	Intranquilo*
----------	Entusiasmado	----------	Activo
----------	Orgulloso	----------	Asustado*

Nota. Los reactivos con * responden a la escala de Afecto Negativo, el resto a la escala de Afecto Positivo.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Anexo 4: Matriz de consistencia interna

BIENESTAR PSICOLOGICO Y EXPERIENCIA EMOCIONAL EN LOS TRABAJADORES DE LA RED DE SALUD, PUNO 2022					
Formulación de problema	**Objetivos**	**Hipótesis**	**Variables**	**Dimensiones**	**Metodología**
Pregunta general: ¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y la experiencia emocional de los trabajadores de la Red de Salud, Puno 2022? **Preguntas específicas:** - ¿Cuáles son los niveles de bienestar psicológico en los trabajadores de la Red de Salud, Puno 2022? - ¿Cuál es la experiencia emocional de los trabajadores de la Red de Salud, Puno 2022?	**Objetivo General** Determinar la relación entre el bienestar psicológico y la experiencia emocional de los trabajadores de la Red de Salud, Puno 2022. **Objetivos específicos** - Identificar los niveles de bienestar psicológico en los trabajadores de la Red de Salud, Puno 2022. - Describir la experiencia emocional de los trabajadores de la Red de Salud, Puno 2022.	Dado que una experiencia emocional concurrente de afectos positivos en el individuo tiende a mantener una mejor salud mental y física, mejor calidad en las relaciones interpersonales. Es probable que, estos individuos obtengan altos niveles de bienestar psicológico por lo que tienden a mostrarse satisfechas con su vida.	Bienestar Psicológico Experiencias emocionales	Autoaceptación Relaciones con los otros Autonomía Dominio del entorno Crecimiento personal Propósito en la vida Afectos positivos Afectos negativos	**Tipo** Básica **Nivel** Descriptiva correlacional de tipo trasversal **Población** 260 trabajadores de la red de salud de Puno **Instrumentos** -Escala de bienestar psicológico - Escala de afectos positivos y negativos

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

Anexo 5: Matriz de datos estadísticos

			BIENESTAR PSICOLOGICO																											
			EBP1	EBP2	EBP3	EBP4	EBP5	EBP6	EBP7	EBP8	EBP9	EBP10	EBP11	EBP12	EBP13	EBP14	EBP15	EBP16	EBP17	EBP18	EBP19	EBP20	EBP21	EBP22	EBP23	EBP24	EBP25	EBP26	EBP27	EBP28	EBP29
1	Masculino	56	1	6	1	2	5	6	6	5	4	6	6	6	1	5	6	6	5	6	5	6	6	2	5	6	6	1	6	6	1
2	Masculino	56	6	2	5	6	3	4	5	5	6	6	6	5	3	6	5	5	5	5	3	5	5	3	2	5	4	3	5	5	5
3	Masculino	68	4	3	2	6	6	5	6	5	5	6	6	2	6	1	1	2	2	3	4	6	6	6	4	3	2	5	6	6	1
4	Femenino	58	6	5	5	2	5	1	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	5	2	2	2	2	5	2	5	2	5	1
5	Masculino	30	5	5	4	5	5	5	5	6	5	6	5	4	6	6	6	5	4	5	5	5	6	3	5	6	3	5	5	5	6
6	Femenino	38	6	1	4	5	5	3	5	4	5	5	5	3	4	5	5	5	5	4	4	5	5	3	2	5	3	4	5	6	5
7	Femenino	56	2	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
8	Femenino	22	4	2	5	3	3	5	5	2	4	4	4	4	4	3	5	3	4	4	3	5	5	2	5	4	4	5	3	4	3
9	Masculino	32	1	5	5	5	5	6	5	6	5	6	6	6	5	6	6	5	6	6	6	6	6	6	5	6	5	5	6	6	6
10	Femenino	59	6	4	4	3	6	6	6	6	3	6	6	5	3	6	5	6	5	6	2	6	6	6	2	6	6	1	6	6	6
11	Femenino	29	4	4	2	5	5	6	5	5	3	5	5	5	3	6	5	5	5	5	4	5	5	5	3	5	5	6	5	6	6
12	Femenino	49	5	3	5	4	3	6	5	3	5	5	5	4	3	5	4	4	5	3	5	6	6	4	3	6	5	5	5	6	6
13	Femenino	49	5	1	5	4	3	6	6	3	5	2	6	6	4	6	6	4	6	6	1	5	6	4	1	6	6	4	5	2	6
14	Femenino	25	1	5	2	5	5	1	1	2	5	5	5	2	5	5	5	5	5	2	3	1	1	3	2	1	4	5	5	5	5
15	Masculino	22	5	6	5	6	5	6	6	6	6	6	5	4	3	6	6	6	5	5	6	6	5	6	5	6	6	6	6	6	6
16	Femenino	35	3	4	4	4	6	5	5	2	5	6	4	3	5	5	5	4	5	5	4	5	6	3	1	5	2	6	6	6	4
17	Femenino	31	5	6	5	5	5	5	6	3	3	4	4	4	1	6	6	4	5	5	2	5	6	2	4	6	6	4	6	6	6
18	Femenino	31	5	5	5	5	5	6	5	4	5	5	5	4	2	5	5	5	6	6	3	6	6	3	2	6	5	5	6	6	5
19	Femenino	36	4	2	5	5	3	6	5	5	2	5	5	4	5	3	3	2	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	2
20	Femenino	21	5	5	2	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	3	5	5	5	4	5	5	5
21	Femenino	34	4	5	5	5	5	5	5	5	6	5	6	2	3	4	5	4	5	5	1	5	6	2	5	5	2	5	5	6	2
22	Femenino	28	4	2	4	4	4	4	5	4	3	4	5	4	3	5	3	4	4	4	5	3	4	4	4	5	5	4	3	4	3
23	Masculino	40	5	2	2	5	3	3	6	3	4	5	5	2	5	5	6	5	5	2	5	5	5	2	5	5	5	5	5	6	2
24	Femenino	60	4	4	5	6	6	6	6	4	6	6	6	5	6	3	5	6	6	5	2	6	6	2	2	6	4	5	5	5	5
25	Masculino	26	3	4	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4
26	Masculino	46	5	5	6	5	6	6	5	5	5	5	5	5	2	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
27	Femenino	39	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6	6	6
28	Masculino	19	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	1	1	6	6	6	6	6	6
29	Masculino	33	4	4	3	4	5	5	5	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	5	4	5	3	4	4	4	4
30	Masculino	56	6	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
31	Masculino	66	6	5	6	1	5	6	6	5	4	6	6	5	2	6	5	6	6	6	5	6	5	2	5	3	5	4	5	5	6
32	Femenino	65	5	4	5	3	3	5	5	3	4	5	5	5	3	5	5	5	6	4	6	5	6	5	4	5	4	5	5	5	5
33	Femenino	22	5	6	5	5	6	4	6	6	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	2	4	5	5	6	5	5	5
34	Femenino	38	5	5	4	4	5	5	5	6	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	3	5	5	2	5	5	5
35	Masculino	62	5	3	4	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	3	4	4	5	5	2	5	4	2	3	5	5	2	5	5	4
36	Femenino	20	4	4	4	5	3	5	5	3	5	4	5	4	3	5	4	4	5	4	3	5	5	3	3	4	4	3	4	4	5
37	Femenino	33	6	5	2	6	6	6	5	6	6	5	5	4	6	5	5	6	6	5	6	6	5	5	5	6	5	5	5	5	5
38	Femenino	23	5	4	5	5	5	6	5	6	6	6	5	4	6	4	5	1	1	1	6	1	1	6	6	1	1	6	1	1	1
39	Femenino	32	6	6	3	6	5	5	5	5	6	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	6	6	5
40	Femenino	24	5	5	1	6	4	5	6	6	5	5	5	4	5	6	5	5	5	5	3	6	6	5	4	6	5	5	5	5	5

41	Masculino	27	5	5	5	5	6	6	5	3	5	4	5	3	2	6	5	5	6	5	5	5	5	3	5	5	3	5	6	6	5
42	Femenino	37	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	2	5	4	5	5	4	5	4	6	5	3	5	5	5	5	4	4
43	Femenino	39	4	5	4	6	5	5	6	2	6	5	6	4	3	4	3	5	6	6	2	3	5	4	5	5	5	5	5	5	3
44	Femenino	20	5	3	2	5	4	4	6	3	5	2	4	3	4	4	5	4	5	4	3	2	5	3	4	5	2	3	5	5	4
45	Femenino	21	3	6	4	4	6	2	6	4	3	3	5	1	6	3	4	3	4	4	5	5	5	3	2	4	1	6	4	2	3
46	Femenino	21	5	3	5	3	2	5	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	6	2	2	5	5	2	5	5	5
47	Femenino	40	5	3	4	2	3	5	4	2	2	4	4	6	2	5	6	4	4	4	4	4	5	2	2	6	5	3	4	4	4
48	Femenino	22	5	3	6	3	2	4	6	3	2	5	4	5	1	5	4	5	4	5	3	4	4	2	3	5	4	2	5	5	6
49	Femenino	38	5	3	4	2	3	5	6	1	1	5	4	5	4	4	5	6	5	4	3	5	5	3	2	5	5	3	5	5	6
50	Femenino	26	5	2	5	3	3	5	4	2	2	5	5	4	2	5	4	5	5	5	3	4	5	2	3	6	4	2	6	4	5
51	Masculino	62	5	5	5	1	5	6	6	4	5	6	5	4	6	5	5	3	4	4	3	4	2	3	3	4	4	3	2	4	4
52	Femenino	63	3	5	1	5	6	4	3	5	4	1	1	2	3	1	5	1	5	1	4	1	3	2	1	2	3	2	1	5	5
53	Femenino	29	3	3	3	5	3	5	3	3	1	3	4	3	3	5	3	3	4	4	4	4	5	3	3	4	3	3	4	4	3
54	Femenino	21	4	5	3	6	4	6	5	3	5	5	4	4	4	4	3	5	4	2	5	5	5	2	3	5	6	5	5	5	5
55	Femenino	28	5	2	6	2	5	6	6	1	6	5	5	1	3	6	1	2	6	6	6	6	6	2	6	6	1	2	6	6	5
56	Femenino	63	5	4	1	5	5	6	5	5	1	5	5	4	5	5	3	6	1	6	1	1	6	2	2	1	6	4	1	1	6
57	Femenino	32	4	3	4	4	2	5	4	3	3	4	5	5	5	5	4	4	5	5	3	4	5	3	4	5	5	2	5	3	4
58	Femenino	50	5	4	5	5	5	6	6	6	6	6	6	2	5	5	5	5	5	5	1	5	6	6	5	6	1	6	5	6	2
59	Femenino	43	5	3	4	4	2	5	4	3	3	4	5	5	5	4	5	4	5	5	3	4	5	3	4	5	5	2	5	2	4
60	Femenino	60	6	6	6	5	6	6	6	6	6	5	6	6	2	6	6	6	6	1	6	6	2	5	2	5	1	2	6	6	5
61	Masculino	58	6	5	6	6	4	6	6	5	4	5	4	6	2	6	6	4	6	5	5	5	5	5	3	6	6	5	2	6	5
62	Femenino	46	5	3	3	5	5	5	4	2	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	5	3	3	5	4	3	4	4	5
63	Masculino	65	5	4	4	4	3	5	5	3	4	4	3	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4
64	Femenino	42	6	6	5	3	2	5	6	5	5	4	4	3	4	4	2	5	6	5	5	5	4	2	5	3	4	4	5	4	4
65	Femenino	32	5	3	6	5	5	6	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	2	5	1	6	2	2	6	6	6
66	Femenino	33	5	5	3	4	1	6	6	5	5	6	6	2	5	5	6	1	6	6	5	6	6	4	4	6	6	4	3	6	6
67	Femenino	20	5	5	2	6	4	6	6	1	6	6	2	3	4	6	1	6	5	5	4	5	6	4	3	6	4	4	2	4	6
68	Femenino	32	5	2	3	3	3	4	4	1	5	2	3	3	2	6	5	5	4	4	3	4	5	3	2	4	4	2	5	6	6
69	Femenino	45	6	6	5	6	6	4	6	6	5	3	6	5	5	5	6	6	5	5	6	6	6	5	6	6	5	6	6	6	5
70	Femenino	21	6	6	4	6	5	5	4	4	4	2	6	6	2	5	4	6	5	4	3	6	6	1	3	6	4	4	6	6	5
71	Femenino	25	5	5	4	6	5	6	4	6	6	4	4	5	2	5	4	5	5	4	6	6	6	2	5	3	1	2	5	6	6
72	Femenino	64	5	4	5	6	5	5	5	3	5	4	4	4	6	4	4	4	5	3	4	5	4	3	4	5	5	5	4	4	5
73	Femenino	50	1	6	5	6	6	4	5	5	3	6	5	6	3	6	5	6	5	5	6	6	6	2	6	6	4	5	6	5	4
74	Masculino	35	6	6	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
75	Masculino	66	6	3	4	3	2	5	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3
76	Femenino	32	1	6	6	6	5	6	6	1	5	6	6	6	5	5	5	6	5	5	6	6	6	5	5	6	6	5	5	6	5
77	Masculino	21	3	6	3	6	4	6	6	1	3	4	3	6	6	6	2	1	6	6	5	6	6	5	6	4	6	2	6	6	2
78	Femenino	48	6	5	6	6	6	5	5	5	6	6	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	6	5	5	5	6	6	5
79	Masculino	37	6	6	5	5	5	6	4	5	6	5	5	5	1	4	5	6	5	5	5	6	6	5	6	6	5	1	6	6	6
80	Femenino	20	5	5	5	6	2	6	6	3	2	2	5	4	3	5	6	6	5	5	3	5	5	5	2	5	6	5	6	6	5

81	Masculino	62	6	2	3	1	1	6	6	4	1	6	5	5	6	6	2	5	5	4	6	6	6	3	6	4	6	1	6	6	4
82	Femenino	21	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6	1	1	6	6	6
83	Masculino	53	1	3	6	5	5	6	6	6	5	6	6	6	5	6	6	6	6	6	4	6	6	4	1	5	4	3	5	6	6
84	Femenino	40	6	5	5	5	5	6	5	3	5	6	5	4	6	5	5	2	6	5	6	6	5	2	5	5	3	5	5	5	5
85	Masculino	66	5	5	3	4	5	5	5	3	6	5	4	2	5	5	5	5	5	5	4	3	5	3	3	6	5	4	2	4	4
86	Femenino	22	6	3	4	3	3	6	5	3	3	4	5	5	3	4	4	4	4	4	3	5	5	4	3	5	5	3	6	5	5
87	Femenino	40	6	6	5	6	5	6	6	5	5	6	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	3	5	5	4	5	5	5	5
88	Masculino	55	6	4	3	3	2	5	5	2	2	4	3	5	2	5	5	4	3	4	2	5	4	4	4	5	4	2	3	4	5
89	Femenino	39	1	5	4	4	6	5	6	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	6	5	5	6	3	6	4	6	3	5	4
90	Masculino	62	6	2	5	2	2	6	5	3	4	5	5	6	5	5	4	5	5	4	1	6	5	3	3	5	6	1	6	6	6
91	Femenino	21	5	4	3	3	5	6	6	5	4	5	4	4	3	4	4	3	6	4	4	3	3	5	1	5	5	3	4	4	4
92	Femenino	70	5	6	5	5	6	4	6	5	6	5	5	4	2	5	5	5	6	5	5	5	6	3	5	5	3	5	6	5	5
93	Masculino	60	4	3	6	5	5	5	6	3	5	4	5	3	5	6	6	5	5	5	6	6	6	4	5	3	4	5	5	6	5
94	Femenino	67	1	3	5	6	4	5	5	5	5	6	5	6	5	1	4	4	5	5	3	4	5	3	6	6	5	2	6	4	5
95	Femenino	34	4	4	5	3	2	6	6	1	1	5	3	2	5	4	6	4	6	4	1	6	4	1	2	6	3	1	5	4	6
96	Masculino	20	4	6	6	4	5	6	6	6	5	3	6	6	6	6	3	6	5	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
97	Femenino	33	5	4	5	5	6	6	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	2	3	5	5	5	5	5	4
98	Femenino	36	3	6	5	5	6	5	5	6	6	5	5	5	4	5	5	5	5	5	3	5	5	2	2	6	4	3	4	5	5
99	Masculino	27	3	5	4	5	5	5	4	5	5	2	3	5	3	4	3	2	5	5	4	5	5	4	4	4	5	2	4	4	3
100	Masculino	60	4	5	2	2	5	3	3	3	5	6	3	3	5	3	3	2	2	2	3	2	2	6	3	4	4	5	3	4	2
101	Femenino	34	5	2	4	6	5	2	6	2	3	5	5	3	3	5	2	2	5	5	2	6	6	2	2	6	2	4	5	6	5
102	Femenino	39	5	6	3	2	2	5	5	4	4	3	5	4	3	5	4	1	5	3	2	4	4	6	6	6	2	2	2	2	2
103	Masculino	41	6	5	6	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	5	6	5	5	3	2	6	6	5	2	5	6	5	5	5	5
104	Femenino	30	5	5	5	5	6	6	6	6	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	6	5	6	5	6	5
105	Femenino	45	5	5	3	6	5	6	6	5	6	5	6	5	3	2	4	5	5	5	4	5	5	2	4	5	4	2	5	4	4
106	Femenino	65	6	3	6	3	6	6	6	2	1	1	6	4	6	6	6	4	6	5	3	6	6	3	4	6	4	6	6	6	6
107	Masculino	49	6	2	6	6	5	6	6	6	5	5	6	3	5	6	5	5	5	3	5	6	5	3	5	5	2	5	5	6	5
108	Femenino	40	6	6	5	6	6	5	5	5	6	6	5	4	4	3	6	6	6	6	6	6	6	2	6	6	4	6	6	5	5
109	Femenino	40	5	5	4	6	2	5	5	3	5	5	6	2	5	5	5	5	5	5	4	5	5	2	4	5	3	5	4	5	3
110	Femenino	30	6	5	6	6	6	6	6	5	5	6	6	5	5	5	5	6	6	6	6	5	5	6	5	6	5	5	6	6	5
111	Masculino	53	4	4	2	5	6	1	1	4	5	5	6	2	5	5	5	5	5	5	4	5	5	2	4	5	3	5	4	5	3
112	Masculino	55	2	4	4	5	6	4	6	5	5	6	5	3	3	5	5	3	5	4	4	2	5	4	5	6	6	5	4	6	5
113	Femenino	23	3	6	4	4	3	5	4	5	3	3	5	1	6	4	4	5	5	5	2	5	5	5	2	2	2	2	2	5	4
114	Femenino	34	6	4	4	6	6	6	6	4	6	5	6	4	6	5	5	6	5	4	5	6	6	5	5	6	4	6	6	6	6
115	Femenino	29	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6	5	6	5	6	6	5	5	4	5	5	3	3	5	5	2	5	6	5
116	Femenino	40	5	2	2	6	2	6	6	4	3	6	6	3	5	6	6	5	6	4	2	6	6	2	4	6	6	2	6	6	6
117	Femenino	31	4	5	5	5	5	6	5	5	5	6	5	5	2	6	4	6	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	6	5
118	Femenino	25	5	6	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	6	5	5	6	6	5	5	5	6	6	3	6	5	6	5	6	6
119	Femenino	27	2	5	2	4	4	2	3	4	4	3	4	3	4	4	3	1	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4
120	Femenino	29	3	5	2	4	5	6	6	5	3	4	5	5	4	6	2	6	6	5	5	6	6	3	2	6	5	6	6	6	6

121	Femenino	24	5	5	3	6	4	5	5	4	3	5	5	5	2	5	4	5	6	5	3	4	5	3	3	5	5	2	6	4	4
122	Femenino	31	4	4	3	6	4	6	5	2	6	5	5	5	5	5	2	5	5	3	5	5	5	2	3	5	6	5	5	5	5
123	Femenino	33	5	6	5	5	6	5	5	4	6	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	6	5	3	6	5	4	6	5	5	5
124	Femenino	36	5	5	5	5	5	6	5	3	5	5	5	3	5	6	5	5	5	5	5	5	6	3	5	5	6	2	6	4	6
125	Femenino	18	2	4	2	2	5	1	5	2	2	5	5	5	5	5	1	5	5	2	5	5	2	2	5	1	2	5	5	5	5
126	Masculino	39	4	2	3	3	2	4	5	4	3	5	4	3	2	5	3	4	5	5	3	5	5	2	3	5	2	3	4	5	4
127	Femenino	21	3	5	6	5	2	5	5	5	3	5	6	5	4	5	2	4	6	5	2	1	6	2	6	2	5	4	4	5	4
128	Femenino	18	3	4	2	6	4	5	3	3	5	1	6	5	5	5	4	1	6	1	4	1	6	5	4	1	2	5	1	5	5
129	Femenino	20	5	5	6	2	5	6	6	5	5	5	6	2	5	5	2	2	5	5	5	6	5	2	5	5	5	5	5	6	2
130	Masculino	32	5	5	5	5	6	6	5	6	5	3	5	4	5	6	5	4	5	4	5	5	6	5	2	5	5	6	6	6	5
131	Masculino	23	4	5	5	2	5	2	5	5	5	4	5	3	4	5	5	4	5	5	3	4	5	3	5	4	4	3	5	5	2
132	Masculino	67	5	3	5	1	2	6	5	4	2	6	6	5	5	6	5	5	5	5	3	6	6	2	2	5	5	3	6	5	6
133	Masculino	47	2	5	2	6	5	2	6	6	5	6	6	1	6	6	6	1	5	6	6	6	6	5	6	6	1	6	5	5	5
134	Femenino	32	5	6	6	6	6	6	6	3	6	1	6	4	6	6	3	5	5	4	5	4	6	1	2	5	3	4	5	6	6
135	Masculino	56	5	5	6	5	5	6	6	5	5	5	5	4	4	5	6	5	5	5	5	5	5	6	6	6	5	6	5	5	6
136	Femenino	51	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	5	5	3	6	6	6	6	5	5	6	5	5	5	6	5	6	6	6	6
137	Masculino	33	3	2	6	3	3	6	6	4	3	5	6	3	3	6	5	4	5	6	3	5	6	3	3	4	5	3	5	6	6
138	Masculino	64	4	6	5	6	5	1	1	2	6	1	1	6	6	1	2	2	5	5	2	5	6	5	5	5	1	1	6	6	6
139	Masculino	67	5	2	4	3	2	5	5	3	2	6	6	5	3	6	5	5	5	6	1	6	5	3	3	5	4	3	4	5	5
140	Masculino	66	6	3	6	5	6	6	6	4	6	2	6	2	4	6	5	5	5	3	3	5	6	5	4	4	1	6	5	6	2
141	Masculino	63	3	2	4	4	3	5	6	3	5	4	3	3	6	6	6	5	5	5	4	6	3	4	5	4	5	4	5	6	5
142	Femenino	36	4	6	6	2	6	5	6	6	5	5	5	5	4	5	6	5	5	5	4	5	5	4	5	6	5	5	5	5	6
143	Femenino	29	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	3	5	5	6	5	5	1
144	Femenino	35	3	6	1	5	6	6	6	2	5	2	5	2	5	4	4	4	6	4	6	5	5	4	5	4	2	5	5	5	5
145	Femenino	28	3	5	4	5	1	5	5	4	5	5	3	3	5	5	6	3	5	5	1	6	6	2	6	5	5	1	6	5	6
146	Femenino	34	5	6	6	6	6	5	6	6	6	6	5	5	5	3	6	5	5	5	6	5	5	6	6	3	5	6	1	5	3
147	Femenino	34	5	4	5	6	5	5	5	4	5	5	5	3	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	3	5	5	4	5	5	5
148	Femenino	27	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5
149	Femenino	34	5	6	4	6	6	6	6	6	4	5	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
150	Masculino	39	3	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	3	3	5	4	4	4	5	3
151	Femenino	30	4	5	6	4	5	5	5	6	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5
152	Femenino	56	2	2	3	4	2	6	1	3	4	3	4	5	5	5	5	2	5	5	5	2	5	2	2	5	2	5	5	2	5
153	Femenino	34	4	6	4	5	3	5	5	5	2	4	4	6	2	5	3	4	5	2	4	5	6	5	4	5	6	4	4	5	6
154	Femenino	37	4	6	4	6	6	5	6	5	6	3	6	5	2	3	6	5	6	5	5	6	5	2	2	5	5	5	5	5	6
155	Femenino	32	5	6	4	6	6	6	6	5	6	5	6	5	6	5	5	6	5	2	6	6	5	6	6	6	6	1	6	6	5
156	Femenino	62	6	6	6	5	4	6	6	4	5	6	6	2	3	6	6	6	6	6	3	6	6	6	3	6	1	4	6	6	3
157	Masculino	54	4	4	6	2	5	5	5	4	6	6	5	4	3	5	4	4	6	6	3	5	5	5	5	6	4	3	5	5	5
158	Masculino	33	3	5	2	4	5	5	4	5	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	2	4	5	3	2	3	4	3	3	3
159	Femenino	64	6	6	3	4	1	6	6	1	1	6	3	6	3	6	6	6	6	6	1	6	6	6	3	6	6	6	6	6	6
160	Masculino	35	4	5	5	5	5	4	6	5	5	4	6	3	4	3	6	4	6	5	4	5	6	6	3	6	3	2	6	6	1

161	Masculino	22	5	6	6	3	5	5	6	5	6	6	5	4	4	4	5	5	4	5	6	5	5	4	5	5	4	6	5	5	5
162	Femenino	26	6	2	5	5	6	6	6	4	5	5	6	5	3	6	6	2	6	6	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	6	6
163	Masculino	32	5	3	2	4	4	5	5	4	4	3	6	3	4	5	3	3	3	5	4	3	5	2	4	5	5	2	5	5	3	
164	Femenino	50	5	4	3	5	5	5	5	5	6	5	6	2	6	6	6	6	6	5	5	6	6	4	1	6	6	5	6	6	6	
165	Femenino	43	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	4	6	6	5	5	6	4	4	3	5	5	5	5	5	6	5	6	6	1	
166	Masculino	27	4	5	3	2	2	2	3	3	1	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	5	4	3	2	5	4	3	4	4	
167	Femenino	30	5	4	3	5	4	5	5	5	4	4	5	5	3	6	5	5	5	5	3	6	5	4	3	6	4	6	6	6	6	
168	Masculino	22	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	
169	Femenino	25	5	5	4	3	5	6	5	5	5	5	6	5	2	6	5	5	6	4	2	6	6	5	3	5	5	1	6	6	5	
170	Masculino	68	3	2	4	2	2	4	4	2	2	4	4	5	2	5	2	3	3	5	3	4	5	2	2	4	4	2	4	5	5	
171	Femenino	46	5	4	6	3	3	5	5	4	3	5	4	5	2	5	5	5	5	6	3	4	5	4	5	5	4	2	5	5	6	
172	Femenino	31	4	3	2	5	3	2	2	5	6	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	4	4	3	3	2	4	5	2	2	4	
173	Masculino	31	5	5	5	5	5	6	6	6	6	5	5	4	3	5	2	5	6	5	3	6	6	3	3	4	4	5	5	5	5	
174	Femenino	29	5	5	5	6	5	6	6	5	3	5	6	6	1	5	5	6	6	3	6	1	6	4	3	5	6	5	5	5	5	
175	Masculino	31	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	
176	Femenino	42	5	2	5	6	2	5	5	2	5	4	4	5	3	5	4	5	4	4	4	3	5	4	3	5	4	3	4	5	4	
177	Femenino	44	4	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	5	3	3	4	4	5	5	4	4	3	5	4	4	5	3	4	4	
178	Femenino	53	4	6	4	6	6	4	5	6	6	6	5	1	6	5	4	5	5	4	5	5	6	1	3	5	1	5	5	5	5	
179	Femenino	44	5	4	4	5	5	6	5	3	6	5	5	4	3	5	5	5	4	4	3	6	6	3	3	6	4	5	5	6	6	
180	Femenino	39	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	
181	Femenino	21	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	
182	Masculino	23	6	2	6	6	3	6	6	4	6	6	6	4	3	6	5	6	6	6	3	6	6	5	3	6	3	3	6	6	6	
183	Femenino	30	5	6	6	5	6	6	6	5	6	5	6	4	3	6	4	5	5	6	4	3	5	6	1	5	5	6	6	5	6	
184	Masculino	22	5	6	3	6	3	6	6	5	6	5	6	3	5	6	5	6	6	4	5	5	5	3	2	6	3	5	5	6	5	
185	Masculino	70	4	6	2	6	5	2	5	4	5	2	4	5	2	5	5	2	2	3	2	4	5	2	2	3	4	3	4	5	5	
186	Femenino	39	6	5	5	6	6	5	6	6	6	5	5	5	4	5	3	6	5	5	2	5	6	2	3	6	4	2	6	5	6	
187	Femenino	38	5	6	2	4	5	5	5	4	5	3	5	5	3	5	5	3	3	5	5	5	6	3	4	5	5	6	5	5	5	
188	Femenino	64	5	4	6	5	5	5	5	2	6	5	6	4	6	5	5	5	5	4	2	5	6	1	4	5	4	5	5	6	5	
189	Femenino	50	4	5	4	4	5	4	4	5	5	3	4	4	5	4	3	3	4	2	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	
190	Masculino	37	4	3	5	2	5	5	5	2	3	2	5	3	5	5	2	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	
191	Masculino	39	4	3	5	3	4	6	6	3	3	6	6	4	3	6	4	5	5	5	2	5	6	3	4	6	5	5	6	6	4	
192	Femenino	63	5	5	2	5	5	6	6	5	5	6	6	4	5	2	6	6	6	6	5	6	6	1	5	6	6	1	6	6	6	
193	Femenino	46	3	3	4	3	6	5	5	4	5	4	5	4	6	5	4	6	6	6	3	6	6	5	3	6	3	3	6	6	6	
194	Femenino	39	5	5	5	5	5	6	4	5	5	4	6	4	4	5	4	5	4	4	1	5	6	3	4	4	3	4	4	6	6	
195	Femenino	20	5	5	6	2	3	6	6	4	4	5	6	4	3	6	5	6	6	6	3	6	6	3	1	6	4	5	5	6	4	
196	Femenino	38	5	5	4	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
197	Femenino	49	6	2	5	5	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	
198	Femenino	42	6	5	6	5	6	6	6	5	4	6	6	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	
199	Masculino	62	5	4	5	2	3	5	5	4	3	6	5	5	3	5	6	5	5	5	2	6	5	3	3	5	5	2	5	6	5	
200	Masculino	40	1	4	1	5	5	5	3	6	6	3	6	5	3	5	4	6	4	5	5	6	6	6	5	5	3	6	2	2	6	

201	Femenino	42	1	3	1	5	3	1	4	3	5	3	1	1	5	1	4	5	4	4	2	1	1	3	3	2	1	3	5	1	4
202	Masculino	63	5	2	4	3	4	6	5	3	5	6	6	6	2	6	6	5	5	6	5	5	6	3	5	6	4	1	6	5	5
203	Masculino	45	2	6	3	1	1	5	5	3	6	5	5	3	6	5	4	4	4	6	6	4	5	3	4	6	5	1	5	5	3
204	Femenino	68	5	3	3	2	3	5	6	2	2	6	5	4	3	6	6	5	6	5	3	6	5	2	2	6	5	1	5	6	4
205	Masculino	45	5	4	3	3	6	5	5	5	3	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	6	5	4	5	6	5
206	Femenino	20	6	2	3	6	6	6	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
207	Masculino	60	2	4	2	1	1	4	6	4	6	6	4	4	5	4	6	5	4	6	6	3	4	5	6	5	4	3	4	5	2
208	Femenino	20	5	5	5	5	5	6	6	5	2	6	6	5	1	6	5	5	5	3	2	6	6	5	2	5	6	5	5	5	5
209	Femenino	20	3	4	5	2	2	5	2	2	2	5	3	3	5	5	2	5	5	5	2	5	5	5	2	2	2	2	2	5	4
210	Femenino	37	5	4	5	1	5	6	6	4	3	5	6	5	5	5	6	6	5	5	4	5	5	3	3	5	5	2	5	6	5
211	Femenino	35	6	5	2	5	5	6	6	4	5	6	6	6	5	6	6	2	6	6	5	6	6	5	5	6	6	1	6	6	6
212	Masculino	23	4	3	2	3	4	3	6	4	3	4	4	6	3	5	5	5	5	5	4	5	6	2	4	5	5	3	3	5	5
213	Masculino	28	5	2	3	5	2	6	6	2	2	6	5	4	3	5	5	5	5	6	3	5	4	2	4	6	3	2	4	5	5
214	Masculino	22	4	6	4	1	1	1	1	1	1	6	6	6	1	6	1	6	6	6	6	6	6	1	5	6	6	1	6	6	6
215	Femenino	22	2	2	1	1	6	6	6	6	1	6	6	6	6	1	1	6	6	6	1	1	6	1	1	6	6	6	6	6	6
216	Femenino	35	1	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	1	1	6	6	1	6	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6
217	Masculino	26	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6
218	Masculino	36	5	4	5	5	5	5	5	2	5	5	5	4	3	5	5	5	6	4	5	5	6	5	4	5	4	5	5	5	5
219	Femenino	23	5	4	6	5	5	5	6	3	6	5	5	3	3	5	5	3	5	6	5	6	6	3	5	5	6	5	5	6	5
220	Masculino	24	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
221	Femenino	39	4	5	4	6	5	5	6	3	6	5	6	4	3	4	3	5	6	6	2	3	5	4	5	5	5	5	5	5	3
222	Femenino	20	5	3	2	5	4	4	6	3	5	2	4	3	4	4	5	4	5	4	3	2	5	3	4	5	2	3	5	5	3
223	Femenino	21	3	6	4	4	6	3	6	4	3	3	5	1	6	3	4	3	4	4	5	5	5	3	2	4	1	6	4	2	3
224	Femenino	21	5	3	5	3	2	5	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	6	2	2	5	5	2	5	5	5
225	Femenino	40	5	3	4	2	3	5	4	2	2	4	4	6	2	5	6	4	4	4	4	4	5	2	2	6	5	3	4	4	4
226	Femenino	22	5	3	6	3	2	4	6	3	2	5	4	5	1	5	4	5	4	5	3	4	4	2	3	5	4	2	5	5	6
227	Femenino	38	5	3	4	2	3	5	6	1	1	5	4	5	4	4	5	6	5	4	3	5	5	3	2	5	5	3	5	5	6
228	Femenino	26	5	2	5	3	3	5	4	2	2	5	5	4	2	5	4	5	5	5	3	4	5	2	3	6	4	2	6	4	5
229	Femenino	17	2	2	2	3	3	4	4	3	1	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	3	3	4	4	3	2	4	4
230	Femenino	23	3	5	1	5	6	4	3	5	4	1	1	2	3	1	5	1	5	1	4	1	3	2	1	2	3	2	1	4	4
231	Femenino	29	3	3	3	5	3	5	3	3	1	3	4	2	4	5	3	3	4	4	4	4	5	3	3	4	3	3	4	4	3
232	Femenino	21	4	5	3	6	4	6	5	3	5	5	4	4	4	4	2	5	4	2	5	5	5	2	3	5	6	5	5	5	5
233	Masculino	28	5	2	6	2	5	6	6	1	6	5	5	1	3	6	1	2	6	6	6	6	6	2	6	6	1	2	6	6	6
234	Femenino	25	4	5	6	5	5	6	5	5	1	5	5	4	5	5	3	5	6	5	2	6	5	3	3	6	5	5	6	6	5
235	Femenino	32	4	3	4	4	2	5	4	3	3	4	5	5	5	5	4	4	5	5	3	4	5	3	4	5	5	2	5	3	4
236	Femenino	50	5	4	5	5	5	6	6	6	6	6	6	2	5	5	5	5	5	5	1	5	6	6	5	6	1	6	5	6	2
237	Femenino	43	4	3	4	4	2	5	4	3	3	4	5	5	5	4	5	4	5	5	3	4	5	3	4	5	5	2	5	3	4
238	Femenino	60	5	6	6	5	6	6	6	6	6	5	6	6	2	6	6	6	6	1	6	6	6	5	5	5	5	6	5	6	5
239	Masculino	51	5	5	6	6	4	6	6	5	4	5	4	6	2	6	6	4	6	5	5	5	5	5	3	6	6	5	2	6	5
240	Femenino	46	4	3	3	5	5	5	4	2	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	4	5	5	3	3	5	4	3	4	4	5

241	Masculino	65	4	4	4	4	3	5	5	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4
242	Femenino	42	5	6	5	3	2	5	6	5	5	4	4	3	4	4	5	2	5	6	5	5	5	4	2	5	3	4	4	5	3
243	Femenino	32	5	3	6	5	5	6	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	6	6
244	Femenino	33	4	5	3	4	1	6	6	4	4	6	6	3	4	5	6	1	6	6	5	6	6	4	4	6	6	4	3	6	6
245	Femenino	20	4	5	2	6	4	6	6	1	6	2	6	3	4	6	1	6	5	5	4	5	6	4	3	6	4	4	2	5	6
246	Femenino	32	4	2	3	3	3	4	4	1	4	3	4	4	2	6	5	5	4	4	3	4	5	3	2	4	5	3	4	5	6
247	Femenino	45	6	6	5	6	6	5	6	6	5	3	6	5	5	5	6	6	5	5	6	6	6	5	6	6	5	6	6	6	5
248	Femenino	21	5	6	4	6	5	5	4	4	4	2	6	6	2	5	4	6	5	5	3	6	6	1	3	6	4	5	6	6	5
249	Femenino	25	4	5	4	6	5	6	4	6	6	4	4	5	2	5	4	5	5	4	6	6	6	2	5	3	1	2	5	6	6
250	Femenino	21	4	5	4	6	5	5	5	3	5	4	4	4	6	4	4	4	5	2	5	5	4	3	5	5	5	5	4	4	5
251	Femenino	50	6	6	5	6	6	4	5	5	3	6	5	6	3	6	5	6	5	5	6	6	6	2	6	6	4	5	6	5	4
252	Masculino	35	5	6	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
253	Femenino	29	5	3	4	3	2	5	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3
254	Femenino	32	6	6	6	6	5	6	6	1	5	6	6	6	5	5	5	6	5	5	6	6	6	5	5	6	6	5	5	6	5
255	Femenino	21	2	6	3	6	4	6	6	1	3	4	2	6	6	6	1	1	6	6	5	6	6	5	6	4	6	3	6	6	2
256	Femenino	44	5	5	6	6	6	5	5	5	6	6	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	6	5	5	5	6	6	5
257	Femenino	37	5	6	5	5	5	6	4	5	6	5	5	5	1	4	5	6	5	5	5	6	6	5	6	6	5	1	6	6	6
258	Femenino	20	4	5	5	6	3	6	6	3	2	2	5	4	3	5	6	6	5	5	3	5	5	5	2	5	6	5	6	6	5
259	Femenino	56	5	2	3	1	1	6	6	4	1	6	5	5	6	6	2	4	4	3	6	6	6	4	6	4	6	1	6	6	3
260	Femenino	21	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6	1	6	6	6	6

	EXPERIENCIAS EMOCIONALES																			
	PANAS1	PANAS2	PANAS3	PANAS4	PANAS5	PANAS6	PANAS7	PANAS8	PANAS9	PANAS10	PANAS11	PANAS12	PANAS13	PANAS14	PANAS15	PANAS16	PANAS17	PANAS18	PANAS19	PANAS20
1	4	5	5	4	5	3	5	5	1	5	5	5	4	1	5	5	5	5	5	5
2	1	4	5	1	2	2	4	2	5	4	2	4	3	2	4	4	2	2	4	3
3	5	1	1	3	4	2	2	2	3	5	4	3	2	5	2	5	5	2	5	2
4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	2
5	4	5	1	3	4	3	3	4	5	4	3	4	3	4	3	5	1	4	1	3
6	2	4	5	3	5	3	2	3	5	5	3	3	2	4	3	1	4	2	5	3
7	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2
8	3	4	4	5	4	4	3	1	4	5	5	5	3	4	5	5	4	5	1	4
9	5	1	1	3	5	3	2	2	5	5	2	3	3	5	3	5	5	3	1	3
10	4	3	3	4	2	3	2	4	1	4	3	4	2	3	3	4	5	2	4	2
11	4	5	4	2	4	2	2	3	4	4	2	3	2	4	3	5	4	2	4	3
12	1	4	4	2	3	1	1	1	4	5	1	2	1	4	2	4	5	2	4	2
13	1	4	4	2	5	2	1	2	5	5	2	2	1	4	2	5	5	2	4	2
14	1	3	4	2	3	1	2	1	3	5	1	2	3	2	3	5	3	1	3	1
15	1	3	4	1	4	1	1	1	4	5	1	2	1	5	1	5	5	1	4	1
16	2	4	4	3	5	2	3	4	4	2	4	3	2	4	2	4	5	1	5	1
17	3	4	5	1	3	1	2	3	4	5	1	2	2	4	3	4	5	2	4	2
18	4	4	4	2	4	3	2	2	5	4	2	2	3	5	2	5	5	3	5	2
19	1	3	5	2	4	2	3	2	4	5	2	3	3	4	2	4	5	2	4	3
20	3	3	5	2	5	2	2	2	5	4	2	1	1	4	2	4	4	2	3	1
21	1	4	4	2	4	1	2	1	5	5	1	1	1	5	2	2	5	2	5	1
22	3	3	4	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	4	2	3	3	4	4	3
23	1	5	4	2	4	1	2	3	3	3	2	2	2	5	3	5	4	4	3	2
24	4	5	5	2	4	1	1	1	5	5	1	2	1	5	2	4	5	1	4	1
25	4	4	5	2	2	2	1	1	5	5	2	2	1	5	1	5	5	5	4	1
26	4	4	4	3	4	3	2	3	4	2	2	3	2	4	2	4	4	2	4	1
27	2	4	4	2	4	2	2	2	4	2	2	2	2	4	2	4	4	2	4	2
28	2	4	4	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	4	2	4	4	2	4	2
29	2	3	3	1	1	1	1	1	3	4	2	2	1	3	2	3	2	4	4	1
30	5	5	5	2	5	3	3	2	4	5	2	3	1	4	3	4	4	2	4	2
31	4	4	3	2	4	2	1	2	4	5	1	2	1	4	1	4	4	1	4	1
32	1	4	4	2	3	2	2	2	4	4	2	2	2	4	2	5	5	2	4	2
33	4	4	4	2	4	2	3	2	4	4	2	2	2	3	1	4	4	2	4	3
34	4	5	4	3	4	2	2	3	4	5	3	3	2	5	4	4	5	2	5	3
35	4	4	4	2	4	2	2	2	4	4	2	2	2	4	2	4	4	4	4	2
36	3	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3
37	4	4	4	1	3	1	1	2	4	4	2	2	1	4	2	5	4	1	4	1
38	4	4	5	3	4	2	1	2	5	4	2	1	1	4	2	4	5	2	5	1
39	4	4	5	2	5	2	3	2	4	4	1	1	2	5	2	4	4	2	4	2
40	4	4	4	3	4	2	2	3	4	4	2	3	2	4	3	4	4	3	4	3

41	4	5	5	2	4	1	2	2	4	4	1	1	1	4	1	4	5	1	4	1
42	3	2	3	4	3	2	2	3	3	4	3	3	1	3	2	4	3	2	3	1
43	4	3	5	2	4	2	2	1	4	4	2	1	1	4	2	4	4	2	5	2
44	2	2	3	1	3	1	4	2	2	1	1	2	3	2	4	3	2	4	4	1
45	4	4	2	2	2	3	2	5	3	3	2	2	3	4	3	5	5	2	5	2
46	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	5	3	4	4	5	5	3
47	4	4	3	4	3	2	4	3	2	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4
48	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	2	3	4
49	4	4	4	3	4	3	3	2	4	4	4	4	3	5	4	4	3	4	4	3
50	4	4	3	4	4	2	2	2	4	4	2	2	2	4	3	4	4	4	3	2
51	2	4	4	2	5	1	1	2	4	3	1	2	1	4	1	4	4	2	4	1
52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
53	2	2	1	2	2	3	1	3	2	2	1	3	4	2	5	3	3	2	1	4
54	3	4	4	3	4	1	3	3	4	5	2	2	2	5	3	4	4	1	5	1
55	4	3	4	3	5	2	2	2	4	5	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3
56	1	3	4	3	5	1	3	2	5	4	2	3	1	5	3	5	5	3	5	2
57	3	4	5	4	3	4	5	1	3	4	5	1	2	1	3	1	2	3	5	1
58	5	1	1	3	5	3	3	3	1	1	2	2	2	1	2	1	1	3	5	2
59	3	4	5	4	5	3	4	3	5	1	3	3	4	5	2	5	5	2	5	4
60	4	5	4	1	5	2	1	1	5	3	1	3	1	5	1	4	1	5	5	1
61	1	5	5	2	5	2	3	2	5	5	2	3	3	2	2	5	1	3	4	2
62	3	5	1	4	4	2	3	4	4	5	3	4	3	4	4	5	5	4	5	4
63	3	4	5	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	5	3	4	3
64	1	4	5	3	5	2	2	2	5	3	3	2	2	5	2	5	5	3	5	2
65	5	4	5	3	4	3	3	3	5	1	3	4	2	5	4	5	1	3	5	3
66	1	1	1	3	5	2	2	3	1	1	2	2	2	5	3	1	1	4	1	2
67	5	1	1	2	1	3	2	2	5	5	2	2	2	5	3	5	1	2	1	2
68	5	5	4	4	5	4	3	4	5	5	5	5	3	1	4	5	1	4	5	3
69	1	1	1	3	1	2	2	3	5	5	2	2	2	5	3	1	5	3	1	2
70	1	1	4	4	1	5	4	2	1	5	4	5	5	5	4	1	1	5	1	5
71	5	1	4	3	5	2	3	4	5	1	5	4	3	5	4	4	5	4	5	4
72	4	5	5	4	5	1	5	5	5	4	1	5	3	4	5	4	5	5	5	1
73	4	3	3	3	5	2	4	3	5	3	2	3	2	5	3	1	5	2	1	2
74	5	5	5	3	4	2	2	3	5	3	3	2	2	5	2	5	4	5	5	2
75	4	5	5	3	5	4	4	4	5	5	3	4	3	5	3	4	3	3	4	3
76	5	5	5	3	4	2	2	3	5	1	1	1	2	5	2	5	5	1	5	2
77	3	1	1	4	5	4	3	3	5	5	4	4	2	3	2	4	5	3	4	2
78	3	4	5	2	5	2	2	2	5	1	2	2	2	5	2	5	5	2	5	2
79	5	5	4	3	4	4	5	3	5	5	3	4	3	4	5	5	5	4	1	5
80	3	5	5	3	4	1	2	2	4	5	4	2	2	4	5	4	4	3	5	1

81	4	4	5	3	5	5	4	3	3	3	3	3	4	1	4	4	5	3	3	3
82	3	5	5	5	5	3	3	3	5	5	4	2	2	4	2	4	4	2	4	2
83	2	5	1	3	5	3	2	3	5	3	3	2	3	5	3	1	1	3	1	2
84	3	4	5	3	4	2	3	3	5	5	3	3	2	5	3	5	5	3	5	3
85	2	4	4	3	3	2	4	3	5	2	3	3	2	4	4	5	5	4	5	3
86	3	5	5	3	5	2	4	3	1	5	4	4	4	5	5	5	5	4	1	4
87	4	3	5	2	5	2	2	2	5	5	3	2	2	5	2	1	5	2	5	2
88	5	5	5	4	5	2	3	2	5	3	2	2	2	4	3	5	5	2	5	2
89	5	5	1	4	5	3	3	4	5	1	3	4	3	5	3	5	5	2	5	2
90	4	5	5	4	5	3	4	4	5	1	5	5	3	4	4	5	1	4	5	5
91	3	4	5	3	2	2	3	2	4	4	4	2	2	3	4	2	2	4	2	3
92	4	5	5	3	4	3	2	2	4	5	2	2	2	4	3	5	5	2	4	2
93	4	4	4	2	3	3	2	2	4	2	2	2	3	5	2	4	4	2	4	1
94	4	4	4	2	4	2	2	2	5	3	2	3	2	3	3	4	4	3	4	1
95	1	4	5	2	5	2	3	2	5	2	1	2	1	4	2	5	5	2	5	2
96	5	5	5	3	3	3	1	3	4	4	3	3	2	4	2	4	4	3	4	2
97	2	4	4	3	4	3	1	2	4	3	2	2	1	3	1	4	4	2	4	1
98	3	4	5	3	4	2	2	3	5	5	2	2	3	4	2	2	5	2	5	3
99	4	2	2	2	3	2	1	1	2	3	2	2	1	3	2	2	4	2	3	1
100	3	4	2	2	2	3	1	3	3	2	3	4	3	3	2	5	5	2	3	5
101	1	5	4	2	3	2	2	1	5	4	2	3	3	5	3	5	4	2	4	2
102	2	4	3	4	4	5	3	3	4	4	2	2	3	4	3	5	4	2	4	2
103	4	4	5	2	4	1	1	2	4	5	1	1	1	5	2	5	4	1	4	1
104	4	5	4	2	4	1	2	2	4	5	1	2	1	4	2	4	5	1	4	1
105	3	4	4	3	4	2	1	3	4	5	3	2	1	5	1	4	4	1	4	1
106	4	4	4	3	4	1	1	1	4	5	1	1	1	3	1	5	5	1	5	1
107	3	4	5	3	4	2	2	3	5	4	3	4	3	5	3	4	4	5	5	1
108	4	5	5	3	4	2	1	3	5	5	3	1	1	4	1	4	5	1	4	1
109	5	4	4	2	4	2	3	3	4	4	1	3	3	4	2	4	4	2	4	2
110	5	4	4	2	4	2	3	3	4	4	1	3	3	4	2	4	4	2	4	2
111	5	5	4	2	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3
112	5	3	5	2	4	2	3	1	3	3	2	2	1	3	1	4	4	3	5	1
113	3	4	4	2	3	3	2	3	3	4	3	5	3	4	2	3	4	5	3	2
114	4	4	4	2	3	1	1	2	4	4	1	1	1	5	1	5	5	1	4	1
115	5	4	4	2	5	1	1	2	5	3	2	1	1	5	1	5	5	1	5	1
116	5	3	4	2	5	2	3	1	5	5	2	1	1	5	3	4	5	1	4	2
117	4	4	5	2	4	2	1	1	4	5	2	3	2	4	1	5	4	2	4	1
118	4	4	5	3	4	1	2	3	5	5	3	3	2	5	2	4	4	2	4	2
119	1	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2
120	4	3	4	1	4	1	1	2	5	5	2	2	2	4	2	4	5	4	5	1

121	3	4	4	2	4	3	2	2	4	4	2	2	2	4	2	4	4	3	4	2
122	2	4	3	1	3	1	2	1	2	2	1	4	1	3	4	3	3	5	3	4
123	1	5	4	2	4	1	1	2	4	5	3	2	1	5	2	4	4	2	4	1
124	4	5	4	2	5	1	1	2	4	5	1	3	1	4	2	5	4	2	5	1
125	3	4	3	3	5	4	4	3	3	1	3	2	5	4	5	4	5	3	5	3
126	4	3	3	5	3	3	2	5	3	4	4	4	2	3	3	3	4	3	3	2
127	3	4	2	3	3	3	2	2	5	4	3	3	1	5	2	5	3	5	3	2
128	4	4	5	2	4	1	2	1	5	3	1	1	1	3	2	4	5	1	4	2
129	1	5	5	2	3	1	2	2	4	1	1	1	2	5	1	5	5	1	4	1
130	3	4	4	2	4	2	2	2	4	3	1	2	3	4	2	4	4	2	5	2
131	1	4	4	2	4	2	1	2	4	1	2	3	1	4	2	4	4	3	4	2
132	1	4	1	1	4	3	1	4	4	3	3	3	4	4	3	5	5	1	5	2
133	4	5	5	1	4	1	2	1	5	5	1	2	1	5	1	5	4	1	5	1
134	5	5	4	4	4	3	3	4	5	2	4	4	2	4	3	5	4	2	5	3
135	1	5	5	1	4	1	1	1	5	4	1	2	1	4	2	5	4	1	4	1
136	1	5	5	1	5	1	1	1	5	4	1	1	1	4	1	5	4	1	5	1
137	4	5	4	3	5	3	2	2	5	3	2	1	4	5	4	5	5	3	5	2
138	1	4	4	2	4	2	2	2	4	4	2	2	2	4	2	4	4	2	4	2
139	2	4	4	2	4	2	2	2	3	3	2	1	2	4	1	4	4	1	4	1
140	1	4	5	2	3	1	2	1	4	1	1	2	1	3	2	5	4	1	5	1
141	3	4	3	2	3	2	2	4	2	4	2	3	2	5	2	4	4	2	4	1
142	1	4	5	3	1	1	1	3	4	5	3	3	1	4	2	5	5	3	5	2
143	3	3	4	2	3	1	3	2	4	4	3	2	1	3	3	4	3	3	3	3
144	2	2	3	3	2	2	2	2	4	3	2	2	1	2	2	4	4	3	3	2
145	2	5	3	3	3	1	1	3	2	3	3	3	1	3	3	5	5	3	3	2
146	2	5	5	2	4	2	2	2	4	4	1	2	1	4	2	4	5	1	4	1
147	4	4	4	2	4	2	3	1	5	4	2	2	1	2	3	5	4	2	5	2
148	3	3	4	2	3	3	3	2	3	4	1	1	1	4	3	4	4	3	3	2
149	4	5	4	2	4	1	2	2	4	5	2	3	1	5	1	4	4	2	4	1
150	4	4	4	2	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	4	3	2	4	2
151	4	5	4	3	4	3	3	2	4	4	3	3	3	4	3	4	4	2	4	2
152	2	3	2	1	3	1	1	4	4	1	1	5	3	4	4	3	2	2	5	3
153	4	3	4	2	5	2	1	2	5	4	1	2	3	4	1	4	3	2	4	1
154	5	5	5	2	5	2	1	2	5	5	1	2	1	4	2	5	5	2	5	1
155	4	4	4	1	5	1	1	1	4	5	1	1	1	4	1	5	4	2	4	1
156	4	5	2	3	5	1	1	2	5	5	2	3	4	4	3	5	3	3	5	2
157	4	4	4	4	4	3	3	4	3	5	4	4	2	5	3	5	4	3	4	3
158	4	2	5	2	4	1	2	3	4	4	3	2	1	3	2	3	3	3	4	2
159	1	4	4	1	4	1	3	1	5	5	1	3	1	5	1	4	4	2	4	1
160	2	5	4	3	5	2	1	2	4	3	2	3	2	5	2	4	5	2	5	2

161	2	5	5	3	4	2	3	3	4	3	1	3	1	4	3	5	4	2	4	2
162	3	2	5	2	5	1	2	2	5	5	2	2	2	4	2	4	5	4	4	2
163	2	3	4	2	4	1	2	2	4	1	2	1	1	3	2	4	4	1	4	1
164	4	5	5	2	4	2	2	2	5	5	1	1	1	5	1	5	5	2	4	1
165	5	4	5	2	4	2	2	2	4	5	3	2	3	4	3	5	4	3	4	2
166	3	4	4	3	4	5	4	4	4	3	5	4	4	3	4	3	4	4	4	5
167	1	4	4	2	4	2	3	2	4	5	2	2	2	4	2	5	4	2	4	1
168	3	3	4	2	4	4	3	4	2	2	2	2	3	2	4	3	3	4	2	2
169	4	5	4	2	4	2	2	3	4	3	2	2	3	4	3	5	5	2	5	2
170	3	4	4	3	4	2	4	4	5	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4
171	2	3	2	3	4	2	2	2	4	4	1	2	1	3	2	4	4	1	4	1
172	1	4	3	2	2	3	1	3	4	4	1	2	2	4	2	3	4	2	3	3
173	3	4	4	3	4	3	3	2	4	4	2	2	2	4	3	5	4	3	4	1
174	3	3	5	2	4	2	3	2	4	3	1	3	2	5	3	4	4	2	5	3
175	3	4	5	2	4	2	2	1	4	4	1	2	2	4	3	4	4	2	4	1
176	3	2	5	2	5	1	2	2	5	5	2	2	2	4	2	4	5	4	4	2
177	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	2	2	3	3	2	3	2
178	5	4	4	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	4	2	4	5	2	4	2
179	2	4	4	4	3	2	3	3	4	5	2	3	3	4	3	4	4	2	3	2
180	4	5	5	3	4	2	2	3	4	5	2	1	2	4	2	5	5	3	4	1
181	3	3	5	1	5	1	1	1	4	5	3	1	2	4	2	4	4	1	4	2
182	5	4	5	2	5	4	1	1	5	5	5	3	2	5	2	5	5	2	5	1
183	2	4	5	2	2	3	2	2	5	3	2	1	1	4	1	4	5	2	4	1
184	4	4	4	2	4	2	1	2	3	5	2	1	1	4	2	5	4	3	4	2
185	1	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	2	2	2	4	4
186	2	4	4	2	4	2	2	2	4	4	2	2	2	4	2	4	2	2	4	2
187	3	4	4	3	4	3	2	3	3	4	2	3	2	3	2	4	3	3	3	2
188	3	4	4	2	3	1	1	2	4	4	2	1	1	4	1	4	4	2	4	1
189	2	2	3	3	4	1	2	2	4	4	3	4	2	3	4	3	3	3	4	2
190	3	4	4	3	4	2	2	3	4	2	1	1	3	3	4	4	4	3	3	2
191	4	4	4	2	4	2	1	2	1	5	2	2	1	4	2	4	3	1	4	1
192	1	4	5	2	5	2	2	2	5	5	3	2	1	4	1	5	5	2	5	2
193	4	5	4	1	4	1	1	1	4	3	2	2	1	4	2	4	2	2	4	2
194	2	4	4	2	3	2	3	2	5	4	1	2	3	4	2	4	5	2	4	2
195	4	4	4	2	4	2	2	1	4	5	1	2	1	4	2	4	4	2	4	1
196	2	3	4	3	4	2	2	2	4	5	2	3	2	4	2	5	5	2	4	2
197	4	4	4	3	4	2	2	2	4	4	2	3	1	5	1	5	4	2	4	1
198	2	4	4	2	4	1	1	2	4	5	1	2	1	5	2	5	4	2	5	1
199	2	4	4	3	4	2	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	4	3
200	1	4	4	2	4	2	1	2	4	3	3	2	2	4	2	4	4	2	4	2

201	4	5	4	2	4	2	2	2	3	1	2	4	1	3	2	4	4	4	4	2
202	5	5	5	2	4	1	2	2	5	5	2	2	1	2	2	4	4	2	5	1
203	3	4	3	3	5	3	3	3	3	4	3	2	2	5	2	4	3	1	5	2
204	4	4	4	2	4	2	1	2	3	5	2	1	1	4	2	5	4	3	4	2
205	4	4	4	2	4	2	2	2	5	3	2	3	2	3	3	4	4	3	4	1
206	4	4	4	2	4	1	1	1	4	5	1	2	1	4	1	5	4	1	4	1
207	2	3	4	3	5	2	1	1	5	4	2	3	2	1	1	4	2	3	4	1
208	3	2	5	1	4	1	2	1	3	1	1	3	1	4	3	5	4	3	4	2
209	2	1	3	4	2	2	4	3	2	3	4	4	2	1	5	2	1	3	2	4
210	3	4	4	2	5	2	2	2	5	3	3	3	2	4	3	4	4	3	4	2
211	1	5	5	1	5	1	1	1	5	4	1	3	1	1	1	5	5	3	5	1
212	3	4	4	3	2	2	3	3	4	5	2	3	2	5	3	4	4	3	5	3
213	3	2	4	4	3	2	3	3	3	4	4	3	2	4	4	4	2	2	3	2
214	4	5	5	2	4	1	2	1	4	5	1	1	1	3	2	4	5	1	4	2
215	3	4	3	3	3	2	5	2	3	4	3	4	2	3	5	4	4	2	3	5
216	1	3	5	1	5	1	1	1	5	5	1	1	1	5	1	5	5	1	5	1
217	5	5	5	1	5	1	1	1	5	5	1	1	1	5	1	5	5	1	5	1
218	2	4	4	2	4	2	1	2	4	3	2	2	2	4	2	4	4	2	4	2
219	3	4	5	2	4	1	1	1	3	4	2	1	2	3	2	5	5	3	4	1
220	5	1	5	1	4	1	1	1	5	4	1	1	1	5	1	5	5	1	5	1
221	4	3	5	2	4	2	2	1	4	4	2	1	1	4	2	4	4	2	5	2
222	2	2	3	1	3	1	4	2	2	1	1	2	3	2	4	3	2	4	4	4
223	1	4	4	2	2	2	3	2	5	3	2	2	3	4	3	5	5	2	5	2
224	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	5	3	4	4	5	5	3
225	4	4	3	4	3	2	4	3	2	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4
226	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	2	3	4
227	4	4	4	3	4	3	3	2	4	4	4	4	3	5	4	4	3	4	4	3
228	4	4	3	4	4	2	2	2	4	4	2	2	2	4	3	4	4	4	3	2
229	2	2	4	1	2	3	2	1	3	2	2	1	1	2	3	3	2	3	2	3
230	1	4	5	2	5	2	1	1	4	2	1	2	1	4	1	3	4	2	4	5
231	2	2	3	1	3	2	3	1	3	2	1	3	4	2	5	3	3	2	1	4
232	3	4	4	3	4	1	3	3	4	5	2	2	2	5	3	4	4	1	5	2
233	4	3	4	3	5	2	2	2	4	5	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3
234	1	3	4	3	5	1	3	2	5	4	2	3	1	5	3	4	5	3	5	2
235	2	3	4	3	2	3	4	5	2	3	4	5	1	5	4	5	1	2	4	5
236	4	5	5	2	4	2	2	2	5	5	1	1	1	5	1	5	5	2	4	1
237	2	3	4	3	4	2	3	2	4	5	2	2	3	4	1	4	4	1	4	3
238	4	5	4	1	5	2	1	1	5	3	1	3	1	5	1	4	5	1	5	1
239	5	4	4	1	4	2	2	1	4	4	1	2	2	1	1	4	5	2	3	1
240	2	4	5	3	3	1	2	3	3	4	2	3	2	3	3	4	4	3	4	3

241	2	3	4	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	4	2	3	2
242	1	3	4	2	4	1	1	1	4	2	2	1	1	4	1	4	4	2	4	1
243	4	3	4	2	3	2	2	2	4	5	2	3	1	4	3	4	5	2	4	2
244	5	5	5	2	4	1	1	2	4	4	1	1	1	4	2	5	5	3	5	1
245	4	5	5	1	5	2	1	1	4	4	1	1	1	4	2	4	5	1	5	1
246	4	4	3	3	4	3	2	3	4	4	4	4	3	5	3	4	5	3	4	2
247	5	5	5	2	5	1	1	2	4	4	1	1	1	4	2	5	4	2	5	1
248	5	5	3	3	5	4	3	1	5	4	3	4	4	4	3	5	5	4	5	4
249	4	5	3	2	4	1	3	3	4	5	4	3	2	4	3	3	4	3	4	3
250	3	4	4	3	4	5	4	4	4	3	5	4	4	3	4	3	4	4	4	5
251	3	4	4	2	4	1	3	2	4	2	1	2	1	4	2	5	4	1	5	1
252	4	4	4	2	3	1	1	2	4	4	2	1	1	4	1	4	3	4	4	1
253	3	4	4	2	4	3	3	3	4	4	2	3	2	4	2	3	2	2	3	2
254	4	4	4	2	3	1	1	2	4	5	2	2	1	4	1	4	4	5	4	1
255	2	5	5	3	4	3	2	2	4	4	3	3	1	2	1	3	4	2	3	1
256	2	3	4	1	4	1	1	1	4	5	1	1	1	4	1	4	4	1	4	1
257	4	4	3	2	3	3	4	2	4	4	2	3	2	3	4	4	4	3	5	4
258	3	5	5	3	4	1	2	2	4	5	4	2	2	4	5	4	4	3	5	1
259	3	3	4	2	4	4	3	4	2	2	2	2	3	2	4	3	3	4	2	2
260	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	2	2	4	2	4	4	2	4	2