

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Autocompasión y depresión en las estudiantes de la  
Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo -  
2023**

Lady Alexandra Marcos Ventocilla

Para optar el Título Profesional de  
Licenciada en Psicología

Huancayo, 2024

Repositorio Institucional Continental  
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

**INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TESIS**

**A** : **Eliana Mory Arciniega**  
Decano de la Facultad de Humanidades

**DE** : **Ps. Jorge A. Salcedo Chuquimantari**  
Asesor de tesis

**ASUNTO** : Remito resultado de evaluación de originalidad de tesis

**FECHA** : 13 de Enero de 2024

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para saludarlo y en vista de haber sido designado asesor de la tesis titulada: **Autocompasión y Depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo - 2023**, perteneciente al/la/los/las estudiante(s) **Lady Alexandra Marcos Ventocilla**, de la E.A.P. de Psicología; se procedió con la carga del documento a la plataforma "Turnitin" y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software dando por resultado 16 % de similitud (informe adjunto) sin encontrarse hallazgos relacionados a plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- Filtro de exclusión de bibliografía SI  NO
- Filtro de exclusión de grupos de palabras menores (Nº de palabras excluidas: 20 ) SI  NO
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante SI  NO

En consecuencia, se determina que la tesis constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad.

Recae toda responsabilidad del contenido de la tesis sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios de legalidad, presunción de veracidad y simplicidad, expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales – RENATI y en la Directiva 003-2016-R/UC.

Esperando la atención a la presente, me despido sin otro particular y sea propicia la ocasión para renovar las muestras de mi especial consideración.

Atentamente,

## **DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD**

Yo, Lady Alexandra Marcos Ventocilla, identificado(a) con Documento Nacional de Identidad No. 70877124, de la E.A.P. de Psicología de la Facultad de Humanidades la Universidad Continental, declaro bajo juramento lo siguiente:

1. La tesis titulada: "AUTOCOMPASIÓN Y DEPRESIÓN EN LAS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARÍA INMACULADA, HUANCAYO - 2023", es de mi autoría, la misma que presento para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología.
2. La tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas, por lo que no atenta contra derechos de terceros.
3. La tesis es original e inédita, y no ha sido realizado, desarrollado o publicado, parcial ni totalmente, por terceras personas naturales o jurídicas. No incurre en autoplagio; es decir, no fue publicado ni presentado de manera previa para conseguir algún grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados son reales, pues no son falsos, duplicados, ni copiados, por consiguiente, constituyen un aporte significativo para la realidad estudiada.

De identificarse fraude, falsificación de datos, plagio, información sin cita de autores, uso ilegal de información ajena, asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a las acciones legales pertinentes.

15 de Enero de 2024.

# AUTOCOMPASIÓN Y DEPRESIÓN EN LAS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARÍA INMACULADA, HUANCAYO - 2023

## INFORME DE ORIGINALIDAD

16%

INDICE DE SIMILITUD

15%

FUENTES DE INTERNET

5%

PUBLICACIONES

12%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="https://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	2%
2	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	2%
3	<a href="https://repositorio.uct.edu.pe">repositorio.uct.edu.pe</a> Fuente de Internet	2%
4	<a href="https://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad Peruana Los Andes Trabajo del estudiante	1%
6	Submitted to Submitted on 1692019663753 Trabajo del estudiante	1%
7	<a href="https://repositorio.autonomadeica.edu.pe">repositorio.autonomadeica.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1%
8	<a href="https://renati.sunedu.gob.pe">renati.sunedu.gob.pe</a> Fuente de Internet	<1%

9	<a href="https://docs.google.com">docs.google.com</a> Fuente de Internet	<1 %
10	<a href="https://es.wikipedia.org">es.wikipedia.org</a> Fuente de Internet	<1 %
11	<a href="https://repositorio.uncp.edu.pe">repositorio.uncp.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
12	<a href="https://repositorio.ucsp.edu.pe">repositorio.ucsp.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
13	<a href="https://repositorio.comillas.edu">repositorio.comillas.edu</a> Fuente de Internet	<1 %
14	Submitted to Universidad Tecnológica Centroamericana UNITEC Trabajo del estudiante	<1 %
15	Submitted to Universidad de Cádiz Trabajo del estudiante	<1 %
16	<a href="https://www.educandose.com">www.educandose.com</a> Fuente de Internet	<1 %
17	<a href="https://tesis.pucp.edu.pe">tesis.pucp.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
18	Submitted to Radboud Universiteit Nijmegen Trabajo del estudiante	<1 %
19	<a href="https://repositorio.continental.edu.pe">repositorio.continental.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
20	<a href="https://repositorio.upn.edu.pe">repositorio.upn.edu.pe</a>	

Fuente de Internet

<1 %

21

Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru

Trabajo del estudiante

<1 %

22

Submitted to Universidad Europea de Madrid

Trabajo del estudiante

<1 %

23

repositorio.upla.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

24

Submitted to University of Western Sydney

Trabajo del estudiante

<1 %

25

dspace.unl.edu.ec

Fuente de Internet

<1 %

26

www.bocalista.com

Fuente de Internet

<1 %

27

Submitted to Universidad Andina del Cusco

Trabajo del estudiante

<1 %

28

repositorio.unu.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

29

Christine R. Lathren, Sanjana S. Rao, Jinyoung Park, Karen Bluth. "Self-Compassion and Current Close Interpersonal Relationships: a Scoping Literature Review", Mindfulness, 2021

Publicación

<1 %

30	<a href="https://repositorio.urp.edu.pe">repositorio.urp.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
31	Submitted to Universidad Tecnologica del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
32	Submitted to ITESM: Instituto Tecnologico y de Estudios Superiores de Monterrey Trabajo del estudiante	<1 %
33	<a href="https://eprints.uanl.mx">eprints.uanl.mx</a> Fuente de Internet	<1 %
34	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1 %
35	<a href="https://repositorio.upch.edu.pe">repositorio.upch.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
36	Submitted to Universidad de Nebrija Trabajo del estudiante	<1 %
37	Kiana Hadian Hamedani, Rozita Amani, Mosayeb Yarmohamadi Vassel. "The Effectiveness of Enhanced Cognitive-Behavioral Group Therapy on Negative Perfectionism, Self-Criticism, and Self-Compassion", International Journal of Cognitive Therapy, 2023 Publicación	<1 %
38	Submitted to Universidad de Costa Rica Trabajo del estudiante	<1 %



39	<a href="https://repositorio.undac.edu.pe">repositorio.undac.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
40	Submitted to Universidad de Lima Trabajo del estudiante	<1 %
41	<a href="https://idoc.pub">idoc.pub</a> Fuente de Internet	<1 %
42	<a href="https://repositorio.uam.es">repositorio.uam.es</a> Fuente de Internet	<1 %
43	Submitted to Universidad Autonoma del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
44	Mara Dantas Pereira, Joilson Pereira da Silva. "Autocompaixão em Estudantes Universitários: Revisão Integrativa da Literatura", Psico-USF, 2023 Publicación	<1 %
45	Submitted to unajma Trabajo del estudiante	<1 %
46	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante	<1 %
47	<a href="https://erecursos.uacj.mx">erecursos.uacj.mx</a> Fuente de Internet	<1 %
48	Submitted to monterrico Trabajo del estudiante	<1 %

[repository.javeriana.edu.co](https://repository.javeriana.edu.co)

49

Fuente de Internet

&lt;1 %

50

[dspace.ups.edu.ec](https://dspace.ups.edu.ec)

Fuente de Internet

&lt;1 %

51

[www.saludvidasana.com](http://www.saludvidasana.com)

Fuente de Internet

&lt;1 %

52

[titula.universidadeuropea.es](http://titula.universidadeuropea.es)

Fuente de Internet

&lt;1 %

53

[repositorio.uap.edu.pe](https://repositorio.uap.edu.pe)

Fuente de Internet

&lt;1 %

54

[repositorio.ulasamericas.edu.pe](https://repositorio.ulasamericas.edu.pe)

Fuente de Internet

&lt;1 %

55

[www.itsup.edu.ec](http://www.itsup.edu.ec)

Fuente de Internet

&lt;1 %

56

Submitted to Universidad del Norte, Colombia

Trabajo del estudiante

&lt;1 %

57

[repositorio.uchile.cl](https://repositorio.uchile.cl)

Fuente de Internet

&lt;1 %

58

[terapygo.com](http://terapygo.com)

Fuente de Internet

&lt;1 %

59

Submitted to unhuancavelica

Trabajo del estudiante

&lt;1 %

60

Beverly Waldman Rich, Sharon L. Stager.  
"Mindful BALANCE (breathe act learn about

&lt;1 %

'now' care everyday): A pilot project for depressed female adolescents", Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing, 2021

Publicación

---

61 [repositorio.autonoma.edu.pe](https://repositorio.autonoma.edu.pe) <1 %  
Fuente de Internet

---

62 Submitted to Universidad Privada del Norte <1 %  
Trabajo del estudiante

---

63 [www.scribd.com](https://www.scribd.com) <1 %  
Fuente de Internet

---

64 Lizzeth Aimee Garcia Flores, Osmer Campos-Ugaz, Ronald M. Hernández, Miguel A. Saavedra-López et al. "Personality and Attitudes towards Machismo as Predictors of Sexual Harassment in University Students in Northern Peru", Journal of Educational and Social Research, 2022 <1 %  
Publicación

---

65 [benanneym.com](https://benanneym.com) <1 %  
Fuente de Internet

---

66 [msktc.org](https://msktc.org) <1 %  
Fuente de Internet

---

67 [naturopathiccurrents.com](https://naturopathiccurrents.com) <1 %  
Fuente de Internet

---

68 [wiki.viajeya.co](https://wiki.viajeya.co)

Fuente de Internet

<1 %

69

[www.inspirapr.com](http://www.inspirapr.com)

Fuente de Internet

<1 %

70

[repositorio.uandina.edu.pe](http://repositorio.uandina.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

71

[repositorio.uca.edu.ar](http://repositorio.uca.edu.ar)

Fuente de Internet

<1 %

72

[repositorio.une.edu.pe](http://repositorio.une.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

73

[www.dspace.uce.edu.ec](http://www.dspace.uce.edu.ec)

Fuente de Internet

<1 %

74

Submitted to Universidad San Francisco de Quito

Trabajo del estudiante

<1 %

75

Submitted to Universidad Tecnológica Indoamerica

Trabajo del estudiante

<1 %

76

[lukesnyderstudio.com](http://lukesnyderstudio.com)

Fuente de Internet

<1 %

77

Submitted to Pennsylvania State System of Higher Education

Trabajo del estudiante

<1 %

78

[repositorio.cientifica.edu.pe](http://repositorio.cientifica.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

79	repositorio.uigv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
80	Submitted to Corporación Universitaria Minuto de Dios, UNIMINUTO Trabajo del estudiante	<1 %
81	Submitted to Universidad Católica San Pablo Trabajo del estudiante	<1 %
82	Submitted to Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD, UNAD Trabajo del estudiante	<1 %
83	repositorio.upt.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
84	Submitted to Universidad de San Martín de Porres Trabajo del estudiante	<1 %
85	qdoc.tips Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 20 words

Excluir bibliografía

Apagado

Asesor:

Mg. Jorge Antonio Salcedo Chuquimantari

## **Agradecimientos**

Agradezco a Dios, por brindarme la fortaleza y salud para realizar mis objetivos; también, a mis padres y esposo, quienes siempre estuvieron conmigo alentándome y apoyándome, siendo un sostén cuando quería flaquear. A ellos, quienes cada día ponen toda su confianza en mí.

## **Dedicatoria**

Dedico este trabajo a mi hijo, Rodrigo, quien es mi motor y motivo de superación constante, quien hace que sea una mejor persona en todos los ámbitos, con quien cada día aprendo muchas cosas nuevas.



## ÍNDICE

Agradecimientos.....	3
Dedicatoria.....	4
ÍNDICE.....	5
Índice de Tablas.....	8
Índice de Figuras .....	10
Resumen .....	11
Abstract.....	12
Introducción.....	13
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO .....	15
1.1.    Planteamiento del problema .....	15
1.2.    Formulación del problema.....	18
1.2.1.    Problema general .....	18
1.2.2.    Problemas específicos.....	18
1.3.    Objetivos.....	19
1.3.1.    Objetivo general .....	19
1.3.2.    Objetivos específicos .....	19
1.4.    Justificación e importancia .....	20
1.4.1.    Justificación .....	20
1.4.2.    Importancia.....	21
1.5.    Hipótesis y descripción de las variables .....	21
1.5.1.    Hipótesis general .....	22
1.5.2.    Hipótesis específicas.....	22
1.5.3.    Variables .....	22

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	26
2.1.    Antecedentes del problema.....	26
2.1.1.    Antecedentes nacionales.....	26
2.1.2.    Antecedentes internacionales .....	30
2.2.    Bases teóricas .....	37
2.2.1.    Autocompasión.....	37
2.2.2.    Depresión.....	55
2.2.3.    Autocompasión y depresión .....	67
2.3.    Definición de términos básicos.....	68
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.....	71
3.1.    Método y alcance de investigación.....	71
3.2.    Diseño de la investigación.....	72
3.3.    Población y muestra .....	73
3.4.    Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	76
CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	79
4.1.    Resultados descriptivos del tratamiento de la información.....	79
4.1.1.    Resultados de depresión .....	80
4.1.2.    Resultados de autocompasión.....	84
4.2.    Resultados cruzados por objetivos .....	95
4.2.1.    Resultados de depresión y autocompasión .....	95
4.2.2.    Resultados de depresión y autoamabilidad.....	96
4.2.3.    Resultados de depresión y autocrítica .....	97
4.2.4.    Resultados de depresión y humanidad compartida.....	98
4.2.5.    Resultados de depresión y aislamiento .....	99
4.2.6.    Resultados de depresión y atención plena .....	100

4.2.7.	Resultados de depresión y sobreidentificación.....	101
4.3.	Pruebas de hipótesis .....	102
4.3.1.	Prueba de normalidad .....	102
4.3.2.	Hipótesis general .....	103
4.3.3.	Hipótesis específica 1 .....	105
4.3.4.	Hipótesis específica 2 .....	106
4.3.5.	Hipótesis específica 3 .....	108
4.3.6.	Hipótesis específica 4 .....	110
4.3.7.	Hipótesis específica 5 .....	111
4.3.8.	Hipótesis específica 6 .....	113
4.4.	Discusión de resultados .....	114
CONCLUSIONES.....		126
RECOMENDACIONES .....		128
REFERENCIAS .....		130
ANEXOS .....		138

## Índice de Tablas

Tabla 1 Operacionalización de variables .....	24
Tabla 2 Especificaciones sobre las estudiantes por encuestar .....	73
Tabla 3 Ficha técnica de instrumento de cuestionario de la variable de autocompasión. ...	76
Tabla 4 Ficha técnica del instrumento de cuestionario de la variable de depresión.....	77
Tabla 5 Resultados de frecuencias porcentajes de la edad de las estudiantes evaluadas ....	79
Tabla 6 Resultados de frecuencias porcentuales de la dimensión factor cognitivo-afectivo .....	80
Tabla 7 Resultados de frecuencias porcentuales de la dimensión factor somático .....	81
Tabla 8 Resultados de frecuencias porcentuales de la variable depresión .....	83
Tabla 9 Resultados de frecuencias porcentuales de la dimensión autoamabilidad .....	84
Tabla 10 Resultados de frecuencias porcentuales de la dimensión autocrítica .....	86
Tabla 11 Resultados de frecuencias porcentuales de la dimensión humanidad compartida	87
Tabla 12 Resultados de frecuencias porcentuales de la dimensión aislamiento.....	89
Tabla 13 Resultados de frecuencias porcentuales de la dimensión atención plena.....	91
Tabla 14 Resultados de frecuencias porcentuales de la dimensión sobreidentificación .....	92
Tabla 15 Resultados de frecuencias porcentuales de la variable autocompasión.....	94
Tabla 16 Resultados cruzados entre depresión y autocompasión.....	95
Tabla 17 Resultados cruzados entre depresión y autoamabilidad .....	96
Tabla 18 Resultados cruzados entre depresión y autocrítica.....	97

Tabla 19 Resultados cruzados entre depresión y humanidad compartida .....	98
Tabla 20 Resultados cruzados entre depresión y aislamiento .....	99
Tabla 21 Resultados cruzados entre depresión y atención plena.....	100
Tabla 22 Resultados cruzados entre depresión y sobreidentificación .....	101
Tabla 23 Regla de decisión de la prueba de normalidad .....	102
Tabla 24 Resultados de la prueba de normalidad de los datos .....	103
Tabla 25 Prueba estadística: hipótesis general .....	104
Tabla 26 Prueba estadística: hipótesis específica 1 .....	105
Tabla 27 Prueba estadística: hipótesis específica 2 .....	107
Tabla 28 Prueba estadística: hipótesis específica 3 .....	109
Tabla 29 Prueba estadística: hipótesis específica 4 .....	111
Tabla 30 Prueba estadística: hipótesis específica 5 .....	112
Tabla 31 Prueba estadística: hipótesis específica 6 .....	113

## Índice de Figuras

Figura 1 Esquema del diseño de la investigación.....	72
Figura 2 Barras porcentuales para la dimensión factor cognitivo-afectivo.....	80
Figura 3 Barras porcentuales para la dimensión factor somático.....	82
Figura 4 Barras porcentuales para la variable depresión.....	83
Figura 5 Barras porcentuales para la dimensión autoamabilidad.....	85
Figura 6 Barras porcentuales para la dimensión autocrítica.....	86
Figura 7 Barras porcentuales para la dimensión humanidad compartida.....	88
Figura 8 Barras porcentuales para la dimensión aislamiento.....	89
Figura 9 Barras porcentuales para la dimensión atención plena.....	91
Figura 10 Barras porcentuales para la dimensión sobreidentificación.....	93
Figura 11 Barras porcentuales para la variable autocompasión.....	94

## Resumen

La importancia de la autocompasión en el bienestar emocional y la salud mental, así como su papel en la prevención y manejo de la depresión en los adolescentes, se ha convertido en un tema de especial interés en la actualidad, pues es necesario el planteamiento de medidas para prevenir trastornos emocionales en estudiantes, involucrando a autoridades y educadores. **Objetivo:** Determinar la relación existente entre autocompasión y depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023. **Metodología:** Se realizó un estudio cuantitativo, de tipo aplicado y nivel correlacional, bajo el criterio de un método científico, con diseño no experimental; la muestra se conformó por 252 estudiantes de la I.E. María Inmaculada, quienes respondieron a dos cuestionarios, uno para la autocompasión y otro para la depresión. **Resultados:** El 100% de las estudiantes con alta autocompasión tenían niveles mínimos de depresión, y un 93.4% con alta compasión experimentaban depresión leve; además, un 34.4% de las estudiantes con depresión grave tenían autocompasión moderada, mientras que un 54.3% tenían autocompasión moderada con niveles de depresión similares. **Conclusión:** La relación es inversa (coeficiente = -0.748) y significativa (p-valor = 0.000) entre la autocompasión y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023.

**Palabras clave:** autocompasión, depresión, bienestar emocional, trastorno emocional.

## **Abstract**

The importance of self-compassion in emotional well-being and mental health, as well as its role in the prevention and management of depression in adolescents, has become a topic of special interest today. It is necessary to propose measures to prevent emotional disorders in students, involving authorities and educators. In response to this, the following objective was formulated: To determine the relationship between self-compassion and depression in students at María Inmaculada Educational Institution, Huancayo - 2023. Methodology: A quantitative, applied study with a correlational level was conducted, following the criteria of a scientific method, using a non-experimental design. The sample consisted of 252 students from María Inmaculada Educational Institution, who responded to two questionnaires, one for self-compassion and another for depression. Results: 100% of students with high self-compassion had minimal levels of depression, and 93.4% with high compassion experienced mild depression. Additionally, 34.4% of students with severe depression had moderate self-compassion, while 54.3% had moderate self-compassion with similar levels of depression. Conclusion: There is an inverse (coefficient = -0.748) and significant (p-value = 0.000) relationship between self-compassion and depression in students at María Inmaculada Educational Institution, Huancayo - 2023.

**Keywords:** self-compassion, depression, emotional well-being, emotional disorder.



## **Introducción**

La depresión en adolescentes es un problema de salud mental que necesita una atención y tratamiento adecuados, incluyendo la detección temprana, el apoyo emocional y la intervención de profesionales especializados. Hay varios enfoques terapéuticos utilizados en el tratamiento de la depresión adolescente, y uno de ellos es la práctica de la autocompasión, que implica un trato amable y comprensivo cuando se enfrentan dificultades, reconociendo a la imperfección como parte natural de la vida (Robson, 2021). Al fomentar la autocompasión, los adolescentes pueden reducir la autocrítica y desarrollar estrategias de afrontamiento más saludables, lo que aumenta su resiliencia y los ayuda a enfrentar desafíos sin caer en la depresión. Al cultivarlos, se suele experimentar un mayor bienestar emocional en general, lo que mejora sus relaciones con amigos y familiares. Por lo tanto, es crucial destacar que su enseñanza es un proceso gradual que a menudo requiere el apoyo de adultos, como padres, maestros o terapeutas. Proporcionar un ejemplo por seguir y crear un entorno de apoyo que fomente la autoaceptación y la bondad hacia uno mismo es esencial para ayudar a los adolescentes a desarrollar esta habilidad emocional y reducir el riesgo de depresión (Pacheco, 2016).

Basado en lo comentado en párrafos anteriores, el estudio se formula bajo la siguiente interrogante: ¿Qué relación existe entre autocompasión y depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023? La cuál es explicada y respondida con el siguiente enunciado: La relación es inversa y significativa entre la autocompasión y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023. Por tanto, se plantea el objetivo de determinar la relación existente entre autocompasión y depresión en las estudiantes de la Institución Educativa

María Inmaculada, Huancayo – 2023, lo que lleva a desarrollar la investigación bajo el método científico, con un enfoque cuantitativo, estructurada con el tipo aplicado y de alcance correlacional. Asimismo, para la recolección de datos, se encuestó a 252 alumnas de la I.E., quienes cursaban el 4° y 5° grado del nivel secundario. En tanto, la estructura de la tesis se expone a continuación.

Capítulo I, compuesto por el planteamiento del estudio, está constituido por el planteamiento y formulación del problema, objetivos, hipótesis y justificación e importancia de la investigación; asimismo, presenta la matriz de operacionalización de variables.

Capítulo II, contiene las bases teóricas que sustentan la investigación, entre estas, los antecedentes que dieron lugar al desarrollo del estudio.

Capítulo III, describe la parte metodológica que fundamenta la ejecución de la investigación.

Capítulo IV, presenta los resultados obtenidos una vez aplicado el instrumento y tabulados los datos; además de la contrastación de las hipótesis y discusión de los resultados.

Por último, se presentan las conclusiones, recomendaciones y anexos correspondientes.

# **CAPÍTULO I:**

## **PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO**

### **1.1. Planteamiento del problema**

La adolescencia es una etapa crítica de la vida, ya que los adolescentes enfrentan desafíos desconocidos, a menudo fuera de la comodidad de un entorno familiar, lo cual contribuye a las dificultades de salud mental como la depresión, ansiedad, estrés, etc. (Hood et al., 2020). Los adolescentes se enfrentan diariamente a circunstancias emocionalmente desafiantes a medida que atraviesan las rápidas transiciones físicas, cognitivas, fisiológicas y sociales que caracterizan el camino hacia la edad adulta (Lathren et al., 2019).

Un estudio reciente de la Asociación Estadounidense de Psicología reveló que muchos adolescentes reportan niveles de estrés altos y poco saludables, con dificultades sustanciales para manejar las demandas de la escuela y el hogar. Asimismo, evidenciaron síntomas depresivos, alto nivel y tasas de suicidio que aumentaron en más del 30 % entre 2010 y 2015. Esto se explica porque la mitad de las personas que experimentan trastornos de salud mental en la edad adulta tienen un inicio de los síntomas desde los 14 años (Pacheco, 2016).

Un factor protector que promete resolver la problemática de salud mental mencionada anteriormente es la autocompasión, la cual implica tratarse a uno mismo con calidez y cuidado durante circunstancias estresantes. Según Neff (2003), la autocompasión es tanto un rasgo como un proceso psicológico compuesto por características dirigidas “a sí mismo” como: la autoamabilidad, la humanidad compartida, la atención plena, la autocrítica, el aislamiento y la sobreidentificación. Sin embargo, dicho rasgo en la etapa adolescente no es frecuente, repercutiendo de forma negativa en su salud mental, ya que limita el desarrollo

de mecanismos de defensa frente a situaciones estresantes y conflictivas que se suscitan en la vida diaria de un adolescente; de ahí que surge la asociación entre la autocompasión y la depresión.

La relación entre la autocompasión y la depresión se basa en el hecho de que actúa como un escudo protector contra la depresión. Esto se debe a que, entre los diversos aspectos de la autocompasión, el más perjudicial en términos de desarrollar síntomas depresivos es sentirse aislado o desconectado del mundo, sin la posibilidad de compartir el sufrimiento personal con otros quienes podrían ser menos críticos que uno mismo. Esta sensación provoca sentimientos de inferioridad, baja autoestima, falta de confianza y otros sentimientos negativos que impactan negativamente en el desarrollo social, personal y familiar de los adolescentes. Esto, a su vez, tiene un efecto significativo en el desarrollo de síntomas graves de depresión, teniendo en cuenta que la depresión es una enfermedad médica común y seria que influye negativamente en los sentimientos, pensamientos y comportamientos de una persona. Además, puede dar lugar a una amplia gama de problemas emocionales y físicos e incluso llevar a consecuencias fatales (Pacheco, 2016).

Actualmente, el trastorno de la depresión es el más frecuente, pues afecta a 350 millones de personas a nivel mundial, ocasionando muchas veces que los individuos lleguen al suicidio; en el mundo, cerca de un millón de personas mueren anualmente por esta causa, en Latinoamérica y el Caribe más del 22% de la población sufre de depresión, y cerca de 63 mil personas llegan a suicidarse anualmente a causa de este trastorno, puesto que de la población total, solo 4 de 10 personas reciben el tratamiento psicológico respectivo, es decir, aproximadamente el 65% de personas que lo padecen no reciben la atención requerida; asimismo, no existen apropiados servicios ni profesionales para la atención primaria de este trastorno. Igualmente, el presupuesto destinado a la salud mental por parte de los países

latinos es inferior al 2%, de los cuales el 67% está dirigido a los hospitales psiquiátricos. Del mismo modo, la depresión es más común en las mujeres que en los varones, pues cuatro de cada 10 mujeres lo padecen, pese a que el 76.5% de los países latinos cuentan con un plan de salud mental (Fleischmann, 2017).

De acuerdo con los estudios de salud mental, en promedio el 20.7% de la población mayor de 12 años sufre de algún tipo de trastorno mental, cifra que es mayor en las ciudades urbanas en comparación con la zona rural, donde este índice asciende al 10.4%. La depresión a nivel nacional, en promedio, asciende al 7.6%, que representa a 1'700,000 peruanos. Del mismo modo, el 80% de los suicidios son motivados por este mal, y cada 22 minutos alguien intenta matarse; la tercera parte de la población adolescente considera que suicidarse es la única manera en la que solucionarían sus problemas, sobre todo las mujeres (Equilibrio & Armonía, 2020).

Tras realizar un estudio observacional con las estudiantes adolescentes de la Institución Educativa María Inmaculada en Huancayo, se han identificado patrones de comportamiento que podrían estar relacionados con posibles signos de malestar emocional. Durante la observación, se evidenció que algunas jóvenes experimentan dificultades para concentrarse y completar tareas académicas, así como problemas para conciliar el sueño o mantener patrones de sueño interrumpidos. Además, la mayoría expresó emociones negativas como tristeza, irritabilidad o apatía, y un descuido en su autocuidado, manifestado en una disminución en la higiene personal y una alimentación irregular. Finalmente, se identificó que la mayoría de las estudiantes tienden a culparse a sí mismas ante diversos eventos o situaciones, priorizando el bienestar de otras personas por encima del suyo propio. Estos indicios podrían sugerir la presencia de dificultades emocionales. Sin embargo, es crucial destacar que fortalecer el desarrollo de una mayor autocompasión podría tener un

impacto positivo en su bienestar emocional, ofreciendo una vía para afrontar y superar estas dificultades.

Debido a la problemática descrita, este estudio busca determinar la relación existente entre autocompasión y depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023. Los resultados obtenidos, permitirán conocer exactamente la realidad problemática en la mencionada institución, a partir de los cuales se podrán tomar las medidas adecuadas frente a esta situación, así como incentivar a las autoridades educativas y ofrecerles un programa y plan de talleres y charlas a las adolescentes, para que conjuntamente con los docentes y padres de familia se logre prevenir y atender a tiempo este trastorno.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Qué relación existe entre autocompasión y depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿Qué relación existe entre la dimensión autoamabilidad y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023?
- ¿Qué relación existe entre la dimensión humanidad compartida y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023?
- ¿Qué relación existe entre la dimensión atención plena y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023?
- ¿Qué relación existe entre la dimensión autocrítica y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023?

- ¿Qué relación existe entre la dimensión aislamiento y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023?
- ¿Qué relación existe entre la dimensión sobreidentificación y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023?

### **1.3. Objetivos**

#### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar la relación existente entre autocompasión y depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Establecer la relación existente entre la dimensión autoamabilidad y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023.
- Establecer la relación existente entre la dimensión humanidad compartida y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023.
- Establecer la relación existente entre la dimensión atención plena y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023.
- Establecer la relación existente entre la dimensión autocrítica y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023.
- Establecer la relación existente entre la dimensión aislamiento y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023.

- Establecer la relación existente entre la dimensión sobreidentificación y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023.

#### **1.4. Justificación e importancia**

##### **1.4.1. Justificación**

Como justificación teórica, el estudio se convirtió en antecedente empírico, ya que fundamentó la asociación existente entre las variables autocompasión y depresión. Cabe mencionar que se corroboraron las teorías de autocompasión y depresión, con documentos ya existentes sobre las teorías que sustentan tal relación. De este modo, se extendió el marco teórico existente sobre la relación entre las variables seleccionadas, formando nuevos conceptos teóricos que pueden ser generalizados por ser hallados desde el método científico.

Como justificación práctica, la información recolectada permitió a la I.E. María Inmaculada – Huancayo identificar el grado de depresión y autocompasión entre los educandos, con el propósito de que las estudiantes mejoren su salud mental mediante el desarrollo de programas de salud mental, para que las estudiantes gocen de paz y bienestar interior y, por ende, tengan buenos resultados académicos. Diversas investigaciones manifestaron que para reducir niveles de depresión es necesario fomentar la autocompasión en una persona, puesto que crea factores emocionales positivos como la felicidad, que a fin de cuentas disminuye los niveles de depresión.

Como justificación metodológica, el estudio utilizó como instrumentos de recolección de datos la Escala de autocompasión de Neff (SCS) y el Inventario de depresión de Beck (BDI); de este modo, se comprobó la validez y confiabilidad de los instrumentos en la localidad de Huancayo, certificando su viabilidad en futuros estudios.



### **1.4.2. Importancia**

La autocompasión y la depresión son dos conceptos distintos que están interrelacionados de manera significativa y pueden tener un impacto importante en la vida del adolescente. En este contexto, *autocompasión* se refiere a la capacidad de una persona para tratarse a sí misma con amabilidad, comprensión y cuidado en momentos difíciles o de sufrimiento. Por otro lado, *depresión* se refiere a un trastorno mental caracterizado por síntomas como tristeza profunda, falta de interés en actividades, fatiga y otros síntomas emocionales y físicos. Por lo que a pesar de ser conceptos diferentes, la falta de autocompasión o la presencia de una autocrítica intensa pueden contribuir al desarrollo o la exacerbación de la depresión; es decir, la forma en que alguien se trata a sí mismo puede influir en su estado emocional y mental.

En tal sentido, estudiar la relación entre la autocompasión y la depresión refuerza la idea de que la salud mental es un fenómeno complejo que no se limita únicamente a factores biológicos o genéticos, sino que incluye componentes emocionales, cognitivos y sociales, y la autocompasión es un aspecto importante de esto. Comprender cómo la autocompasión puede influir en la depresión puede llevar al desarrollo de intervenciones específicas para promover la autocompasión como parte de programas de prevención y tratamiento de la depresión. En resumen, es crucial para mejorar la comprensión de la salud mental, prevenir y tratar la depresión de manera más efectiva, y promover el bienestar emocional en general. Esta investigación puede tener un impacto positivo en la vida de los adolescentes al proporcionar herramientas y estrategias para lidiar con la depresión y promover una relación más saludable con uno mismo.

### **1.5. Hipótesis y descripción de las variables**

### **1.5.1. Hipótesis general**

La relación es inversa y significativa entre la autocompasión y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023.

### **1.5.2. Hipótesis específicas**

- La relación es inversa y significativa entre la dimensión amabilidad propia y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023.
- La relación es inversa y significativa entre la dimensión humanidad compartida y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023.
- La relación es inversa y significativa entre la dimensión atención plena y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023.
- La relación es directa y significativa entre la dimensión autocrítica y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023.
- La relación es directa y significativa entre la dimensión aislamiento y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023.
- La relación es directa y significativa entre la dimensión sobreidentificación y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023.

### **1.5.3. Variables**

- **Variable 1 (X):** Autocompasión.
  - **X1:** Autoamabilidad
  - **X2:** Humanidad compartida.
  - **X3:** Atención plena.
  - **X4:** Autocrítica.
  - **X5:** Aislamiento.
  - **X6:** Sobreidentificación.
- **Variable 2 (Y):** Depresión.
  - **Y1:** Factor cognitivo-afectivo.
  - **Y2:** Factor somático.

Tabla 1

*Operacionalización de variables*

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de valoración	Instrumento
Autocompasión	La autocompasión es extender la compasión hacia uno mismo en instancias de insuficiencia percibida, fracaso o sufrimiento general; por ello, la autocompasión es simplemente el proceso de volver la compasión con uno mismo (Araya y Moncada, 2016).	La autocompasión derivará de la autoamabilidad, humanidad compartida, atención plena, autocrítica, aislamiento, y la sobreidentificación, las cuales son descritas como las dimensiones de la autocompasión según la teoría de Neff y que serán importantes para analizar la autocompasión de un individuo consigo mismo.	Autoamabilidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptación de fracasos propios</li> <li>- Fomentación de la tolerancia ante limitaciones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Casi nunca (1)</li> <li>- Pocas veces (2)</li> <li>- A veces (3)</li> <li>- Muchas veces (4)</li> <li>- Casi siempre (5)</li> </ul>	Escala de autocompasión (SCS)
			Humanidad compartida	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocimientos de una equivocación propia</li> <li>- Compartir el sufrimiento propio en situaciones difíciles</li> </ul>		
			Atención plena	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sobrellevar experiencias de dolor</li> </ul>		
			Autocrítica	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluaciones críticas negativas ante errores propios</li> </ul>		
			Aislamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evitar el contacto con los demás</li> </ul>		
			Sobreidentificación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conciencia sobre el estilo de vida propia</li> <li>- Reconocimientos de factores perjudiciales al bienestar propio</li> </ul>		

Depresión	La depresión es un trastorno del estado de ánimo común pero grave, el cual provoca síntomas que afectan cómo se sienten, piensan y manejan las actividades diarias, como dormir, comer o trabajar (González et al., 2015).	La depresión derivará del factor cognitivo afectivo y el factor somático, que son descritos como las dimensiones de la depresión según la teoría de Aaron Beck y que serán importantes para analizar el trastorno de estado de ánimo grave de un individuo.	Factor cognitivo-afectivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tristeza</li> <li>- Pesimismo</li> <li>- Fracaso</li> <li>- Pérdida de placer</li> <li>- Sentimientos de culpa</li> <li>- Sentimientos de castigo</li> <li>- Disconformidad con uno mismo</li> <li>- Autocrítica</li> <li>- Pensamientos o deseos suicidas</li> <li>- Llanto</li> <li>- Agitación</li> <li>- Pérdida de interés</li> </ul>	Alternativa múltiple de 5 opciones	Inventario de depresión de Beck (BDI)
			Factor somático	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Indecisión</li> <li>- Sentimientos de inutilidad</li> <li>- Pérdida de energía</li> <li>- Cambios en los hábitos de sueño</li> <li>- Irritabilidad</li> <li>- Cambios de apetito</li> <li>- Dificultad de concentración</li> <li>- Cansancio o fatiga</li> <li>- Pérdida de interés en el sexo</li> </ul>		

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes del problema

#### 2.1.1. Antecedentes nacionales

Akihito (2021) desarrolló la tesis *Ansiedad estado-rasgo y depresión en alumnos de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Tacna, 2021*. El objetivo fue analizar la relación entre las variables mencionadas. La metodología fue correlacional-no experimental. La muestra abarcó a un total de 181 estudiantes. Por otro lado, se aplicó como instrumento de recolección para la variable de depresión la Escala de autoevaluación de la depresión de Zung (EAMD). Los resultados fueron: el 97.2% de los encuestados presentaron niveles altos de ansiedad estado, el 60.8% de los encuestados presentaron niveles altos de ansiedad rasgo; además, la relación de la ansiedad estado y la depresión fue significativa de tipo negativo, ya que un rho de Spearman de un -0.291 con un nivel de significancia de 0.05 demostró dicha relación, lo cual quiere decir que a mayor ansiedad estado, menor presencia de depresión; por otra parte, la relación de la ansiedad rasgo y la depresión fue significativa de tipo positivo, puesto que un rho de Spearman de 0.839 con un nivel de significancia de 0.05 lo demostró. La conclusión fue que la depresión en adolescentes es un problema de salud mental grave que provoca un sentimiento de tristeza constante y una pérdida de interés en realizar diferentes actividades, que hace necesario aplicar terapias psicológicas de inmediato.

Guevara y Ocharan (2020) realizaron la tesis titulada *Clima social familiar y depresión en estudiantes de segundo a quinto grados de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Calca, 2019*. El objetivo fue analizar la relación entre las

variables mencionadas. La metodología fue correlacional – no experimental transversal. La muestra fue de un total 178 alumnos. El instrumento para medir la depresión fue el Inventario de depresión de Aaron Beck. Los resultados fueron: el 79% de los estudiantes encuestados presentaron un nivel de depresión mínimo; sin embargo, de una forma específica los estudiantes del 3.º de secundaria (29.5%) presentaron mayores niveles de depresión que otros grados, seguidos del 25.6% de los estudiantes de 5.º de secundaria, el 17% de los estudiantes de 4.º de secundaria y el 14.6% de los estudiantes de 2.º de secundaria. Además, el análisis estadístico de un rho de Spearman de -0.188 con un nivel de significancia de 0.05 demostró la relación significativa entre el clima familiar y la depresión. La conclusión fue que existen múltiples razones por las que un adolescente puede deprimirse. Por ejemplo, los adolescentes pueden desarrollar sentimientos de inutilidad e inadecuación con respecto a sus calificaciones, que hace necesaria la intervención de un especialista que aplique evaluaciones sobre la base de entrevistas y tratamientos a base de su investigación médica.

Pérez (2020) realizó la tesis *Observación de violencia y autocompasión en estudiantes de secundaria que pertenecen a instituciones educativas en Lima Metropolitana 2020*. Se buscó analizar la relación entre las variables mencionadas. La metodología fue descriptiva - correlacional - no experimental transversal. La muestra tuvo por conveniente analizar a un total de 124 alumnos de Lima Metropolitana. El instrumento para el análisis de la autocompasión fue la Escala de autocompasión de Beck. Los resultados fueron: el 47% de los encuestados presentaron bajos niveles de autocompasión; además, la prueba de normalidad de la variable de autocompasión resultó con significancia de 0.000 a criterio de una prueba de correlación Shapiro-Wilk. Asimismo, se obtuvo un 0.102 de rho de Spearman con un nivel de significancia de 0.05,

indicando que la relación de la violencia y la autocompasión no es significativa. La conclusión fue que la autocompasión implica ser cálido y comprensivo consigo mismo cuando alguien sufre, falla o se siente inadecuado, en lugar de ignorar su dolor o flagelarse con la autocrítica.

Condori y Paricahua (2019) desarrollaron la tesis *Depresión, ansiedad y atención en el rendimiento académico de estudiantes de nivel secundaria*. Se buscó identificar la relación de la depresión, ansiedad y la atención en el rendimiento académico de los estudiantes de la I.E. Gran Libertador Simón Bolívar, Arequipa. La metodología fue descriptivo - correlacional - no experimental transversal. La muestra estuvo conformada por 183 estudiantes. El instrumento empleado fue el Inventario de depresión infantil (CDI). Los resultados fueron: el 11.5% de los encuestados presentó un nivel severo de depresión, el 13.1% presentó niveles bajos de atención, el 68.3% demostró altos niveles en su rendimiento académico; además, los estudiantes de 1.º de secundaria presentaron mayores niveles de depresión, seguidos por un 18.9% de los estudiantes del 4.º de secundaria y un 2.9% de los estudiantes de 2.º de secundaria. Asimismo, la tesis indica que hubo una relación significativa pero indirecta entre ambas variables, ya que existe menor presencia de los factores psicopatológicos de depresión y ansiedad que el rendimiento académico de los estudiantes. La conclusión fue que los síntomas depresivos en adolescentes pueden manifestarse de diferentes maneras que en los adultos, ya que dichos actores enfrentan diferentes desafíos sociales y de desarrollo, como la presión de los compañeros, cambios en niveles hormonales y cuerpos en desarrollo; sin embargo, la depresión adolescente mayormente va asociada a altos niveles de estrés, ansiedad y a veces sobre escenarios graves como el suicidio.



Pastorelli y Gargurevich (2018) desarrollaron el artículo científico “Propiedades psicométricas de la Escala de Autocompasión en estudiantes de Medicina de Lima”. Se analizaron las propiedades psicométricas de la escala de autocompasión de Neff sobre estudiantes de medicina de cuatro universidades del ámbito privado del Perú. La metodología fue descriptiva - no experimental. La muestra estuvo compuesta por 315 estudiantes. Los resultados fueron: los estudiantes encuestados que trabajaban en un ámbito que no es el que estudian presentaron un nivel moderado de autojuicio y sobreidentificación, mientras que los que sí trabajaban en el ámbito que estudiaban presentaron mayor humanidad compartida y menores síntomas depresivos; además, los estudiantes que practicaban deportes y meditación presentaron mayor autoamabilidad, conciencia plena, afecto positivo, satisfacción con la vida. Por último, en un análisis grupal de las dimensiones de la autocompasión se determinó que sí existió una relación positiva entre todas ellas, con excepción de la dimensión de humanidad compartida. La conclusión fue: la autocompasión de los estudiantes de cualquier grado académico puede mejorar si practican alguna actividad que les provoque relajación; por otra parte, los estudiantes que trabajen en diversas actividades económicas que no solo dependen de lo que designa su carrera profesional, encontrarán diversos niveles altos con respecto a las dimensiones de la autocompasión.

Roque (2018) elaboró la tesis *Resiliencia y depresión en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Chiclayo*. Se analizó la relación entre las variables mencionadas. La metodología fue descriptivo - no experimental. La muestra abarcó a un total de 120 estudiantes. El instrumento para la recaudación de datos sobre la depresión fue el Inventario de depresión infantil (CDI). Los resultados fueron: el 11.7% de los encuestados presentó niveles altos de depresión; además, tras un análisis estadístico

de un  $r$  de Pearson de -0.011 con un nivel de significancia de 0.05 se determinó que la relación de las variables mencionadas no es significativa, debido a que estas trabajan de maneras independientes; asimismo, un  $r$  de Pearson de -0.26 con un nivel de significancia de 0.05 demostró la no relación de las variables de depresión e interacción en los estudiantes encuestados; también un  $r$  de Pearson de 0.014 con un nivel de significancia de 0.05 determinó que no existió relación alguna entre las variables de depresión y humor. La conclusión fue que la depresión en adolescentes resulta ser un problema psicológico presente en las instituciones educativas; sin embargo, en la mayoría de los casos los estudiantes que presentan mayores presiones educativas y sociales de su entorno muestran mayores signos de depresión.

### **2.1.2. Antecedentes internacionales**

Cepeda y Fuquen (2022) realizaron la tesis titulada *Relación entre autocompasión y regulación emocional: revisión sistematizada 2017-2022*. Se analizó la relación de la autocompasión y la regulación emocional a partir de una revisión sistematizada. La metodología fue correlacional-descriptiva. El instrumento de recolección de datos fue la guía de análisis documental. Los resultados fueron: la autocompasión tiene como propósito proteger a las personas con problemas psicopatológicos como la depresión, ansiedad, conductas autolesivas y mayor tendencia a autocastigarse; además, trae consigo mayor calidad de sueño y menores niveles de padecer trastornos alimenticios. También encontraron que la autocompasión es un factor de ayuda para mitigar principalmente a síntomas de depresión de una persona. Por otro lado, se halló que la autocompasión en adolescentes les permite tener menos síntomas como el estrés, depresión y ansiedad, por lo cual se deben aplicar instrumentos para analizar la salud mental de los mismos, como la Escala de autocompasión de Neff (SCS), versión larga y corta, y la aplicación de

terapias de compasión (CFT). La conclusión fue que la autocompasión y los trastornos psicopatológicos como la depresión y ansiedad tienen relación significativa; por lo que la autocompasión es una de las fuentes más poderosas de afrontamiento y resiliencia que una persona tiene a su disposición, mejorando radicalmente su bienestar mental y físico.

Dreimann (2021) desarrolló la tesis *The association between self-compassion and loneliness in a daily context: an experience sampling study*. Se evaluó cómo cada estado de autocompasión y soledad se correlaciona con sus contrapartes de rasgos. La metodología fue descriptivo-correlacional. La muestra estuvo compuesta por 35 estudiantes universitarios. El instrumento para hallar la autocompasión fue la Escala de autocompasión de Neff versión corta (SCS-SF). Los resultados fueron: el estado de autocompasión y la soledad se correlacionaron moderadamente negativamente de manera significativa, lo que quiere decir que existe la relación pero en bajos niveles; se describe que los participantes que consideraron ser autocompasivos reportaron niveles de soledad más bajos que los demás. Además, los encuestados autocompasivos fueron conscientes de su propio sufrimiento y pudieron transformar los sentimientos negativos en sentimientos más positivos, así como también, los encuestados que hicieron uso de su autocompasión en un momento dado, experimentan menores niveles de soledad. La conclusión fue que la autocompasión disminuye la soledad, ya que conduce a un mejor control de ella; por otra parte, la autora mencionó que los adultos jóvenes que experimentan sentimientos de soledad tienden a tener problemas de salud mental y física. Por ende, la autocompasión es una construcción psicológica positiva y se ha relacionado con un alto bienestar general, que ofrece una solución potencial para reducir los sentimientos de soledad.

Badri et al. (2021), en su artículo “Social connection and self-perceived depression among adolescents: a path analytic model for Abu Dhabi”, examinaron las conexiones familiares y de amistad de los adolescentes y cómo estas interacciones afectan la depresión y el estrés que ellos mismos perciben. La metodología fue descriptiva. La muestra estuvo conformada por 958 adolescentes de Abu Dhabi. El instrumento fue la guía de análisis documental. Los resultados fueron: la depresión autopercebida de los adolescentes podría ser causada por una combinación de factores directos e indirectos que se relacionan con las conexiones y relaciones familiares, conexiones formales e informales con amigos, actividades con ciertos grupos en la comunidad, sentirse aislado, salud física y propensión general a confiar en los demás. Además, los adolescentes analizados comprendieron tener depresión por factores como la confianza negativa; así mismo, comprendieron tener soledad debido a las discrepancias cognitivas entre la calidad deseada de sus relaciones y sus experiencias reales. Se encontró también que los adolescentes con mínima participación deportiva aumentan sus niveles de ansiedad y depresión. La conclusión fue que los adolescentes pueden experimentar altos niveles de contacto social pero aún sentirse solos o deprimidos; por lo que ellos deben realizar actividades que les creen bienestar mental para que disminuyan factores psicopatológicos como la depresión y la ansiedad.

M. Gómez et al. (2020) elaboraron el artículo “Análisis sobre la autocompasión, satisfacción vital y actitudes frente a la inclusión en estudiantes universitarios”. El objetivo fue describir y analizar la relación entre las variables mencionadas en estudiantes de la Universidad Católica de Valencia. La metodología fue descriptiva – correlacional. La muestra comprendió a un total de 477 estudiantes. El instrumento que se empleó para analizar el nivel de autocompasión de dichos estudiantes fue la escala de autocompasión

de Neff (SCS). Los resultados fueron: los estudiantes de 26 años se situaron de forma positiva en su satisfacción de la vida; además, el análisis estadístico de la autocompasión, satisfacción vital y actitudes bajo la inclusión de los estudiantes fue significativa, ya que se encontró una relación de 0.45 d' Cohen. La conclusión fue: comprender de autocompasión sobre uno mismo da como resultado demostrar valentía hacia el fracaso, pero si bien es cierto la autocompasión demuestra resultados buenos frente a la salud mental de un individuo, su exceso daría como resultado una insatisfacción con su vida, ya que les costaría aceptar errores.

Hood et al. (2020), en su artículo "Family factors and depressive symptoms among college students: Understanding the role of self-compassion", se plantearon examinar cómo los factores familiares y la autocompasión se relacionan con los síntomas depresivos. La metodología fue descriptiva. La muestra estuvo conformada por un total de 365 estudiantes universitarios. El instrumento para analizar datos de depresión fue la Escala de autocompasión de Neff (SCS). Los resultados fueron: los factores familiares se correlacionaron con la depresión y una menor autocompasión, y la autocompasión y la depresión se relacionaron negativamente. Además, se menciona que las personas que tuvieron altos niveles de autocompasión demostraron tasas similares de depresión. Por otro lado, los autores analizaron investigaciones en las que mencionan que la autocompasión no modera la relación apoyo familiar con la depresión. La conclusión fue: la autocompasión se relacionó positivamente con el apoyo familiar a un  $r$  de Pearson de 0.32 con un nivel de significancia de 0.05; además, los síntomas depresivos recientes se correlacionaron positivamente con la imprevisibilidad familiar a un  $r$  de Pearson de 0.49 con un nivel de significancia de 0.05 y negativamente con autocompasión a un  $r$  de Pearson de -0.58 con un nivel de significancia de 0.05. La conclusión fue que los factores

de diferencias individuales, como la autocompasión, pueden amortiguar la relación entre los factores familiares y las dificultades de salud mental entre los adultos jóvenes; además, para síntomas depresivos de los individuos se necesita de una intervención lo más inmediatamente posible de terapéuticas dirigidas a la autocompasión.

Lathren et al. (2019) desarrollaron el artículo científico “Adolescent self-compassion moderates the relationship between perceived stress and internalizing symptoms”. Se examinó si la autocompasión amortigua el impacto del estrés percibido. La metodología fue descriptiva. La muestra comprendió a un total de 1057 adolescentes. El instrumento de recolección de datos para la autocompasión fue la Escala de autocompasión de Neff (SCS). Los resultados fueron: el análisis de regresión reveló que la autocompasión está inversamente relacionada con los síntomas de internalización. Además, la relación entre el estrés y los síntomas de depresión y ansiedad difería según el nivel de autocompasión. Este efecto de moderación fue similar entre los sexos para los síntomas depresivos, pero ligeramente mayor en los hombres que en las mujeres para la ansiedad. La conclusión fue que la autocompasión es una estrategia de regulación emocional adaptativa con beneficios potenciales para los jóvenes que experimentan estrés, ya que los que presentan autocompasión tienen más probabilidades de experimentar sentimientos de felicidad, optimismo, satisfacción con la vida y afecto positivo, mientras que una baja autocompasión se ha relacionado con la presencia y la gravedad de los síntomas del trastorno del estado de ánimo.

Vercet (2019) elaboró la tesis *Autocompasión en una muestra de estudiantes universitarios: relación con variables psicológicas*, en la que se identificó la relación de la variable autocompasión con las variables psicológicas de los estudiantes de la Universidad Miguel Hernández de Elche, España. La metodología fue descriptiva – no

experimental transversal. La muestra abarcó a un total de 329 estudiantes de la universidad mencionada. El instrumento empleado para evaluar la autocompasión fue el cuestionario de Escala de autocompasión de Neff (SCS). Los resultados fueron: la mayoría de estudiantes encuestados presentó mayores factores psicológicos de depresión y ansiedad. No obstante, el autor mencionó que para dichos problemas psicológicos era necesario fomentar y reforzar la autocompasión de los mismos, a fin de que estos sean emocionalmente estables. Por otra parte, se menciona también que los estudiantes que padecían de epilepsia fueron más tendientes a tener depresión y ansiedad; sin embargo, la fomentación de autocompasión en ellos los ayudó a tener una mejor calidad de vida. Por último, el autor señaló que existió una relación positiva entre las variables de autocompasión y las variables psicológicas de los estudiantes mencionados, ya que un análisis descriptivo de la literatura revisada demostró dicha relación. La conclusión fue que la autocompasión está asociada a la salud psicológica, por lo que si se practica se pueden recordar los defectos propios sin necesidad de juzgarse a uno mismo.

Ann (2017) elaboró la tesis *The effects of self-compassion and shame on the relationship between perfectionism and depression*. Se analizó la relación entre los efectos de la autocompasión y la vergüenza, y el perfeccionismo y la depresión. La metodología fue descriptivo-correlacional. La muestra estuvo compuesta por 226 estudiantes de pregrado y posgrado de una universidad en la región de las Montañas Rocosas. El instrumento para la autocompasión fue la Escala de autocompasión de Neff y para la depresión fue el Inventario de Beck. Los resultados fueron: la correlación respaldó la relación hipotética entre la vergüenza, la autocompasión y la depresión, en la que la vergüenza tuvo una correlación positiva de un  $r$  de Pearson de 0.603 con un nivel de significancia de 0.05, y la autocompasión tuvo una correlación negativa de un  $r$  de

Pearson de -0.570; además, la población encuestada a medida que aumentaban sus niveles de autocompasión, disminuía los niveles de depresión; se encontró también que solo la edad era un predictor significativo de cambios en la depresión e implicaba que las personas más jóvenes tenían más probabilidades de tener niveles más altos de depresión; asimismo, se encontró que a medida que aumentaban los niveles de autocompasión, disminuía el nivel de depresión. La conclusión fue que la autocompasión motiva a hacer cambios y a alcanzar las metas personales, no porque sea inadecuado, sino porque importa y se quiere alcanzar la felicidad; además, se añade que las personas con alta autocompasión sienten un afecto más positivo hacia sí mismas al realizar algo vergonzoso, pero no mientras ven a otros hacerlo, lo que proporciona evidencia de que la autocompasión es distinta de los sentimientos más generales de compasión por los demás.

Castillo (2017) desarrolló la tesis *Evaluación de los niveles de auto-compasión y autoeficacia en estudiantes de 1° y 5° año de Odontología de la Universidad de Chile*. Se analizó la asociación de las variables autocompasión y autoeficacia en los estudiantes mencionados. La metodología fue no descriptiva - no experimental transversal. El instrumento para el recojo de datos de la tesis de la autora fue el cuestionario. Los resultados fueron: los encuestados masculinos presentaron mayor comprensión a uno mismo, siendo más comprensivos, menos autocríticos ante sus errores; mientras que las féminas encuestadas resultaron tener mayor autocrítica a su realidad, así como tener una actitud culposa frente a sus actos. Asimismo, la autora comentó que los encuestados al tener mayor edad presentan mejores niveles de autocompasión que los que tienen menor edad. Por otra parte, se comenta también que la autocompasión en términos académicos implica reflexionar sobre el sistema de enseñanza y aprendizaje, ya que existen metodologías del mismo ámbito que el sistema mencionado que son tradicionales y crean



desánimos, estrés y depresión en los jóvenes estudiantes. La conclusión fue que la autocompasión significa honrar y que la persona acepte su propia humanidad, además de entender que en la vida se puede encontrar una serie de circunstancias desafortunadas; sin embargo, ante niveles bajos de autocompasión y al comprender de problemas psicopatológicos como la depresión y el estrés, es importante descubrir y desarrollar intervenciones terapéuticas.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Autocompasión**

Es extender la compasión hacia uno mismo en instancias de insuficiencia percibida, fracaso o sufrimiento general; por ello, la autocompasión es simplemente el proceso de volver la compasión con uno mismo (Araya y Moncada, 2016).

Implica ser capaz de relacionarse con uno mismo, aceptando y amando las situaciones que se realizan y pueden ser erróneas; además, se menciona también que la autocompasión será empíricamente medible sobre el cuestionario de evaluación (Welford, 2012).

La autocompasión implica ser amable con uno mismo cuando se enfrenta a insuficiencias personales o dificultades situacionales, enmarcando la imperfección de la vida en términos de humanidad común y siendo consciente de las emociones negativas para no reprimirlas ni reflexionar sobre ellas (Robson, 2021).

Es la capacidad de tener comprensión, aceptación y amor hacia uno mismo; además, ayuda a aliviar muchos problemas de salud mental, como la ansiedad o la inseguridad y deriva de la psicología positiva que se enfoca en las fortalezas internas y el florecimiento, en lugar de los déficits o problemas (Leary et al., 2007)

Es la capacidad de ser amable con uno mismo en momentos de autocrítica o sufrimiento; además, incluye la capacidad de identificarse con la humanidad común y comprender que es parte de la experiencia humana cometer errores. Por último, implica ser consciente de los propios errores y no sobreidentificarse con ellos (Neff, 2021).

Implica que una persona sea comprensiva consigo misma al sobrellevar hechos difíciles o fallas propias cometidas; además, significa que una persona desarrolla una defensa cognitiva hacia factores de trastornos psicológicos como la depresión o la ansiedad (Barnard y Curry, 2011).

A continuación, se detalla la definición de autocompasión, tomando en cuenta los siguientes criterios:

#### ***A. Importancia***

La autocompasión es importante porque permite que las personas se acepten tal como son, incluidas las limitaciones e imperfecciones que las hacen humanas (Neff, 2022). Además, tener autocompasión significa que una persona deba darse cuenta si sufre algún tipo de dolor cognitivo como el fracaso o la imperfección (Welford, 2012). Asimismo, la autocompasión en uno mismo puede servir como una estrategia de afrontamiento para aceptar y controlar los sentimientos negativos y puede ser eficaz para actuar como un amortiguador contra los sentimientos de soledad (Leary et al., 2007). Por ende, la autocompasión no depende ni de las comparaciones sociales ni del sentido de éxito personal; más bien, el reconocimiento y la aceptación de los defectos de uno, que a la final conducen al crecimiento y desarrollo personal (Neff, 2022).

Barnard y Curry (2011) indicaron que las personas que cultivan la autocompasión experimentan una mejora en su salud mental en contraste con aquellas que no lo hacen, debido a que la autocompasión guarda una relación positiva con la satisfacción

en la vida, la felicidad y el optimismo. También, se asocia a una reducción en la inclinación hacia la autocrítica, la experiencia de depresión y la adopción de actitudes alimentarias problemáticas. Neff (2022) sostuvo que la autocompasión reduce los niveles de depresión, ansiedad y preocupación; además, las personas con altos niveles de autocompasión exhiben respuestas de estrés fisiológico más saludables y, por lo tanto, experimentan niveles más bajos de estrés.

Por otro lado, la autocompasión en los adolescentes será importante porque hará desarrollar resiliencia, para sentirse más felices y seguros, así como aumentará sus relaciones familiares y afectuosas. Por ende, la autocompasión ayuda a los adolescentes a lidiar de manera más positiva con los fracasos, los errores, los reveses y otros momentos difíciles (Klingle y Van Vliet, 2019). Marsh et al. (2018) mencionaron que cuando los adolescentes se tratan a sí mismos con autocompasión, demuestran:

- Mayor felicidad
- Mayor sociabilidad.
- Tener presencia de mayor confianza para probar cosas nuevas o volver a intentarlo si las cosas no salen según lo planeado
- Mayor responsabilidad en sus acciones
- Poseer de mayor resiliencia, para que puedan recuperarse durante o después de tiempos difíciles.

### ***B. Elementos de la autocompasión***

La autocompasión consiste en ser receptivo al propio sufrimiento en vez de rehuirlo o distanciarte de él, ya que busca fomentar el deseo de aliviar el propio dolor y recuperarse con gentileza (Neff, 2021). Además, la autocompasión tiene una función

preventiva en el sentido de que las personas autocompasivas se dan cuenta de que están sufriendo, para que se puedan proteger de estados negativos y puedan dotarse de calidez y comprensión (Araya y Moncada, 2016). Neff (2021) mencionó que los elementos de la autocompasión son los siguientes:

- **Bondad hacia uno mismo versus autocrítica.** La autocompasión implica desarrollar una actitud cariñosa y comprensiva hacia uno mismo cuando se cometen errores o se enfrentan desafíos. Aquellas personas que practican la autocompasión son conscientes de que el fracaso y los obstáculos en la vida son inevitables; por lo tanto, tienden a tratarse con amabilidad en lugar de enfadarse cuando cometen errores o no cumplen sus expectativas. Entienden que no siempre pueden obtener exactamente lo que desean, y en lugar de negar o resistirse a esta realidad, optan por aceptarla con afecto y gentileza, lo que les permite experimentar una mayor estabilidad emocional (Neff, 2022). Algunos ejemplos adaptados de la escala de compasión incluyen lo siguiente:
  - Darse la ternura y el cuidado necesario cuando se está pasando por un momento difícil.
  - Tratar de comprender y mostrar paciencia con respecto a sus propios defectos de personalidad percibidos.
  - Ser tolerante con los propios defectos.
- **Humanidad común vs. aislamiento.** La frustración que experimentan las personas cuando las cosas no salen como desean a menudo las hace sentir de manera irracional de estar solas en ese sentimiento. No obstante, todos los seres humanos atraviesan momentos de sufrimiento, ya que la vulnerabilidad e imperfección son características inherentes a la condición humana. En

consecuencia, la autocompasión consiste en reconocer que el sufrimiento es una parte de la experiencia humana compartida, una vivencia por la que todos transitan (Neff, 2022). De acuerdo con la escala de compasión, los comportamientos más efectivos incluirían lo siguiente:

- Percibir los defectos propios como aspectos naturales de la condición humana.
  - Ver las dificultades como una etapa que todos tienen que experimentar en la vida.
  - Recordarse a sí mismo que los demás también se sienten inadecuados a veces, cuando él siente lo mismo.
- **Atención plena frente a sobreidentificación.** La autocompasión implica tomar un enfoque equilibrado hacia las propias emociones negativas en relación con las experiencias personales, considerando también las de otras personas que están pasando por situaciones difíciles. Esto se deriva de la disposición para observar con apertura y claridad sus propios pensamientos y emociones negativas, manteniéndolos en la conciencia plena. Por este motivo, no es posible ignorar su propio dolor y al mismo tiempo sentir compasión por ese dolor, ya que la atención plena requiere que no se identifique en exceso con sus emociones y pensamientos (Neff, 2022). Los comportamientos de este elemento son:
    - Con el objetivo de mantener los sentimientos en equilibrio cuando se experimenta algo molesto.
    - Mantener la perspectiva cuando se falla en cosas que son importantes para las personas.

- Adoptar las emociones con curiosidad y apertura cuando se sientan tristes.

Por lo tanto, la autocompasión se basa en estos tres pilares que interactúan y se refuerzan entre sí. Así, al tener en cuenta estos tres componentes de la autocompasión, se puede observar que la autocompasión puede servir como estrategia de afrontamiento de abordaje emocional. Por ende, la autocompasión constituye una parte crucial en el ámbito del afrontamiento y la regulación emocional (Neff, 2021).

### ***C. Medición de la autocompasión***

Rogers (1961) mencionó que la autocompasión busca enfatizar la importancia de tener una postura de cuidado y cariño hacia uno mismo, o una consideración positiva incondicional hacia uno mismo. Neff (2003) manifestó que la autocompasión inicialmente parece ser únicamente un proceso intrapersonal, ya que activa el sistema de autocalma en el cerebro, neutralizando emociones negativas sobreidentificadas. En este contexto, para analizar la autoevaluación, se desarrolló la Escala de autocompasión (SCS), que es la principal medida utilizada en la investigación para hacer operativa la autocompasión, desarrollada por Kristin Neff (Robson, 2021). Dicha escala analiza la autocompasión a base de seis dimensiones: bondad propia, autocrítica, humanidad común, aislamiento, atención plena y sobreidentificación (Barnard y Curry, 2011).

Cabe mencionar que la SCS está compuesta por 26 ítems, que fue normada en 391 estudiantes de pregrado y tuvo una confiabilidad de consistencia interna general de .92; la confiabilidad de la consistencia interna de cada subescala fue la siguiente: .78 (amabilidad), .77 (autocrítica), .80 (humanidad común), .79 (aislamiento), .75 (atención plena) y .81 (sobreidentificación) (Neff 2003). Además, la validez y confiabilidad de la SCS la convierte en una medida sólida que operacionaliza la

autocompasión (Barnard y Curry, 2011). No obstante, la SCS tendrá dos versiones, las cuales son:

- **La Escala de autocompasión – Forma corta (SCS-SF).** Esta escala consta de 12 ítems que examinan las puntuaciones totales y ofrecen una correlación casi perfecta con la versión más larga (Neff, 2003).
- **La Escala de autocompasión – Forma larga (SCS-SF).** Esta escala consta de 26 ítems, incluyendo seis subescalas: bondad propia, autocrítica, humanidad común, aislamiento, atención plena y sobreidentificación. Sin embargo, va dirigida a evaluar a personas mayores de 14 años (Neff, 2003). Neff (2003) comentó que dicha escala se presenta en una escala de Likert, sobre alternativas de casi nada con un valor de 2 a un valor de autocompasión constante con un valor de 5, en el cual aquellos que completan la SCS pueden obtener información sobre cómo responden a sí mismos durante una lucha o un momento difícil.

Hoy en día, la Escala de autocompasión desarrollada por Kristin Neff es el principal cuestionario autoinformado empleado para evaluar la autocompasión. Esta herramienta es ampliamente reconocida por su fiabilidad y validez en la medición de la autocompasión. Sin embargo, algunos investigadores han expresado preocupaciones acerca de la aplicabilidad general de la escala y su empleo de un modelo de seis factores (Barnard y Curry, 2011).

#### ***D. Autocompasión como generador de buena salud mental***

La autocompasión se originó en la filosofía budista e incluye adoptar una postura emocional positiva y afectuosa hacia uno mismo mientras se mantienen las deficiencias en una conciencia equilibrada (Neff, 2003), ya que un estado mental

positivo inherente a la autocompasión podría actuar como factor protector frente a diversas psicopatologías (Neff, 2003). De hecho, se ha encontrado que la autocompasión tiene una correlación negativa de factores psicológicos negativos como la depresión, ansiedad, vergüenza y autocrítica. Aún más alarmante es que se ha demostrado que los bajos niveles de autocompasión no solo aumentan las posibilidades de que uno experimente dichos factores, sino que también aumenta el riesgo de continuar experimentando episodios de depresión a lo largo de su vida (Neff, 2003).

Asimismo, la autocompasión tiene una correlación positiva con: satisfacción con la vida, felicidad, afecto positivo, bienestar, conectividad social, inteligencia emocional y autodeterminación, fomentando el interés en los efectos positivos de la autocompasión en los niveles de funcionamiento (Neff, 2003). En los estudiantes, la autocompasión los ayuda a tener mayor integración y rendimiento académico, así como a obtener mayor manejo, racionamiento y respuesta efectiva ante la manifestación de sus emociones (Barnard y Curry, 2011). En este contexto, las personas que comprenden de autocompasión toman conciencia y comprenden sus emociones, ya que la autocompasión se asocia con muchos factores psicológicos positivos, incluidos mayores niveles de optimismo, felicidad, competencia percibida, motivación y mayor satisfacción con la vida (Neff, 2003).

### ***E. Ejercicios***

Los ejercicios de autocompasión suelen consistir en actividades diseñadas con el propósito de fomentar la bondad, la atención plena y el reconocimiento de nuestra humanidad compartida (Leary et al., 2007). Según Robson (2021), estos ejercicios se han demostrado efectivos para mejorar la autocompasión, al mismo tiempo que



producen incrementos en la autoeficacia, el optimismo y la atención plena. Además, después de una semana de realizar diariamente estos ejercicios de autocompasión, se observa una disminución de la depresión y un aumento en la sensación de felicidad (Araya y Moncada, 2016). Los ejercicios de autocompasión pueden ser los siguientes:

- **¿Cómo tratarías a un amigo?** Este ejercicio implica que los usuarios se traten a sí mismos como tratan socialmente a sus amigos cercanos, en lo cual surgirá la empatía y el aprecio por las comprensiones de habilidades de pensamientos positivos de uno mismo (Abrams, 2017).
- **Descanso de autocompasión.** Este ejercicio trata de sumergirse en un momento de meditación sobre las actividades que realiza la persona, ya sean actividades fallidas y de éxito, para reconocer el esfuerzo de uno mismo, y así conseguir altos niveles de bondad propia (Abrams, 2017).
- **Cambiando su diálogo interno crítico.** Este ejercicio es una actividad que se realiza seguidamente por un periodo estimado a la conveniencia del usuario, en el cual deberá aplicar afirmaciones positivas para enriquecer a su ser con bienestar integral pleno y anotar sus críticas propias hacia sí mismo, para que luego, con ayuda de un especialista, analicen cuestiones convenientes para sí mismo y creen lenguajes de crítica positiva interior (Abrams, 2017).
- **Diario.** Este ejercicio implica llevar un diario, en el cual el usuario anotará sus experiencias difíciles que sobrellevó en su día, como también anotará sus propias autocríticas y factores estresantes de su día a día. Luego, después de un tiempo, el usuario analizará lo que escribió en dicho diario para comprender que sus acciones son propias de su ser y que solo debe aceptarlas y mejorar ante ellas (Abrams, 2017).

### ***F. Afirmaciones de la autocompasión***

Las afirmaciones de la autocompasión corresponderán a frases orales o escritas para motivar e incentivar la autocompasión en uno (Leary et al., 2007). Por ello, se pueden usar las afirmaciones para mantener una narrativa global de uno mismo, que sea relevante para su propia identidad (Barnard y Curry, 2011). En este sentido, algunas afirmaciones de autocompasión pueden ser ligeramente diferentes de las afirmaciones positivas diarias a las que está acostumbrado. La mayoría de las personas ya conocen las afirmaciones de valores (cosas que se consideran significativas y personalmente importantes) y el uso de afirmaciones para ampliar el concepto de sí mismas (Barnard y Curry, 2011).

Asimismo, se menciona que las afirmaciones de autocompasión se centran más en los tres componentes: atención plena, humanidad común y bondad hacia uno mismo que en la capacidad para adaptarse a diferentes situaciones (Barnard y Curry, 2011), las cuales pueden estar más enfocadas en objetivos y diseñadas para motivar, provocando en el sujeto la intención de cambiar (Barnard y Curry, 2011). Por tal motivo, practicar afirmaciones también puede ser útil si se espera reemplazar el diálogo interno negativo al que se hizo referencia anteriormente con más bondad hacia sí mismo, aunque se lidie con tendencias (a menudo habituales) de culpa, crítica o menosprecio hacia uno mismo (Barnard y Curry, 2011).

### ***G. Dimensiones***

Las dimensiones de la autocompasión se basan en la teoría de Kristin Jeff (2003), quien mencionó que dicha autocompasión se desliza sobre seis dimensiones que interactúan y operan como un sistema. Además, dichas dimensiones se pueden agrupar para su mejor análisis, pero solo considerando agrupar las tres primeras con

las tres últimas, ya que demuestran facetas opuestas y ofrecen mayor comprensión sobre la autocompasión de una persona (Neff, 2003). Se ha de recordar que la autocompasión incluye la capacidad de identificar las partes de uno mismo que no agradan, de las que se avergüenza y/o se quiere esconder de los demás (Leary et al., 2007). Del mismo modo, desarrollar la autocompasión no significa que la persona sea narcisista, sino que le permite identificarse con la humanidad común (Welford, 2012). A continuación, se presentarán y detallarán las dimensiones de la autocompasión.

a. Autoamabilidad

La autoamabilidad refiere a la capacidad de ser amable y comprensivo con uno mismo (Neff, 2003). Del mismo modo, la autoamabilidad refiere a que una persona se quiera, se acepte incondicionalmente, ya que supone manejar errores y aceptarlos tal como son, de forma que se sea capaz de tener una enseñanza plena sobre ellos (Welford, 2012). Dejar de perseguir la perfección, la idea de ser especial o superior a los demás, es una forma de liberarse. Esto permite enfocarse completamente en la búsqueda de objetivos y en el crecimiento, sin desperdiciar tiempo y energía castigándose por pequeños errores. Al mismo tiempo, ser amables con uno mismo ayuda a encontrar la paz interior y a poder orientarse hacia lo que hará que sea genuinamente feliz (Neff, 2021).

Cabe mencionar que la autocompasión se correlaciona significativamente con la autoamabilidad, que representa la capacidad de llevarse bien con los demás, lo que sugiere que la autocompasión podría servir como una posibilidad para sentirse conectado con los demás (Neff, 2021). No obstante, la falta de amabilidad hacia uno mismo también puede ser una causa generalizada y no reconocida de estrés.

Welford (2012) recordó que “el estrés no saludable puede surgir en nuestras vidas”. Las personas que son amables consigo mismas son más capaces de admitir errores, cambiar comportamientos improductivos y aceptar nuevos desafíos. La bondad hacia uno mismo convierte esta práctica en algo interno, de modo que se trate a sí mismo con la misma amabilidad que trataría a un buen amigo. La bondad hacia uno mismo permite abrazar su humanidad básica e imperfecta (Barnard y Curry, 2011).

Dentro de la dimensión de autocompasión se encuentran dos indicadores que permiten reconocerla, que se describen a continuación.

i. Aceptación de fracasos propios.

El fracaso nunca es malo, es simplemente una experiencia de aprendizaje y el hecho declarado de que algo no funcionó como se esperaba. Sin embargo, ciertamente no debe definir la etapa final de todo lo que ha hecho en su vida, sino más bien un punto de inflexión y otra oportunidad para redimirse. Por ende, el fracaso es tomado como el punto de inflexión de un negocio, ya que, de hecho, es el momento en que el propietario debe llegar a aceptar que cierta forma de pensar, producto o servicio simplemente no se aceptará como se pretendía originalmente. Esta aceptación debe ocurrir para que el cambio necesario pueda obtenerse como una reacción y, de hecho, aún permita que el individuo avance (Neff, 2021).

ii. Fomentación de la tolerancia ante limitaciones.

Fomentar la tolerancia ante limitaciones es una actitud justa y objetiva hacia los demás y suele ser un esfuerzo consciente del individuo; además,

es una capacidad de enfrentar y soportar algo que es diferente o polémico sin expresar opiniones negativas. Las personas que viven en una sociedad tolerante tienen más probabilidades de experimentar la felicidad que otras. La tolerancia ayuda a promover el individualismo y la expresión de intereses y creencias personales (Neff, 2021).

b. Humanidad compartida

La noción de humanidad compartida implica la habilidad de comprender que las personas poseen imperfecciones y que el sufrimiento forma parte inherente de la experiencia humana (Neff, 2021). Trabajar para promover la humanidad compartida no significa pretender que todos son exactamente iguales o disimular la falta de humanidad. Además, ante temas de deshumanización, es crucial ayudar a más personas a ver lo que tienen en común; no para borrar las diferencias, sino para abrazarlas y salvarlas al servicio de la construcción de una sociedad más justa (Neff, 2021). El sentido compartido de humanidad es la fuente central de valor y significado en el mundo. La capacidad de imaginar y empatizar con las mentes de otros humanos determina todo (Neff, 2021).

Por el contrario, la capacidad para deshumanizar a los demás abre la puerta a una agresión y una brutalidad impactantes, ya que explora necesidades innatas de interacción humana y formas en que se puede reinvertir la vida cotidiana con valor y significado al volver a enfatizar el valor crucial de la auténtica presencia humana (Neff, 2021). Neff (2003) mencionó que uno de los elementos más importantes de la autocompasión es el reconocimiento de la humanidad compartida. La compasión es, por definición, relacional, ya que la compasión significa literalmente “sufrir con”, lo que implica una reciprocidad básica en la experiencia del sufrimiento, lo

cual implica que la emoción de la compasión brote del reconocimiento de que la experiencia humana imperfecta, y demuestre que las personas son falibles.

Dentro de esta dimensión encontramos dos dimensiones, que se describen a continuación.

i. Reconocimiento de una equivocación propia.

Cometer errores es parte de la vida; sin embargo, la forma en que una persona maneja las situaciones en las que se dé cuenta de que se está equivocando dice mucho sobre qué tipo de persona que es. Por tal motivo, se necesitan altos niveles de honestidad, integridad y coraje, especialmente en el sector público, para admitir cuando se está equivocado. Quizás por eso muchos líderes no lo hacen (Neff, 2003).

ii. Compartir el sufrimiento propio en situaciones difíciles.

El compartir el sufrimiento propio en situaciones implica tener una interacción directa con una persona cerca de uno, en la que se puede confiar para mencionar los pesares de uno mismo, con la finalidad única de buscar consuelo y ser escuchado. No obstante, el sufrimiento propio tiene que ser superado tras compartirlo con alguien, ya que de no serlo generaría problemas de estabilidad emocional o problemas psicopatológicos como la depresión (Neff, 2003).

*c. Atención plena*

La atención plena permite que la autocompasión actúe como un proceso de regulación emocional en el sentido de que facilita la suficiente separación de la experiencia para que uno tenga bondad y deje de juzgarse y reprenderse por errores o transgresiones (Neff, 2021). La atención plena también contribuye al desarrollo

de la sabiduría discriminatoria constructiva budista. Donde el juicio evalúa críticamente a personas, eventos, comportamientos, etc. como buenos o malos, la sabiduría discriminatoria evalúa las acciones con la comprensión de dinámicas complejas y no vincula la evaluación con la autoestima (Neff, 2021). Leary et al. (2007) comentaron que la atención plena es necesaria en la autocompasión, ya que proporciona suficiente distancia de la experiencia de uno para que surjan sentimientos de bondad e identificación con la experiencia humana común. En este contexto, la atención plena aprovecha la forma en que las personas prestan atención a su dolor, y sobrelleva una conciencia y aceptación sobre experiencias dolorosas de una manera equilibrada y sin prejuicios (Welford, 2012).

A continuación, se detalla el indicador de la atención plena.

i. Sobrellevar experiencias de dolor.

Neff (2003) mencionó que cuando uno tiene que sobrellevar experiencias de dolor, implica que la persona está pasando por momentos afectivos de sentimientos de culpa o pérdida ante cualquier hecho que sea melancólico, como lo es el caso de las pérdidas humanas de integrantes cercanos de un grupo familiar o como es el enterarse de que uno mismo padece de alguna enfermedad terminal. Sin embargo, el hecho de sobrellevar experiencias de dolor debe ser por un corto periodo de tiempo, ya que implicaría que la persona se secunde en el sentimiento por mucho tiempo y no sea capaz de llevar una vida plena de bienestar emocional (Neff, 2003).

#### *d. Autocrítica*

La autocrítica refiere a ser crítico y duro con uno mismo (Neff, 2003). Es decir, la autocrítica son los juicios personales que una persona se pone a sí misma, en la cual criticará sus aspectos físicos y emocionales que exploya en la sociedad (Neff, 2003). Cabe mencionar que la autocrítica es un factor de la autocompasión de tipo negativo, ya que generalmente las personas se ponen juicios críticos hacia sí mismas, en los que no está conforme con algún aspecto físico de su cuerpo o simplemente no está conforme por no destacar en una actividad en la sociedad (Neff, 2003). Sin bien la autocrítica es generalmente de tipo negativa, puede presentarse de forma positiva, ya que una persona reconocerá acciones que está realizando mal e impondrá autodefensas propias para su buen desarrollo sobre las mismas. Esto significa que la autocrítica suele ser una primera reacción cuando las cosas van mal. Pero se ha de mencionar que con la autocrítica se es tanto el atacante como el atacado (Neff, 2003).

A continuación, se detalla el indicador de la autocrítica.

##### *i. Evaluaciones críticas negativas ante errores propios.*

Las evaluaciones críticas negativas ante errores propios refieren a evaluar de forma crítica ante comportamientos o actividades que uno realiza erróneamente, pero de forma negativa. No obstante, según la autocompasión, es importante que una persona reconozca errores propios, pero de una forma pasiva y positiva, ya que se trata de reconocer y proponer una mejora ante errores en actividades que uno realizó. En este sentido, las críticas negativas ante errores propios solo traerán consigo que



una persona tenga depresión y esté insatisfecha consigo misma (Neff, 2003).

*e. Aislamiento*

El aislamiento se refiere a sentirse completamente solo en el propio sufrimiento (Neff, 2021). Además, el aislamiento es un comportamiento negativo, por el que una persona se aleja de la sociedad, ya que no encuentra motivo alguno de comprensión o consuelo hacia lo que padece, como es el caso de las personas que se alejan de los que las rodean por motivos de trastornos alimenticios o algún tipo de acoso (Neff, 2021). Cabe mencionar que el aislamiento generalmente se da en personas que presentan depresión o ansiedad; sin embargo, en la adolescencia el aislamiento suele deberse a problemas como la falta de comprensión del mismo entorno social o problemas familiares (Neff, 2021).

En este sentido, a las personas con signos de aislamiento se les debe aplicar un tipo de tratamiento psicológico para que mejoren, ya que de no hacerlo puede que el aislamiento se convierta en un síntoma de depresión severo que inclusive se puede extender en mucho tiempo sobre una persona (Neff, 2021). El aislamiento en los adolescentes puede ser el resultado de la casualidad o la elección, y le impiden desarrollar amistades o asistir a actividades sociales, pero los compañeros también pueden aislar a las personas acosándolas o excluyéndolas deliberadamente (Neff, 2021). A continuación, se mencionan las causas del aislamiento.

- **Bullying y exclusión.** Una persona en algún momento piensa en encajar en la sociedad, en la cual aquellos que destacan por su apariencia, vestimenta, comportamiento, etc., pueden ser expulsados de muchos grupos sociales (Neff, 2021).

- **Depresión y ansiedad.** La depresión hace que el individuo se retire de las actividades sociales. A menudo lo que causa la depresión es la falta de validación por parte de la gente que lo rodea (Neff, 2021).

A continuación, se presenta el indicar de presencia de aislamiento:

- i. Evitar el contacto con los demás.

Uno de los síntomas del aislamiento es el no tener contacto alguno con los demás; sin embargo, esto puede darse por la decisión de aislamiento de una persona. No obstante, dichas personas tendrán como resultado problemas psicopatológicos como depresión y ansiedad, ya que la naturaleza del ser humano es ser social, y de no serlo está destinado a comprender los problemas psicopatológicos mencionados (Neff, 2021).

- f. Sobreidentificación

La sobreidentificación refiere al hecho de que uno se identifica asimismo de una forma excesiva con alguien o algo, especialmente en detrimento de la individualidad u objetividad de uno (Neff, 2003). En este sentido, cuando uno mismo se identifica en exceso, siente emociones de alguien hasta el punto de perder su propia perspectiva, así como también llega a desconocer sus límites. Por ende, cuando las personas se sobreidentifican pierden racionalidad, proporción y perspectiva. Cabe mencionar que la sobreidentificación también trae consigo que las personas con las que uno interactúa se aprovechen de ciertas cualidades, habilidades y comportamientos de uno mismo (Neff, 2003). Según Neff (2003), la autocompasión se relaciona negativamente con la sobreidentificación, lo que indica que evita que las personas se sientan solas, ya que se centran únicamente en sus

defectos al fortalecer las percepciones psicológicas positivas y los sentimientos de interconexión con los demás.

A continuación, se describen los dos indicadores de la sobreidentificación.

i. Conciencia sobre el estilo de vida propia.

El tener conciencia sobre el estilo de vida que sobrelleva uno mismo es signo de la identificación que tiene una persona sobre sí misma, en la que reconocerá hechos como la forma alimenticia, la forma en que se comporta, la forma en que interactúa, entre otros, con el único fin de desarrollarse y socializar con las demás personas (Neff, 2003).

ii. Reconocimientos de factores perjudiciales al bienestar propio.

Si una persona reconoce factores perjudiciales a su bienestar propio, estará examinado y razonando sobre factores negativos que intervienen en su desarrollo personal y social. Por tal motivo este hecho es un signo cognitivo bueno que ayuda a las personas a prevenir hechos dañinos hacia su forma de llevar su estilo de vida (Neff, 2003).

### **2.2.2. Depresión**

La depresión es una afección del estado de ánimo que, aunque común, es grave y conlleva síntomas significativos que perturban el bienestar emocional, el pensamiento y la capacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, como el sueño, la alimentación y el desempeño laboral (González et al., 2015). El trastorno depresivo mayor, conocido como depresión, constituye una enfermedad médica frecuente y seria que tiene un impacto negativo en la forma en que una persona se siente, piensa y se comporta. Además, puede dar lugar a una variedad de problemas tanto emocionales como físicos, reduciendo la habilidad de funcionar eficazmente en el trabajo y en el entorno familiar (Botto et al.,

2014). Es un trastorno del estado anímico de una persona que provoca sentimientos persistentes como la tristeza, vacío y pérdida de la alegría; sin embargo, la depresión puede imponerse en una persona por mucho tiempo, así como puede ser de tipo agudo o crónico (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022).

Este trastorno viene acompañado de un grupo de síntomas que incluyen tristeza constante o falta de interés en la vida; además, será una reacción normal a la pérdida, las luchas de la vida o la autoestima herida; sin embargo, si dicho sentimiento de depresión se manifiesta sobre mucho tiempo se convierte en una depresión severa que impide realizar actividades normales (Navarro et al., 2017).

La depresión es un trastorno mental de síntomas de tristeza extrema o desesperación que dura casi todos los días, más de 15 días; sin embargo, es un trastorno tratable, con la combinación de terapia y medicamentos antidepresivos, pero solo ante el diagnóstico de un especialista del ámbito de la salud mental (Ezquiaga et al., 2011).

#### ***A. Importancia de la evaluación de la depresión***

La depresión resulta de una interacción compleja de factores sociales, psicológicos y biológicos, debido a que algunas personas pasaron por eventos adversos a su vida como lo es el desempleo, el duelo y eventos traumáticos (González et al., 2015). Por tal motivo, la importancia de evaluar la depresión de una persona alude a la idea de mejorar su salud mental, para que este sienta paz y bienestar interior (Navarro et al., 2017). Además, es importante señalar que la depresión no solo se origina tras conllevar un estado de salud mental malo, sino que también se puede originar de un estado de salud físico como lo son algunos casos de personas que presentan problemas cardiovasculares, que a la final tienden a padecer depresión (OMS, 2022).

La depresión durante la adolescencia es un problema común en muchas sociedades, en la cual las personas en edad escolar suelen experimentar problemas depresivos que demuestran signos de tristeza y desesperanza (González et al., 2015). Los síntomas comunes que presentan los adolescentes frente a la depresión son los siguientes:

- Ser demasiado emocional o carecer de emociones.
- Tener ansiedad.
- Sentirse irritable, frustrado o enojado (incluso por "pequeñas cosas").
- Sentirse triste o sin esperanza.
- No sentirse interesado en actividades normales como sexo, deportes o pasatiempos.
- Sentirse inútil o culpable.
- Pensamientos recurrentes de muerte, suicidio o acciones suicidas.

Es relevante destacar que la depresión es una enfermedad que suele pasar desapercibida, ya que en muchos casos no se manifiesta externamente, mientras que internamente, quienes la padecen están librando una verdadera batalla. Por esta razón, las evaluaciones para detectar trastornos de salud mental son tan cruciales como los exámenes médicos rutinarios para condiciones como la hipertensión y la diabetes, así como para otras enfermedades y afecciones físicas. Los exámenes de salud mental a menudo representan el primer paso para buscar ayuda. Además, es importante resaltar que la depresión no solo constituye una afección médica seria, sino que también puede llevar al suicidio y puede coexistir y complicar otras condiciones médicas (Navarro et al., 2017).

## ***B. Tipos***

La depresión es una condición compleja que se caracteriza por cambios en el pensamiento, el estado de ánimo o el comportamiento, y puede afectar a cualquier individuo. Además, es uno de los trastornos psiquiátricos más comunes en la sociedad (Botto et al., 2014). La identificación sistemática de la depresión tiene el potencial de proporcionar importantes ventajas. Sin embargo, si la depresión no se aborda adecuadamente, puede dar lugar a una reducción en la calidad de vida, un aumento del riesgo de suicidio y complicaciones físicas cuando coexiste con enfermedades crónicas (Navarro et al., 2017).

Existen diversos tipos de depresión, algunos de los cuales pueden manifestarse en respuesta a circunstancias específicas:

- **Depresión mayor:** Se caracteriza por síntomas depresivos que persisten la mayor parte del tiempo durante al menos dos semanas, lo que generalmente interfiere con la capacidad para llevar a cabo actividades cotidianas como trabajar, dormir, estudiar y comer (Navarro et al., 2017).
- **Trastorno depresivo persistente:** Involucra síntomas depresivos de menor intensidad, pero de mayor duración, por lo general presentes durante al menos dos años (Navarro et al., 2017).
- **Depresión perinatal:** Se produce cuando una mujer experimenta síntomas de depresión mayor durante el embarazo o después del parto, conocida como depresión posparto (Navarro et al., 2017).
- **Trastorno afectivo estacional:** Hace referencia a síntomas depresivos que se presentan de manera cíclica con las estaciones del año, generalmente

comenzando a finales del otoño y principios del invierno, y desapareciendo durante la primavera y el verano (Navarro et al., 2017).

- **Depresión con síntomas de psicosis:** Constituye una forma grave de depresión en la que una persona experimenta síntomas psicóticos como delirios (creencias falsas y perturbadoras) o alucinaciones (percepciones sensoriales sin estímulos reales) (Navarro et al., 2017).

### **C. Síntomas**

Según la OMS (2022), los síntomas de la depresión pueden ser diversos y complejos, y varían ampliamente de una persona a otra. Estos síntomas suelen persistir durante semanas o incluso meses, pudiendo llegar a tener un impacto significativo en la capacidad de la persona para funcionar en su trabajo, vida social y relaciones familiares. Estos abarcan un amplio espectro que va desde leves hasta graves, como los siguientes:

- Experimentar sentimientos de tristeza o un estado de ánimo deprimido.
- Pérdida de interés o disfrute en actividades que antes resultaban placenteras.
- Cambios en el apetito, como pérdida o aumento de peso que no está relacionado con cambios en la dieta.
- Dificultades para conciliar el sueño o, en contraste, dormir en exceso.
- Reducción de la energía o aumento de la fatiga.
- Aumento de la actividad física sin una finalidad aparente, como la incapacidad para mantenerse quieto, dar vueltas o la agitación de las manos, o, por el contrario, movimientos o habla más lentos (que son lo suficientemente notorios como para ser percibidos por otros).
- Sentimientos de inutilidad o culpa.

- Problemas para pensar con claridad, concentrarse o tomar decisiones.
- Pensamientos relacionados con la muerte o el suicidio.

#### ***D. Factores de riesgo para la depresión***

La depresión es un trastorno mental común en una determinada población y está influenciada por una variedad de factores, incluyendo aspectos genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos. Aunque la depresión puede surgir en cualquier etapa de la vida, tiende a manifestarse con mayor frecuencia en la edad adulta (Botto et al., 2014).

González et al. (2015) resaltaron que la depresión puede coexistir con otras enfermedades médicas graves, como la diabetes, el cáncer, las enfermedades cardíacas y el parkinson. La presencia de la depresión a menudo agrava estas condiciones, y la investigación sugiere que las personas que padecen tanto depresión como otras afecciones médicas tienden a experimentar síntomas más graves de ambas (Navarro et al., 2017).

Los factores de riesgo incluyen:

- Historial personal o antecedentes familiares de depresión.
- Cambios significativos en la vida, traumatismos o estrés.
- Presencia de ciertas enfermedades físicas o el uso de determinados medicamentos.

Es relevante destacar que la depresión puede afectar a cualquier persona, incluso a aquellos que parecen tener una vida en circunstancias relativamente ideales (OMS, 2022).

Diversos factores pueden contribuir a la depresión:



- **Aspectos bioquímicos:** Variaciones en ciertas sustancias químicas cerebrales pueden influir en los síntomas de la depresión (Navarro et al., 2017).
- **Componente genético:** La depresión puede tener una base hereditaria. Por ejemplo, si un gemelo idéntico experimenta depresión, el otro tiene un 70 por ciento de probabilidad de desarrollar la enfermedad en algún momento de su vida (Navarro et al., 2017).
- **Aspectos de personalidad:** Individuos con baja autoestima, propensos a sentirse abrumados por el estrés o con tendencia al pesimismo, parecen tener un mayor riesgo de experimentar depresión (Navarro et al., 2017).
- **Factores ambientales:** La exposición continua a situaciones de violencia, abandono, abuso o condiciones de pobreza puede aumentar la vulnerabilidad de algunas personas hacia la depresión (Navarro et al., 2017).

### ***E. Tratamiento para la depresión***

Antes de proceder con el diagnóstico o el plan de tratamiento, es fundamental que un profesional de la salud realice una evaluación diagnóstica exhaustiva, que incluya tanto una entrevista como un examen físico. En ciertos casos, podría ser necesario llevar a cabo análisis de sangre con el propósito de descartar la posibilidad de que la depresión esté relacionada con una afección médica subyacente, como problemas de tiroides o deficiencias de vitaminas, dado que corregir esta causa médica podría aliviar síntomas que se asemejan a los de la depresión. Esta evaluación tiene como finalidad identificar síntomas específicos y explorar tanto los antecedentes médicos como familiares, además de considerar factores culturales y ambientales, con el objetivo de llevar a cabo un diagnóstico preciso y planificar un plan de acción adecuado (Navarro et al., 2017).

Los tratamientos habituales para la depresión incluyen:

- **Medicamentos:** En ciertas ocasiones, se pueden recetar antidepresivos para contribuir a regular la química cerebral de una persona, dado que esta puede influir en la aparición de la depresión. Es importante destacar que estos medicamentos no son sedantes ni se consideran superiores ni tranquilizantes. Aunque los antidepresivos pueden mostrar cierta mejoría en las primeras semanas de uso, es posible que los beneficios completos no sean evidentes hasta dos o tres meses después (Navarro et al., 2017).
- **Psicoterapia:** La psicoterapia, también conocida como "terapia de conversación", a veces se utiliza como tratamiento único en casos de depresión leve. En situaciones de depresión moderada a severa, la psicoterapia se combina frecuentemente con el uso de antidepresivos. La terapia cognitivo-conductual (TCC) ha demostrado ser efectiva en el tratamiento de la depresión, ya que ayuda a las personas a identificar pensamientos distorsionados o negativos con el propósito de modificar su forma de pensar y de comportarse ante los desafíos de una manera más positiva. La psicoterapia puede llevarse a cabo de forma individual o implicar a otros, como en el caso de terapia familiar o de pareja. La duración del tratamiento varía en función de la gravedad de la depresión, y puede extenderse desde algunas semanas hasta un período más prolongado (Navarro et al., 2017).
- **Terapia electro convulsiva (TEC):** La TEC es un tratamiento médico que suele reservarse para pacientes con depresión mayor severa que no han respondido a otros tratamientos. Consiste en una breve estimulación eléctrica

del cerebro mientras el paciente está bajo anestesia. Normalmente, el paciente recibe sesiones de TEC dos o tres veces por semana, con un total de seis a 12 tratamientos. Este procedimiento se lleva a cabo bajo la supervisión de un equipo de profesionales médicos capacitados, que incluye a un psiquiatra, un anestesiólogo y una enfermera o asistente médico (Navarro et al., 2017).

- **Autoayuda y estrategias de afrontamiento:** Existen diversas acciones que las personas pueden emprender para contribuir a reducir los síntomas de la depresión, como mantener un patrón de sueño adecuado, llevar una alimentación saludable y evitar el consumo de alcohol. Es importante subrayar que la depresión es una enfermedad real y que existe ayuda disponible. Con un diagnóstico y tratamiento apropiados, la gran mayoría de las personas con depresión pueden superarla (Navarro et al., 2017).

#### ***F. Dimensiones***

Las dimensiones consideradas en este estudio se derivan de la teoría de la depresión de Beck y Clark (2012), que se centra en evaluar el grado de depresión en adolescentes y adultos. Estos factores se perciben tanto como sentimientos internos como síntomas externos que una persona puede manifestar cuando experimenta depresión. Es importante destacar que, a partir de esta teoría, Aaron Beck, Robert Steer y Gregory Brown (2009) desarrollaron el Inventario de Beck (BAI), que relaciona los indicadores de estas dimensiones de la depresión y se utiliza como una herramienta para evaluar el nivel de depresión de una persona y, posteriormente, abordarla. Las dimensiones de la depresión que se analizarán son las siguientes:

a. Factor cognitivo-afectivo

- i. Tristeza: Este sentimiento surge cuando una persona afronta la pérdida de algo importante, y la intensidad de esta emoción varía en función de la magnitud de la pérdida percibida (Ubillos et al., 2012).
- ii. Pesimismo: Se refiere a la inclinación de una persona a ver el lado negativo de las situaciones y es una característica distintiva en las personalidades depresivas (Ubillos et al., 2012).
- iii. Fracaso: Implica enfrentar resultados y experiencias inesperados, lo que conlleva una sensación de pérdida profunda debido a las expectativas no cumplidas (Ubillos et al., 2012).
- iv. Pérdida de placer: Se relaciona con la disminución del interés o satisfacción en prácticamente todas las actividades de la vida, lo que se considera una falta de respuesta a estímulos que normalmente resultarían placenteros (Ubillos et al., 2012).
- v. Sentimientos de culpa: Esto se refiere a la sensación constante de haber cometido un error, de ser una mala persona, de haber causado daño a otros o de haber transgredido leyes, principios éticos o normas, tanto en situaciones reales como imaginarias, lo que genera un malestar continuo (Ubillos et al., 2012).
- vi. Sentimientos de castigo: Hace referencia al mecanismo por el cual una persona, al experimentar sentimientos de culpa, se impone un castigo (Ubillos et al., 2012).

- vii. **Insatisfacción con uno mismo:** Esta condición personal y subjetiva ocurre cuando una persona siente que sus expectativas no se cumplen en ciertos aspectos de su vida (Ubillos et al., 2012).
- viii. **Autocrítica:** Implica la crítica que una persona se dirige a sí misma por sus acciones o comportamientos, es decir, se evalúa a sí misma de manera negativa en primera persona (Ubillos et al., 2012).
- ix. **Pensamientos de deseos suicidas:** Se producen cuando una persona contempla seriamente la idea de quitarse la vida, lo que puede variar desde pensamientos pasajeros hasta una planificación detallada, juegos de roles (simular el suicidio sin llevarlo a cabo) e incluso intentos fallidos (Ubillos et al., 2012).
- x. **Llanto:** Este fenómeno abarca una respuesta fisiológica y psicológica vinculada a una intensa activación mental relacionada con el procesamiento de las emociones. Aunque puede ocurrir en situaciones de alegría, es más común en contextos de emociones negativas, como la depresión o la ansiedad (Ubillos et al., 2012).
- xi. **Agitación:** Este estado se caracteriza por una excitación o emoción extrema y desagradable. Una persona agitada puede sentirse emocionada, tensa, confundida o irritada (Ubillos et al., 2012).
- xii. **Pérdida de interés:** Se manifiesta cuando una persona ha dejado de interesarse en las actividades cotidianas y ya no puede experimentar placer o disfrute en las cosas que solía hacer con regularidad, como el trabajo, las interacciones sociales, las actividades de ocio, el apetito por la comida, las

relaciones sexuales y otros eventos o circunstancias habituales en la vida diaria (Ubillos et al., 2012).

b. Factor somático

- i. Indecisión: Se refiere a la falta de resolución frente a una situación percibida como problemática, lo que obstaculiza la capacidad de tomar decisiones de manera afirmativa, segura y tranquila (M. Rodríguez y Frías, 2005).
- ii. Sentimientos de inutilidad: Implican un estado de sufrimiento y embotamiento en el cual la persona experimenta una carencia de los sentimientos usuales hacia sus seres queridos y tiene la sensación de que no es capaz de contribuir de ninguna manera a ninguna actividad. Esto incluye la ausencia de felicidad por la vida y la incapacidad de experimentar dolor de la misma manera (M. Rodríguez y Frías, 2005).
- iii. Pérdida de energía: Se caracteriza por la disminución de la energía de la voluntad, lo que puede manifestarse como un aburrimiento profundo, es decir, un estado emocional de insatisfacción en el que la existencia se percibe como insípida y carente de significado durante ese período (M. Rodríguez y Frías, 2005).
- iv. Cambios en los hábitos de sueño: Se manifiestan a través de una reducción en el número de horas de sueño y una mayor dificultad para conciliarlo. Las personas tienden a tener un sueño más ligero y se despiertan con mayor frecuencia durante la noche (M. Rodríguez y Frías, 2005).
- v. Irritabilidad: Es un estado emocional en el que una persona muestra un temperamento explosivo y se irrita o enoja fácilmente. Como resultado,

cosas triviales pueden desencadenar reacciones hostiles, como gritar a otras personas (M. Rodríguez y Frías, 2005).

- vi. Cambios en el apetito: Implican un trastorno alimentario en el cual una persona consume regularmente cantidades inusualmente grandes de comida. Durante estos episodios de apetito desenfrenado, la persona también experimenta una sensación de pérdida de control y no puede dejar de comer (M. Rodríguez y Frías, 2005).
- vii. Dificultad de concentración: Se refiere a un trastorno en la capacidad de atención que dificulta la realización de tareas cotidianas, como escuchar en una conversación, leer, ver una película, estudiar o llevar a cabo otras actividades (M. Rodríguez y Frías, 2005).
- viii. Cansancio o fatiga: Consiste en una sensación extrema de agotamiento o falta de energía, a menudo descrita como una sensación de estar completamente exhausto. Las personas pueden experimentar esta fatiga incluso cuando duermen lo suficiente (M. Rodríguez y Frías, 2005).
- ix. Pérdida de interés en el sexo: Se caracteriza por la falta o disminución del interés en la actividad sexual, pensamientos sexuales y/o la falta de respuesta a la estimulación sexual, ya sea de manera mental o emocional (subjetiva) o física (M. Rodríguez y Frías, 2005).

### **2.2.3. Autocompasión y depresión**

La depresión en estudiantes es sumamente recurrente; se desencadena por una serie de factores y causas, generando consecuencias. No obstante, no suelen abordar dicho tema dentro del aula de clases, como el tema de la tristeza y emociones negativas, lo cual incide de forma negativa en el desarrollo de los infantes, generando el acrecentamiento

de los síntomas depresivos en esta población. Por tanto, es importante que los educadores y psicólogos educativos promuevan la autocompasión en los educandos y padres de familia, mediante estrategias autorreguladoras de la tristeza y, de este modo, intervenir de forma precoz y prevenir la aparición de síntomas depresivos en la etapa de infancia y adolescencia (Cuervo e Izzedin, 2007).

Agudelo et al. (2008) mencionaron que la depresión repercute de forma negativa en el desarrollo integral de los estudiantes, lo cual demanda la necesidad de evaluar el actuar de los educandos, para identificar las fortalezas que denotan a nivel emocional y reforzarlas a través de la autorregulación emocional, lo cual permitirá incrementar el nivel de autocompasión sobre sí mismo y las emociones que experimenta mejorando su bienestar emocional. De este modo, se acompañará al estudiante en los síntomas depresivos que puede experimentar.

### **2.3. Definición de términos básicos**

- a) **Agitación.** Emoción desagradable frente a determinados sucesos (Ubillos et al., 2012).
- b) **Aislamiento.** Alejarse del mundo, producto del sufrimiento (Neff, 2021).
- c) **Atención plena.** Es un proceso de regulación emocional en el sentido de que permite a uno entender la bondad y capacidad de juzgarse y reprenderse por errores o transgresiones (Neff, 2021).
- d) **Autocompasión.** Implica ser capaz de relacionarse con uno mismo, aceptando y amando las situaciones que se realizan y pueden ser erróneas; además, se menciona también que la autocompasión será empíricamente medible sobre un cuestionario de evaluación (Welford, 2012).
- e) **Autocrítica.** Refiere a ser crítico y duro con uno mismo (Neff, 2003).



- f) **Autoamabilidad.** Refiere a la capacidad de ser amable y comprensivo con uno mismo (Neff, 2003).
- g) **Depresión.** Trastorno del estado de ánimo que provoca síntomas graves al manejo de las emociones (González et al., 2015).
- h) **Factor cognitivo-afectivo.** Los factores cognitivos (pensamientos) y afectivos (sentimientos) determinan la valencia de los sentimientos (positivos o negativos) (Beck et al., 2009).
- i) **Factor somático.** Manifestado cuando una persona presta una atención considerable a síntomas físicos, como dolor, fatiga o problemas respiratorios, hasta el punto en que esto causa una intensa angustia y/o afecta negativamente su capacidad para llevar a cabo sus actividades cotidianas (Beck et al., 2009).
- j) **Fracaso.** Resultados y experiencias que los individuos no esperaban, y que producen una sensación de pérdida profunda como consecuencia de las expectativas no cumplidas (Ubillos et al., 2012).
- k) **Humanidad compartida.** Habilidad de una persona para comprender que la imperfección es común a todos y que el sufrimiento forma parte de la experiencia humana (Neff, 2021).
- l) **Pensamientos de deseos suicidas.** Esto ocurre cuando una persona está seriamente considerando la posibilidad de poner fin a su propia vida. Puede variar desde breves pensamientos pasajeros hasta una planificación minuciosa, representaciones de situaciones suicidas (sin llegar a llevarlas a cabo realmente) e incluso intentos de suicidio fallidos (Ubillos et al., 2012).
- m) **Pérdida de placer.** Se refiere a la disminución del interés o la satisfacción en prácticamente todas las actividades cotidianas. Esto implica la incapacidad de

experimentar reacciones positivas a estímulos que normalmente serían placenteros (Ubillos et al., 2012).

- n) Sentimiento de castigo.** Es el proceso mediante el cual una persona, al percibir que ha cometido un error, especialmente cuando experimenta sentimientos de culpa, se impone a sí misma un castigo (Ubillos et al., 2012).
- o) Sobreidentificación.** Refiere al hecho de que uno se identifica asimismo de una forma excesiva con alguien o algo, especialmente en detrimento de la individualidad u objetividad de uno (Neff, 2003)
- p) Tristeza.** Respuesta emocional que se presenta cuando la persona experimenta la pérdida de algo significativo. La intensidad de esta emoción varía según la forma en que evalúa la magnitud de lo que ha perdido (Ubillos et al., 2012).

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1. Método y alcance de investigación**

El método fue el científico. Según Álvarez (2020), busca aportar con conocimientos nuevos desde la implementación de diversos procedimientos para contribuir a la ciencia, a partir de la descripción de un fenómeno de estudio. Asimismo, para Hernández et al. (2018), se refiere a la capacidad de establecer hechos de manera objetiva mediante pruebas y experimentación. Gallardo (2017) argumentó que existen una serie de pasos para establecer hechos o generar conocimiento, aunque los detalles de cada paso pueden variar según el objeto de estudio y la persona que lo esté llevando a cabo. En esta secuencia, se buscó contribuir con nuevos conocimientos mediante la organización y el análisis de las variables en cuestión.

Como método específico, se optó por el deductivo. Según Álvarez (2020), alude a obtener conocimientos sobre un tema de estudio para desarrollar una hipótesis basada en las teorías existentes y luego diseñar estrategias para probar las hipótesis. Hernández et al. (2018) y Gallardo (2017) afirmaron que es una forma básica de razonamiento que tiene el fin de llegar a una conclusión lógica. Es así como el estudio tomó conocimientos sobre las variables, desarrollando hipótesis basadas en las teorías para llegar a una conclusión específica.

Respecto al alcance, se optó por el correlacional. Álvarez (2020) y Hernández et al. (2018) señalaron que analiza la correspondencia entre dos o más variables mediante un análisis estadístico. Gallardo (2017) indicó que evalúa la relación estadística entre variables; por lo cual, se buscó identificar el nivel de asociación existente entre las variables elegidas, por medio de un análisis estadístico.

Asimismo, el estudio tomó un enfoque cuantitativo. Álvarez (2020) indicó que tiene como propósito recoger y analizar datos numéricos sobre las variables de una investigación, para luego describirlas y explicarlas bajo un análisis estadístico. Hernández et al. (2018) manifestaron que es un estudio sistemático de fenómenos mediante la recopilación de datos cuantificables. Gallardo (2017) mencionó que se basa en medir variables usando un sistema numérico. En este contexto, el estudio recogió datos contundentes sobre las variables para luego analizarlas estadísticamente.

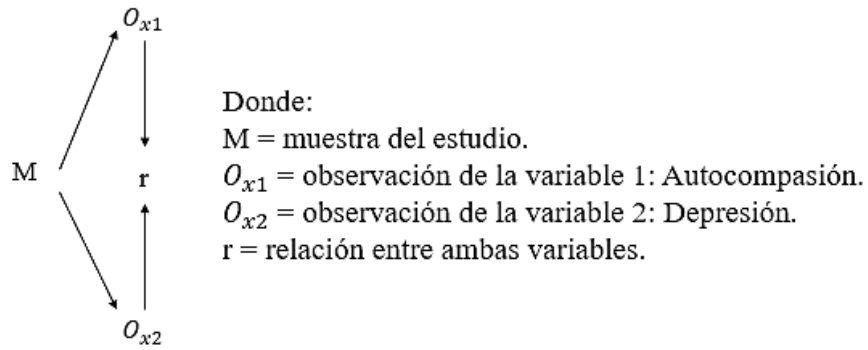
Finalmente, se desarrolló una investigación aplicada. Álvarez (2020) aseveró que implica resolver un determinado problema enfocándose en la búsqueda y consolidación del conocimiento para su aplicación y, por ende, el enriquecimiento del desarrollo social. Asimismo, Hernández et al. (2018) afirmaron que busca resolver problemas prácticos y Gallardo (2017) manifestó que proporciona una solución a un problema. De tal modo, el estudio tuvo el propósito de resolver los conflictos que denotan las variables en su contexto, para encontrar soluciones y enriquecer con nuevos conocimientos a la sociedad.

### **3.2. Diseño de la investigación**

Fue el no experimental transversal. Según Álvarez (2020) y Hernández et al. (2018), se centra en no manipular los fenómenos de una investigación, pues alude a obtener datos en solo un instante. Gallardo (2017) mencionó que analiza los factores naturales de las variables para probar una hipótesis, en un tiempo determinado y en el contexto natural en el que se desarrollan. Entonces, no se manipularon las variables, puesto que solo se recolectarán datos relevantes sobre estas en un tiempo específico.

#### **Figura 1**

*Esquema del diseño de la investigación*



### 3.3. Población y muestra

La población la conformaron 729 estudiantes del nivel secundario de la I.E. María Inmaculada – Huancayo. Según Ventura (2017), es el conjunto de individuos, quienes son las principales fuentes de información para un estudio. Asimismo, Bhandari (2023) sostuvo que es todo el grupo sobre el que desean sacar conclusiones y Hess (2023) indicó que es un grupo considerado para razonamiento estadístico. En la Tabla 2 se presenta la división de la población según los grados considerados para el estudio.

Tabla 2  
Especificaciones sobre las estudiantes por encuestar

Grado	Cantidad de estudiantes
<b>4.º grado</b>	384
<b>5.º grado</b>	345
Total	729

Por otra parte, la muestra estuvo conformada por 252 estudiantes. Según Ventura (2017) y Bhandari (2023), la muestra viene a ser un subconjunto de la población de un estudio, de la que se sustraerá información precisa contendiente a dicho tema. Hess (2023)

indicó que es un grupo de participantes elegidos de una población específica para participar en un estudio.

- **Unidad de análisis.** Fueron las estudiantes de los grados de 4.º y 5.º de secundaria de la I.E. María Inmaculada – Huancayo.
- **Tamaño de muestra.** Fue calculada de forma probabilística, según la fórmula utilizada para hallar la cantidad exacta de individuos por encuestar sobre el tema de este estudio. Se tuvo a un total de 252 estudiantes.

$$n = \frac{NZ^2pq}{e^2(N - 1) + Z^2pq}$$

Donde:

N = 729; tamaño de población

P = Q = 0.5; (probabilidad de éxito), máxima dispersión

Z = 1.96 (al 95%) de confianza

e = 0.05 (error)

$$n = \frac{729(1.96\%)^2(0.5)(0.5)}{0.05^2(1102 - 1) + (1.96\%)^2(0.5)(0.5)}$$

$$n = 252$$

Por tanto, el tamaño muestral estará conformado por un total de 252 educandos.

- **Muestreo.** Fue probabilístico. Hernández et al. (2018) y Baena (2017) sostuvieron que selecciona aleatoriamente una muestra. Por ende, el muestreo de este estudio será no probabilístico por conveniencia, puesto que utilizará un

método de selección aleatoria para enfocarse en las estudiantes que se deba encuestar.

- **Selección de la muestra.** La selección de la muestra de este estudio estuvo sujeta a utilizar criterios de inclusión y exclusión, que son los siguientes:
  - **Criterios de inclusión.**
    - Educandos de entre 13 y 16 años de edad.
    - Estudiantes que accedieron a ser parte del estudio.
  - **Criterios de exclusión.**
    - Estudiantes del nivel primario.
    - Estudiantes que desertaron en las clases académicas.
- **Procedimiento de recolección de información.** El proceso para la recolección de los datos se efectuó por medio de los siguientes pasos:
  - La recolección de información dio inicio con la presentación de solicitudes para la autorización de los instrumentos de recopilación de datos; las mismas que fueron presentadas al director de la institución educativa.
  - Después de la autorización respectiva, se procedió con el desarrollo de una reunión con el director, cuya finalidad fue la determinación de las fechas y los horarios en los cuales se puedan aplicar los instrumentos.
  - Una vez establecidos las fechas y los horarios, se dio inicio con la presentación de los fines de la aplicación de los instrumentos. Dicha presentación se efectuó en las aulas respectivas y dirigidas hacia los discentes.
  - Se dio a conocer los alcances del instrumento y el modo en el que han de responder las alumnas.

- Finalmente, se procedió con el cierre y despedida de la aplicación de los instrumentos.

### 3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica fue la encuesta. Según Cabezas et al. (2018), permite formular preguntas con alternativas de respuestas, para que individuos respondan acorde con su criterio. Por otro lado, E. Gómez et al. (2014) mencionaron que implica la recopilación de datos primarios sobre los sujetos de un estudio. Asimismo, Bernal (2010) la entiende como un método para recopilar datos haciendo preguntas. Como instrumento, se aplicó el cuestionario. Según Meneses (2016), es un instrumento que comprende interrogantes y alternativas de respuesta para el recojo de datos contundentes sobre un tema de investigación, y Maya (2014) indicó que es el principal instrumento para recopilar datos. Por tal motivo, se aplicará un cuestionario por cada variable, tal como se aprecia en la Tabla 3.

**Tabla 3**

*Ficha técnica de instrumento de cuestionario de la variable de autocompasión*

<b>Nombre original:</b>	<b>Escala de Autocompasión (SCS)</b>
Autor:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• García Campayo, Javier</li> <li>• Navarro Gil, Mayte</li> <li>• Montero Marin, Jesús</li> <li>• López Artal, Lorena</li> <li>• Piva Demarzo, Marcelo</li> </ul>
Año:	2014
País:	España
Población:	Adolescentes en adelante
Administración:	Individual o colectivo
Duración:	15 minutos



Marco teórico:	Teoría sobre la escala de autocompasión de Neff.
Dimensiones:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoamabilidad.</li> <li>• Humanidad compartida.</li> <li>• Conciencia plena.</li> <li>• Autojuicio.</li> <li>• Aislamiento.</li> <li>• Sobreidentificación.</li> </ul>
Escala:	Likert
Niveles/Rango:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alto</li> <li>• Medio</li> <li>• Bajo</li> </ul>
Ítems:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 26 ítems</li> </ul>

### **PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS**

Validez estadística:	Convergente
Confiabilidad:	Alfa de Cronbach de 0.86
Alternativas de respuesta y puntuación:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Casi nunca: 1</li> <li>• Pocas veces: 2</li> <li>• A veces: 3</li> <li>• Muchas veces: 4</li> <li>• Casi siempre: 5</li> </ul>

*Nota.* Adaptado de García et al. (2014).

La Tabla 3 muestra las características del Cuestionario de autocompasión, el cual fue diseñado por García et al. (2014) para valorar el nivel de autocompasión que posee una adolescente o adulta; para ello, debe responder 26 afirmaciones en 15 minutos y con cinco alternativas de respuesta.

Tabla 4

Ficha técnica del instrumento de cuestionario de la variable de depresión

<b>Nombre original:</b>	<b>Inventario de depresión de Beck (BDI-II)</b>
Autores:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beck, Aaron T.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Steer, Robert A.</li> <li>• Brown, Gregory K.</li> </ul>
Año:	2009
País:	Estados Unidos
Población:	Adolescentes y adultos
Administración:	Individual
Duración:	10 minutos
Marco teórico:	Teorías sobre el inventario de depresión de Beck
Dimensiones:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Factor cognitivo-afectivo.</li> <li>• Factor somático.</li> </ul>
Escala:	Likert
Niveles/Rango:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alto</li> <li>• Medio</li> <li>• Bajo</li> </ul>
Ítems:	21 ítems
<b>PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS</b>	
Validez estadística:	Buena
Confiabilidad:	Alfa de Cronbach de 0.76 – 0.95.
Alternativas de respuesta y puntuación:	Alternativa múltiple de 5 opciones.

*Nota.* Adaptado de Guevara y Ocharan (2020).

La Tabla 4 muestra las particularidades del cuestionario sobre depresión, elaborado por Beck et al. (2009) para identificar el nivel de depresión en adolescentes y adultos, desde la respuesta a 21 afirmaciones en 10 minutos y con cinco alternativas de opción múltiple.

**CAPÍTULO IV:**  
**RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

**4.1. Resultados descriptivos del tratamiento de la información**

**Tabla 5**

*Resultados de frecuencias porcentajes de la edad de las estudiantes evaluadas*

<b>Edad</b>	<b>Estudiantes</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
14 años	67	26.6
15 años	65	25.8
16 años	65	25.8
17 años	55	21.8
<b>Total</b>	<b>252</b>	<b>100.0</b>

*Nota.* Elaboración basada en las encuestas realizadas.

**Interpretación:**

En la Tabla 5 se identificó que 26.6% de las estudiantes encuestadas denotaron tener una edad de 14 años; asimismo, el 25.8% refirieron tener 15 años; así como 25.8%, 16 años y solo el 21.8% señalaron tener 17 años. Por lo tanto, un poco más de la mitad de las alumnas denotaron tener una edad de entre 15 y 16 años.

#### 4.1.1. Resultados de depresión

**Tabla 6**

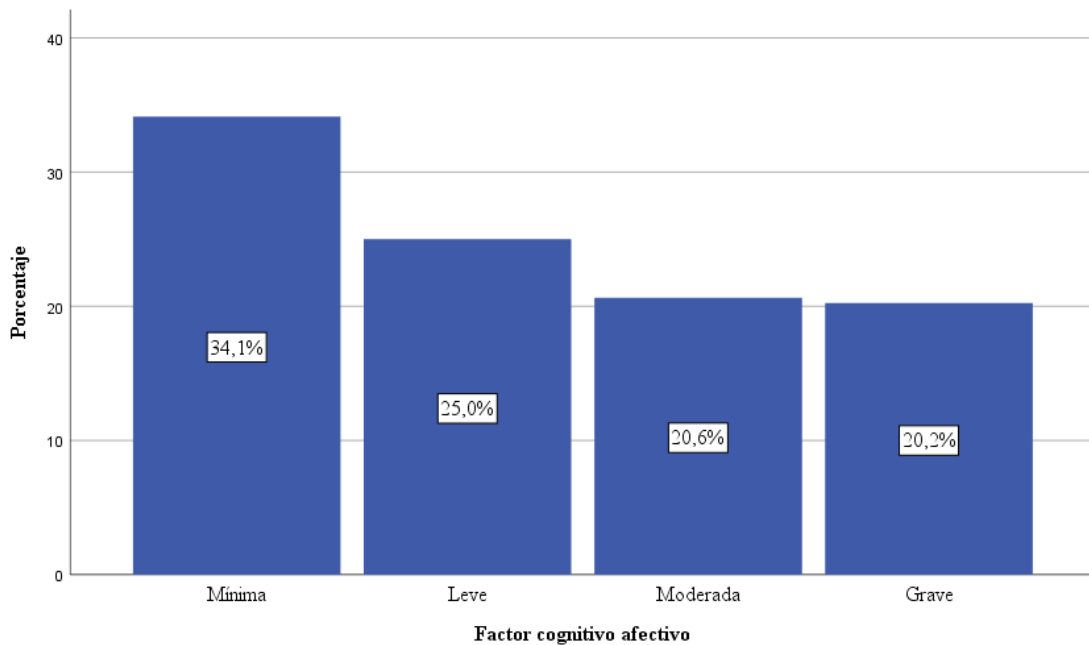
*Resultados de frecuencias porcentuales de la dimensión factor cognitivo-afectivo*

<b>Factor cognitivo afectivo</b>	<b>Estudiantes</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Mínima	86	34.1
Leve	63	25.0
Moderada	52	20.6
Grave	51	20.2
<b>Total</b>	<b>252</b>	<b>100.0</b>

*Nota.* Elaboración basada en las encuestas realizadas.

**Figura 2**

*Barras porcentuales para la dimensión factor cognitivo-afectivo*



**Interpretación:**

En la Tabla 6 y Figura 2 se puede observar que el 34.1% de las estudiantes encuestadas en la I.E. María Inmaculada experimentaron los factores cognitivo-afectivos en un nivel mínimo, mientras que el 25% lo hizo en un nivel leve, el 20.6% en un nivel moderado y el 20.2% en un nivel grave. Estos resultados indican que, a pesar de que la mayoría de las encuestadas manifestaron que experimentan ocasionalmente sentimientos de culpa, tristeza, insatisfacción con ellas mismas y sus acciones, o incluso pensamientos suicidas debido a la autocrítica, para otro grupo, estos problemas son una batalla diaria y constante. Esto permite deducir que el apoyo emocional y el acompañamiento psicológico brindado en la I.E. no tienen el mismo impacto en todas las estudiantes, dejando a un grupo significativo en necesidad de atención y tratamiento.

**Tabla 7**

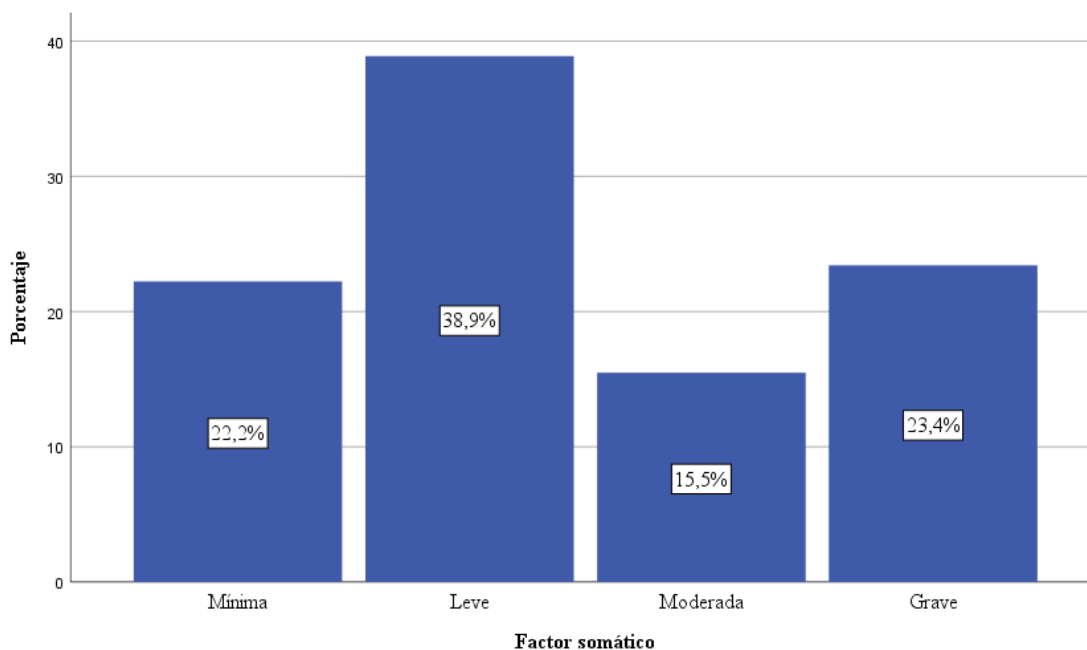
*Resultados de frecuencias porcentuales de la dimensión factor somático*

<b>Factor somático</b>	<b>Estudiantes</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Mínima	56	22.2
Leve	98	38.9
Moderada	39	15.5
Grave	59	23.4
<b>Total</b>	<b>252</b>	<b>100.0</b>

*Nota.* Elaboración basada en las encuestas realizadas.

**Figura 3**

*Barras porcentuales para la dimensión factor somático*



**Interpretación:**

En la Tabla 7 y Figura 3 se pueden observar los resultados de la encuesta realizada a las estudiantes de la I.E. María Inmaculada en relación con los factores somáticos. Los datos muestran que el 38.9% de las estudiantes encuestadas experimentaron estos factores en un nivel leve, el 23.4% en un nivel grave, el 22.2% en un nivel mínimo y el 15.5% en un nivel moderado. Estos resultados indican que un poco más de un tercio de las encuestadas mencionaron sentirse indecisas, irritables, agotadas o inútiles para llevar a cabo ciertas actividades en ocasiones, así como presentar cambios en su apetito o hábitos de sueño con muy poca frecuencia. Sin embargo, una proporción reducida señaló sentirse de tal modo casi a diario, afectando su rendimiento académico. Por lo tanto, este último grupo se destaca como un candidato potencial para recibir tratamiento y apoyo adicional, por parte de la I.E.

**Tabla 8**

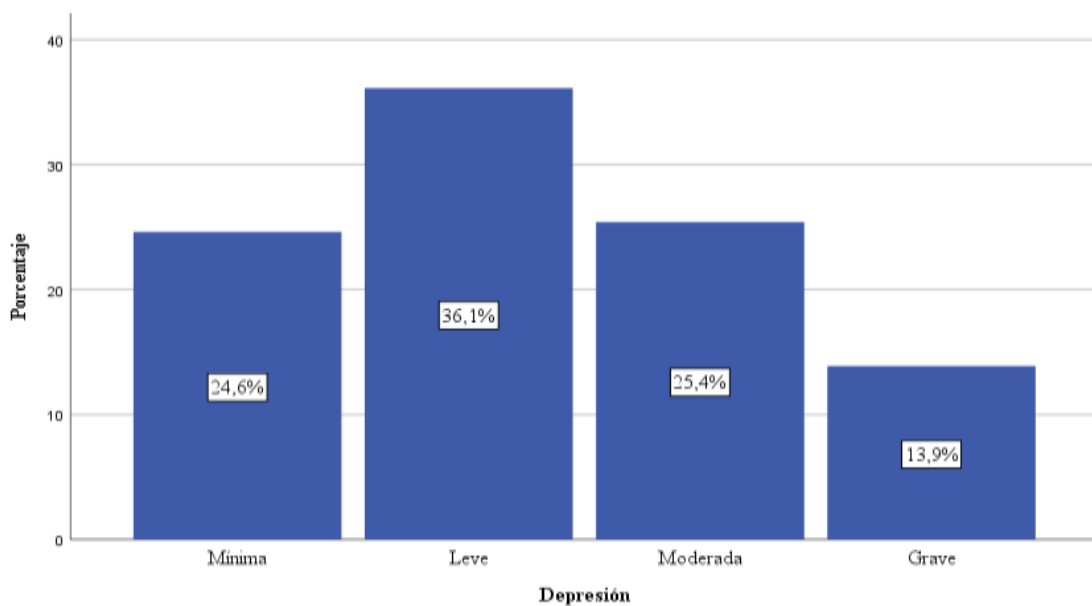
*Resultados de frecuencias porcentuales de la variable depresión*

<b>Depresión</b>	<b>Estudiantes</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Mínima	62	24.6
Leve	91	36.1
Moderada	64	25.4
Grave	35	13.9
<b>Total</b>	<b>252</b>	<b>100.0</b>

*Nota.* Elaboración basada en las encuestas realizadas.

**Figura 4**

*Barras porcentuales para la variable depresión*



**Interpretación:**

En la Tabla 8 y Figura 4 se observa que el 36.1% de las estudiantes de la I.E. María Inmaculada experimentaron una depresión leve, el 25.4% una depresión moderada, el 24.6% una depresión mínima y el 13.9% una depresión grave. Estos resultados señalan

que la mayoría de las estudiantes encuestadas reportaron experimentar los factores cognitivos y somáticos con poca frecuencia; no obstante, existe un grupo en el que estos factores son más comunes, lo que las convierte en un área de atención especial. Estas cifras revisten importancia al ayudar a identificar a aquellas estudiantes que podrían requerir intervención o apoyo en salud mental dentro de la institución educativa. Además, destacan las áreas que podrían beneficiarse de mejoras sustanciales o estrategias de fortalecimiento en términos de salud mental y bienestar estudiantil.

#### 4.1.2. Resultados de autocompasión

**Tabla 9**

*Resultados de frecuencias porcentuales de la dimensión autoamabilidad*

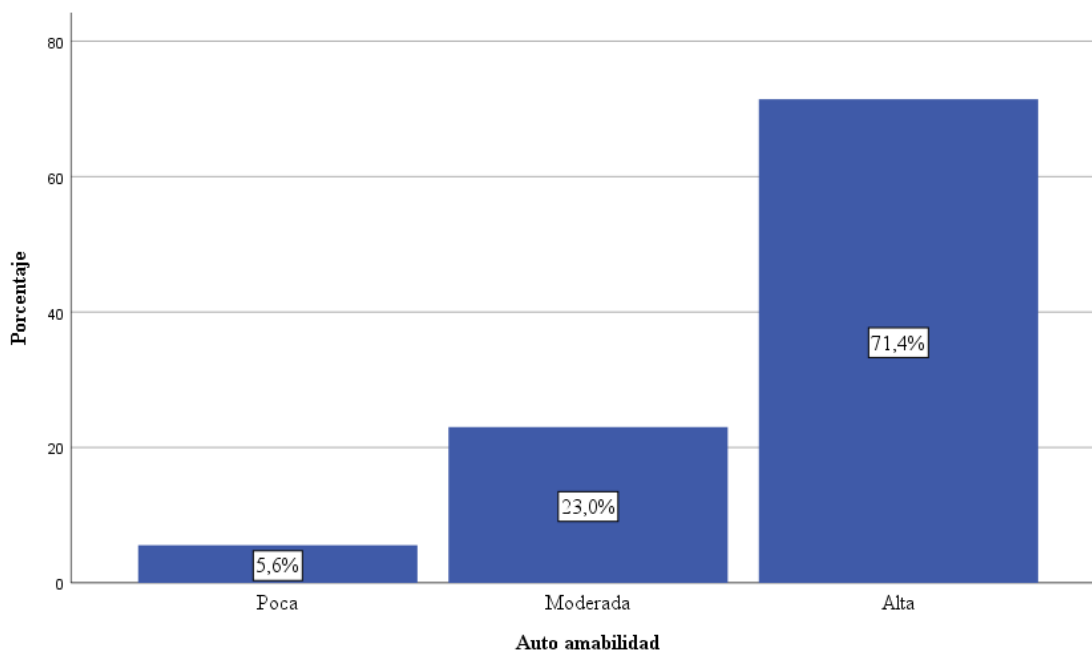
<b>Autoamabilidad</b>	<b>Estudiantes</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Poca	14	5.6
Moderada	58	23.0
Alta	180	71.4
<b>Total</b>	<b>252</b>	<b>100.0</b>

*Nota.* Elaboración basada en las encuestas realizadas.



**Figura 5**

*Barras porcentuales para la dimensión autoamabilidad*



**Interpretación:**

En la Tabla 9 y Figura 5 se observa que el 71.4% de estudiantes de la I.E. María Inmaculada demuestran tener autoamabilidad alta, un 23% moderada y solo un 5.6% poca. Estos datos sugieren que la mayoría de las estudiantes tienden a tratarse a sí mismos con compasión y cuidado, mostrando una consideración especial hacia sus pensamientos y acciones. Además, parecen haber desarrollado la capacidad de aceptar sus propios fracasos y ser más tolerantes frente a las limitaciones impuestas por las personas en su entorno. No obstante, un porcentaje menor de estudiantes se trata con cierta amabilidad, aunque no con la misma intensidad que el grupo mayoritario. Por otro lado, un grupo reducido tiende a ser menos amable consigo mismo, lo que podría reflejar una falta de autorreflexión positiva o autoestima. Esto indica la necesidad de prestar atención adicional en términos de bienestar emocional a este último grupo de estudiantes, con el objetivo de promover una mayor autoamabilidad y autoaceptación.

**Tabla 10**

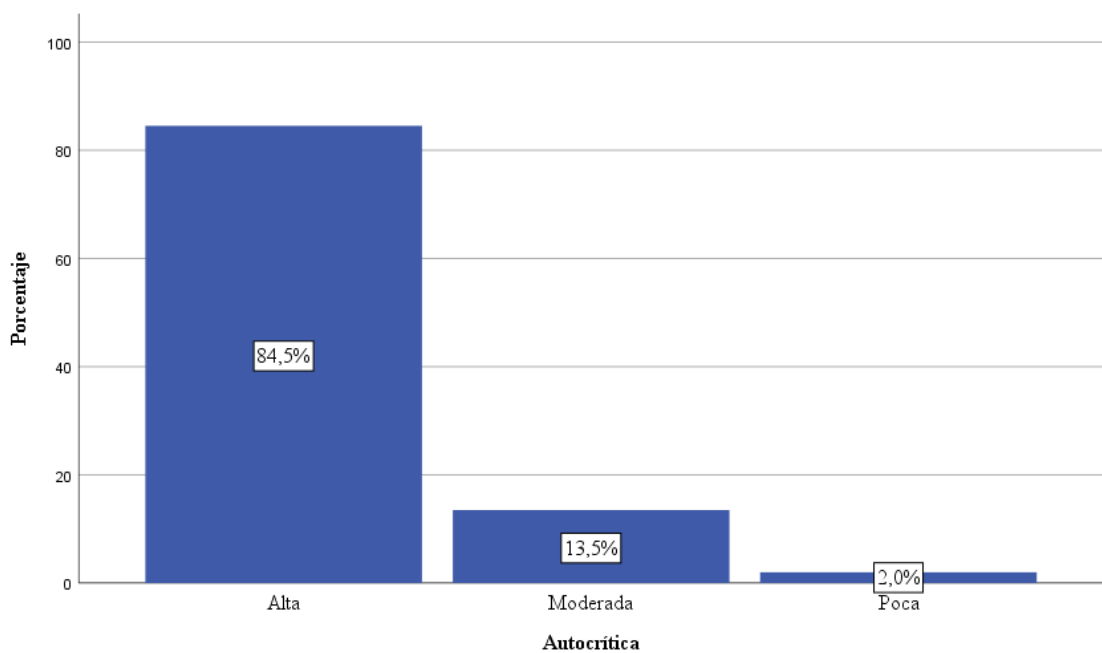
*Resultados de frecuencias porcentuales de la dimensión autocrítica*

<b>Autocrítica</b>	<b>Estudiantes</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Alta	213	84.5
Moderada	34	13.5
Poca	5	2.0
<b>Total</b>	<b>252</b>	<b>100.0</b>

*Nota.* Elaboración basada en las encuestas realizadas.

**Figura 6**

*Barras porcentuales para la dimensión autocrítica*



**Interpretación:**

En la Tabla 10 y Figura 6 se observa que el 84.5% de estudiantes de la I.E. María Inmaculada tienen una autocrítica alta, el 13.5% moderada y solo un 2% poca. Estos datos indican que la mayoría de las estudiantes tienden a evaluarse y juzgarse a sí mismas de

manera bastante severa o crítica, emitiendo frecuentemente evaluaciones negativas ante sus propios errores. Sin embargo, un pequeño porcentaje de estudiantes se evalúa a sí mismos de manera menos severa en comparación con el grupo mayoritario, aunque aún mantienen cierto nivel de autocrítica. Por otro lado, un grupo muy reducido de estudiantes tiende a evaluarse a sí mismos con menos dureza y crítica, lo que podría reflejar una perspectiva más compasiva hacia sí mismos en sus autoevaluaciones.

**Tabla 11**

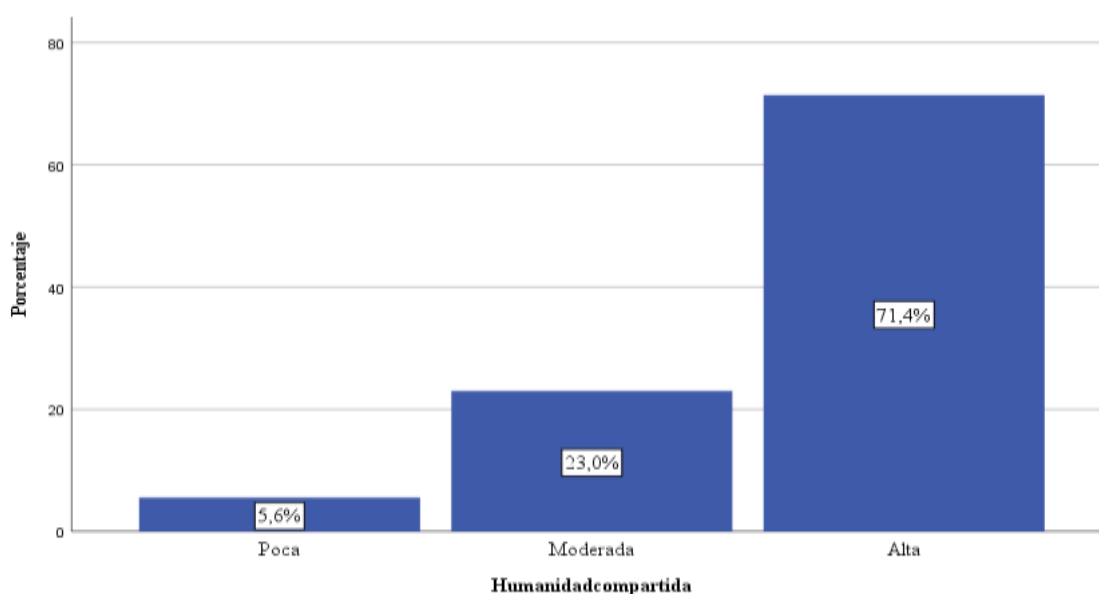
*Resultados de frecuencias porcentuales de la dimensión humanidad compartida*

<b>Humanidad compartida</b>	<b>Estudiantes</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Poca	14	5.6
Moderada	58	23.0
Alta	180	71.4
<b>Total</b>	<b>252</b>	<b>100.0</b>

*Nota.* Elaboración basada en las encuestas realizadas.

**Figura 7**

*Barras porcentuales para la dimensión humanidad compartida*



**Interpretación:**

En la Tabla 11 y Figura 7 se observa que el 71.4% de estudiantes de la I.E. María Inmaculada tienen una humanidad compartida alta, el 23% moderada y solo un 5.6% poca. Estos resultados reflejan que la mayoría de las estudiantes tienden a sentir empatía y solidaridad hacia los demás, que se manifiesta en su actitud considerada y su apoyo a quienes enfrentan dificultades. Además, son capaces de reconocer sus propios errores y compartir el sufrimiento ajeno en situaciones complicadas. Por otro lado, un pequeño porcentaje de estudiantes también muestra empatía y solidaridad, aunque en menor medida que el grupo mayoritario. Esto podría traducirse en una comprensión y apoyo más selectivos o menos intensos. Finalmente, un grupo reducido demuestra una capacidad limitada de empatía y solidaridad hacia los demás, lo que podría indicar una menor habilidad para comprender y apoyar a quienes enfrentan situaciones difíciles. En resumen, se subraya la variabilidad en la capacidad de "humanidad compartida" entre las estudiantes de la I.E. María Inmaculada, desde niveles altos hasta bajos. Esto tiene

implicaciones importantes en términos de relaciones interpersonales y apoyo en la comunidad estudiantil.

**Tabla 12**

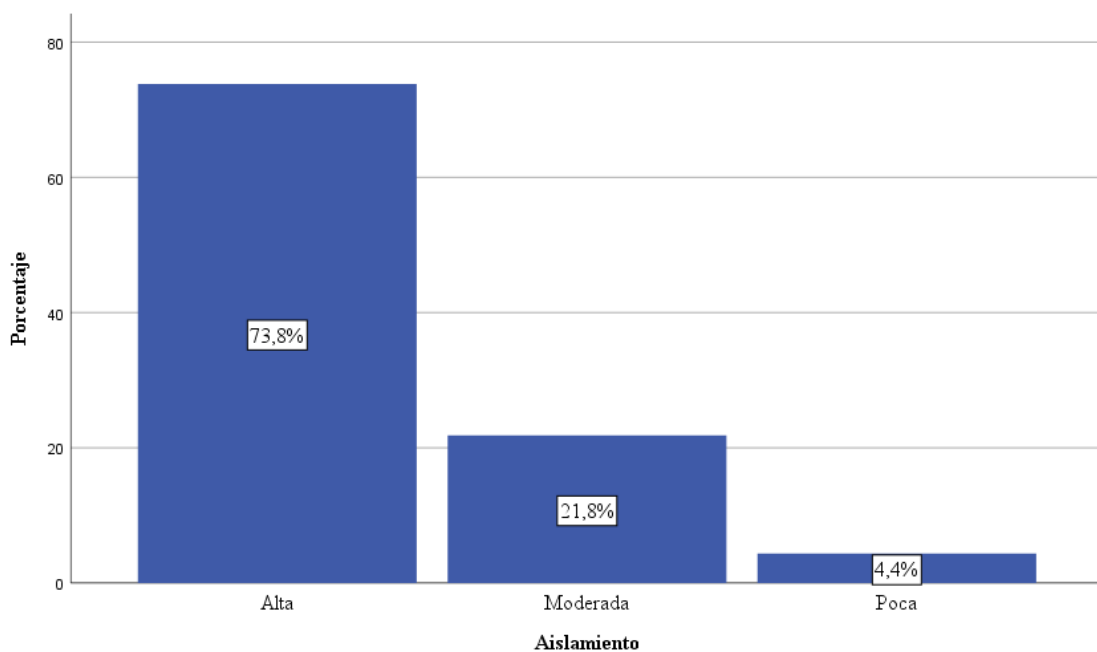
*Resultados de frecuencias porcentuales de la dimensión aislamiento*

<b>Aislamiento</b>	<b>Estudiantes</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Alta	186	73.8
Moderada	55	21.8
Poca	11	4.4
<b>Total</b>	<b>252</b>	<b>100.0</b>

*Nota.* Elaboración basada en las encuestas realizadas.

**Figura 8**

*Barras porcentuales para la dimensión aislamiento*



### **Interpretación:**

En la Estos resultados reflejan que la mayoría de las estudiantes tienden a sentir empatía y solidaridad hacia los demás, que se manifiesta en su actitud considerada y su apoyo a quienes enfrentan dificultades. Además, son capaces de reconocer sus propios errores y compartir el sufrimiento ajeno en situaciones complicadas. Por otro lado, un pequeño porcentaje de estudiantes también muestra empatía y solidaridad, aunque en menor medida que el grupo mayoritario. Esto podría traducirse en una comprensión y apoyo más selectivos o menos intensos. Finalmente, un grupo reducido demuestra una capacidad limitada de empatía y solidaridad hacia los demás, lo que podría indicar una menor habilidad para comprender y apoyar a quienes enfrentan situaciones difíciles. En resumen, se subraya la variabilidad en la capacidad de "humanidad compartida" entre las estudiantes de la I.E. María Inmaculada, desde niveles altos hasta bajos. Esto tiene implicaciones importantes en términos de relaciones interpersonales y apoyo en la comunidad estudiantil.

**Tabla 12** y Figura 8 se observa que el 73.8% de estudiantes de la I.E. María Inmaculada tienen un aislamiento alto, el 21.8% moderado y solo un 4.4% poco. Estos datos reflejan que la mayoría de las estudiantes encuestadas se sienten distantes o separadas de sus compañeros y del entorno social en general, ya que evitan en gran medida el contacto con los demás, impactando de forma significativa en su bienestar emocional y sus relaciones interpersonales. Por otro lado, un porcentaje reducido de estudiantes experimenta cierto grado de distancia social o emocional, aunque no tan pronunciado como en el grupo mayoritario. Sin embargo, un grupo muy pequeño de estudiantes tiene una menor sensación de separación o soledad en comparación con los

otros dos grupos, lo que puede considerarse positivo, ya que sugiere una mayor conexión social y un mejor bienestar emocional en la población estudiantil.

**Tabla 13**

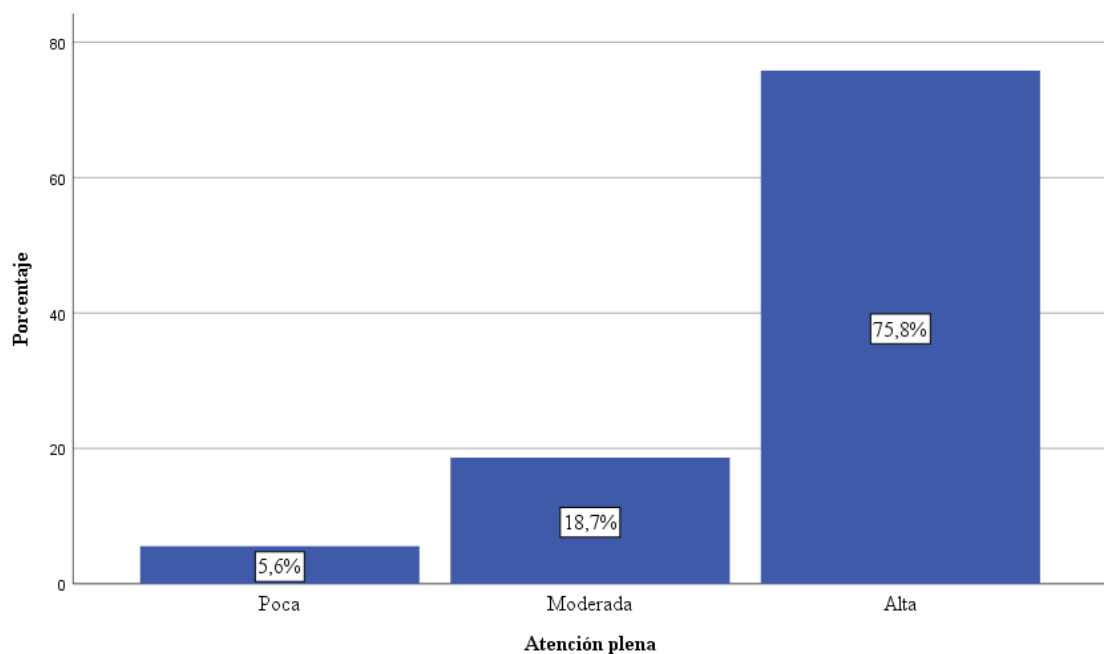
*Resultados de frecuencias porcentuales de la dimensión atención plena*

<b>Atención plena</b>	<b>Estudiantes</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Poca	14	5.6
Moderada	47	18.7
Alta	191	75.8
<b>Total</b>	<b>252</b>	<b>100.0</b>

*Nota.* Elaboración basada en las encuestas realizadas.

**Figura 9**

*Barras porcentuales para la dimensión atención plena*



**Interpretación:**

En la Tabla 13 y Figura 9 se observa que el 75.8% de las estudiantes de la I.E. María Inmaculada tienen una atención plena alta, el 18.7% moderada y un 5.6% poca. Estos datos indican que la mayoría de las estudiantes encuestadas son conscientes y centradas en el momento presente, lo que puede llevar a una mayor capacidad de concentración, autoconciencia y reducción del estrés. Es evidente que han aprendido a lidiar con experiencias dolorosas o estresantes. Por otro lado, un porcentaje reducido de estudiantes también experimenta cierto grado de atención plena, aunque no en la misma medida que el grupo mayoritario; es decir, pueden estar conscientes y presentes, pero posiblemente con menos intensidad. Sin embargo, existe un grupo más pequeño de estudiantes con niveles bajos de atención plena, lo que podría requerir atención adicional para fomentar esta habilidad en la población estudiantil.

**Tabla 14**

*Resultados de frecuencias porcentuales de la dimensión sobreidentificación*

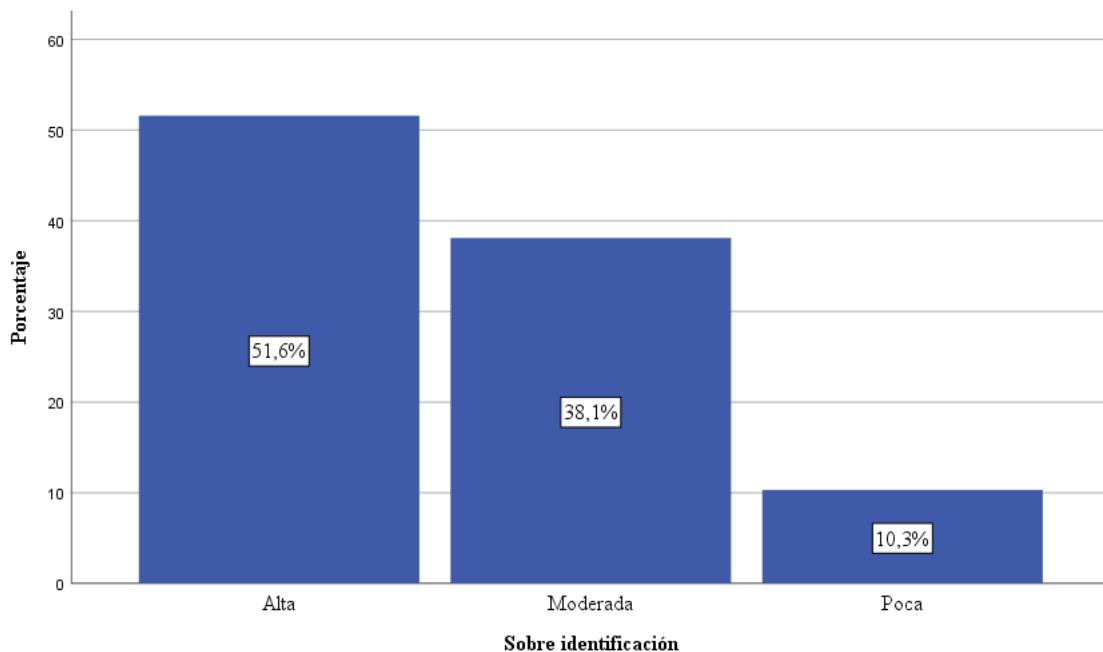
<b>Sobreidentificación</b>	<b>Estudiantes</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Alta	130	51.6
Moderada	96	38.1
Poca	26	10.3
<b>Total</b>	<b>252</b>	<b>100.0</b>

*Nota.* Elaboración basada en las encuestas realizadas.



Figura 10

*Barras porcentuales para la dimensión sobreidentificación*



**Interpretación:**

En la ad en la población estudiantil.

**Tabla 14** y Figura 10 se observa que el 51.6% de estudiantes de la I.E. María Inmaculada tienen una sobreidentificación alta, el 38.1% moderada y un 10.3% poca. Estos datos indican que un poco más de la mitad de las estudiantes encuestadas tienden a identificarse de manera excesiva o intensa con situaciones, eventos o emociones, a menudo sintiéndose profundamente afectadas por ellos; esto se debe a su reconocimiento y conciencia de los factores perjudiciales para su bienestar. Además, aproximadamente, un tercio de las alumnas experimenta cierto grado de identificación con situaciones o emociones, aunque no de manera tan intensa como el grupo mayoritario. Pueden verse afectadas, pero posiblemente de manera más controlada. Por otro lado, existe un grupo con bajos niveles de sobreidentificación, lo que puede influir en su capacidad para

mantener una distancia emocional más equilibrada con respecto a las situaciones que enfrentan.

**Tabla 15**

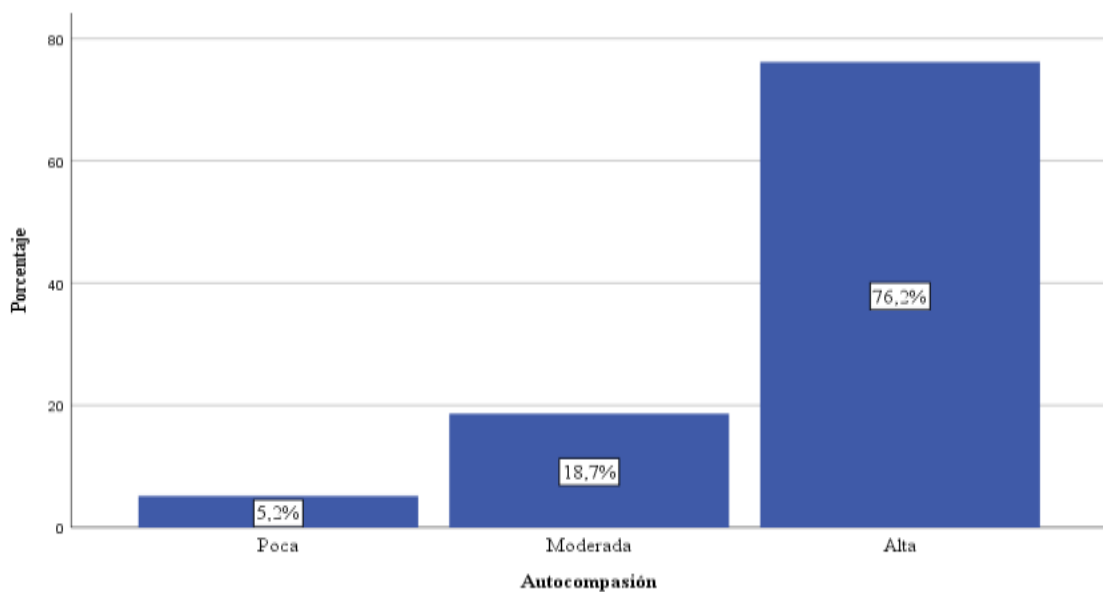
*Resultados de frecuencias porcentuales de la variable autocompasión*

<b>Autocompasión</b>	<b>Estudiantes</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Poca	13	5.2
Moderada	47	18.7
Alta	192	76.2
<b>Total</b>	<b>252</b>	<b>100.0</b>

*Nota.* Elaboración basada en las encuestas realizadas.

**Figura 11**

*Barras porcentuales para la variable autocompasión*



**Interpretación:**

En la Tabla 15 y Figura 11 se observa que el 76.2% de estudiantes de la I.E. María Inmaculada tienen una autocompasión alta, el 18.75 moderada y un 5.2% poca. Esto

significa que una gran mayoría de estudiantes encuestados muestran un alto nivel de autocompasión, pues cuentan con la capacidad de tratarse a sí mismos con compasión, aceptación y apoyo en momentos de dificultad, siendo capaces de entender y perdonar sus propios errores y fracasos, lo que puede contribuir a su bienestar emocional y autoestima. Por otro lado, un porcentaje reducido de estudiantes tienen la capacidad de tratarse con compasión y aceptación, pero posiblemente no tan intensamente como el grupo mayoritario; aun así, pueden lidiar con sus desafíos emocionales de manera constructiva. Sin embargo, existe un grupo más pequeño con niveles bajos de autocompasión, lo que puede influir en su capacidad para afrontar los desafíos emocionales de manera constructiva.

## 4.2. Resultados cruzados por objetivos

### 4.2.1. Resultados de depresión y autocompasión

**Tabla 16**

*Resultados cruzados entre depresión y autocompasión*

		<b>Depresión</b>							
<b>Auto compasión</b>	<b>Mínima</b>		<b>Leve</b>		<b>Moderada</b>		<b>Grave</b>		
	Estudiantes	%	Estudiantes	%	Estudiantes	%	Estudiantes	%	
<b>Poca</b>	0	0.0	0	0.0	0	0.0	13	37.1	
<b>Moderada</b>	0	0.0	6	6.6	22	34.4	19	54.3	
<b>Alta</b>	62	100.0	85	93.4	42	65.6	3	8.6	
<b>Total</b>	<b>62</b>	<b>100</b>	<b>91</b>	<b>100</b>	<b>64</b>	<b>100</b>	<b>35</b>	<b>100</b>	

*Nota.* Elaboración basada en las encuestas realizadas.

### **Interpretación:**

La Tabla 16 muestra que el 100% de las estudiantes de la I.E. María Inmaculada que exhibieron una alta autocompasión experimentaron un nivel mínimo de depresión; es el mismo caso del 93.4% de estudiantes que tuvieron alta compasión y sufrieron niveles de depresión leves. Además, un 34.4% de las estudiantes que experimentaron una depresión grave tenían un nivel moderado de autocompasión, un 54.3% con autocompasión moderada y un mismo nivel de depresión; no obstante, un 37.1% que también experimentó una depresión grave tenía una baja autocompasión. Estos datos sugieren una relación significativa, aunque inversa, entre ambas variables, ya que a mayor nivel de autocompasión, las alumnas experimentan niveles más bajos de depresión. Es decir, mientras más denotaban las estudiantes compasión y amabilidad hacia sí mismas ante situaciones desagradables que generaban emociones de sufrimiento en ellas, los sentimientos de minusvalía, dolor y pensamientos negativos y pesimistas eran mínimos.

#### 4.2.2. Resultados de depresión y autoamabilidad

**Tabla 17**

*Resultados cruzados entre depresión y autoamabilidad*

Autoamabilidad	Depresión							
	Mínima		Leve		Moderada		Grave	
	Estudiantes	%	Estudiantes	%	Estudiantes	%	Estudiantes	%
<b>Poca</b>	0	0.0	1	1.1	1	1.6	12	34.3
<b>Moderada</b>	13	21.0	12	13.2	12	18.8	21	60.0
<b>Alta</b>	49	79.0	78	85.7	51	79.7	2	5.7
<b>Total</b>	<b>62</b>	<b>100</b>	<b>91</b>	<b>100</b>	<b>64</b>	<b>100</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

*Nota.* Elaboración basada en las encuestas realizadas.

#### **Interpretación:**

La Tabla 17 muestra que el 79% de las estudiantes de la I.E. María Inmaculada que poseen un alto nivel de autoamabilidad experimentaron un nivel mínimo de depresión, situación que se repite con un 85.7% de estudiantes que experimentaron un nivel de depresión leve. Por otro lado, un 18.8% de alumnas con una autoamabilidad moderada pasaron por niveles de depresión moderada y un 60% con autoamabilidad moderada sufrieron depresión grave; caso parecido con el 34.3% de estudiantes con baja autoamabilidad experimentaron una depresión grave. Estos datos sugieren una relación significativa e inversa entre la variable y la dimensión, ya que a mayor nivel de autoamabilidad, las alumnas experimentan niveles más bajos de depresión. Por tanto, si las estudiantes denotaban sentimientos positivos de aceptación y entendimiento con ellas mismas, los sentimientos negativos, como la tristeza, desesperanza, baja autoestima, serán mínimos.

#### 4.2.3. Resultados de depresión y autocrítica

**Tabla 18**

*Resultados cruzados entre depresión y autocrítica*

Autocrítica	Depresión							
	Mínima		Leve		Moderada		Grave	
	Estudiantes	%	Estudiantes	%	Estudiantes	%	Estudiantes	%
<b>Alta</b>	62	100.0	87	95.0	56	87.5	8	22.9
<b>Moderada</b>	0	0.0	4	4.4	8	12.5	22	62.9
<b>Poca</b>	0	0.0	0	0.0	0	0.0	5	14.3
<b>Total</b>	<b>62</b>	<b>100</b>	<b>91</b>	<b>100</b>	<b>64</b>	<b>100</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

*Nota.* Elaboración basada en las encuestas realizadas.

#### **Interpretación:**

La Tabla 18 muestra que el 100% de estudiantes con una autocrítica alta experimentaron un nivel de depresión mínimo, al igual que el 87.5% de estudiantes con autocrítica alta, quienes pasaron por una depresión leve. Además, un 87.5% y 22.9% con una autocrítica alta sufrieron una depresión entre moderada y grave. Asimismo, un 4.4% de alumnas con una autocrítica moderada experimentaron una depresión leve, un 12.5% una depresión moderada y un 62.9% una depresión grave. Finalmente, un 14.3% de estudiantes con poca autocrítica sufrieron una depresión grave, lo que sugiere una relación significativa entre la variable y la dimensión, ya que a mayor nivel de autocrítica, las alumnas experimentan niveles altos de depresión. Es así que se identificó que las estudiantes experimentan sentimientos de frustración, tristeza y desesperanza, cada vez que desarrollan críticas negativas sobre sí mismas, lo cual genera en ella signos y síntomas de depresión, limitando su correcto desarrollo.

#### 4.2.4. Resultados de depresión y humanidad compartida

**Tabla 19**

*Resultados cruzados entre depresión y humanidad compartida*

		<b>Depresión</b>							
<b>Humanidad compartida</b>	<b>Mínima</b>		<b>Leve</b>		<b>Moderada</b>		<b>Grave</b>		
	Estudiantes	%	Estudiantes	%	Estudiantes	%	Estudiantes	%	
<b>Poca</b>	0	0.0	1	1.1	0	0.0	13	37.1	
<b>Moderada</b>	0	0.0	5	5.5	32	50.0	21	60.0	
<b>Alta</b>	62	100.0	85	93.4	32	50.0	1	2.9	
<b>Total</b>	<b>62</b>	<b>100</b>	<b>91</b>	<b>100</b>	<b>64</b>	<b>100</b>	<b>35</b>	<b>100</b>	

*Nota.* Elaboración basada en las encuestas realizadas.

#### **Interpretación:**

La Tabla 19 muestra que un 100% de las estudiantes de la I.E. María Inmaculada que exhibieron una alta humanidad compartida experimentaron un nivel mínimo de depresión, un 93.4% con humanidad compartida alta sufrieron una depresión leve. Además, un 50% de las estudiantes que experimentaron una depresión moderada tenían un nivel moderado de humanidad compartida, y un 60% depresión grave; también, un 37.1% que experimentó una depresión grave tenía una baja humanidad compartida. Estos datos sugieren una relación significativa, aunque inversa, entre la variable y la dimensión, ya que a mayor nivel de humanidad compartida, las alumnas experimentan niveles más bajos de depresión. En este sentido, las estudiantes que experimentaron tristeza de forma persistente, pérdida de interés por las cosas que les gustan, entre otros, se debió a que no muestran empatía con sus emociones.

#### 4.2.5. Resultados de depresión y aislamiento

**Tabla 20**

*Resultados cruzados entre depresión y aislamiento*

Aislamiento	Depresión							
	Mínima		Leve		Moderada		Grave	
	Estudiantes	%	Estudiantes	%	Estudiantes	%	Estudiantes	%
<b>Alta</b>	60	96.8	77	84.6	42	65.6	7	20.0
<b>Moderada</b>	2	3.2	14	15.4	22	34.4	17	48.6
<b>Poca</b>	0	0.0	0	0.0	0	0.0	11	31.4
<b>Total</b>	<b>62</b>	<b>100</b>	<b>91</b>	<b>100</b>	<b>64</b>	<b>100</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

*Nota.* Elaboración basada en las encuestas realizadas.

### Interpretación:

La Tabla 20 muestra que el 96.8% de estudiantes con un aislamiento alto experimentaron un nivel de depresión mínimo, al igual que con el 84.6% que pasaron por una depresión leve, un 65.2% con depresión moderada y un 20% con depresión grave. En el caso de las personas con un aislamiento moderado, el 3.2% pasó por una depresión mínima, el 15.4% depresión leve, 34.4% depresión moderada y 48.6% depresión grave; asimismo, un 31.4% con poco aislamiento pasó por graves niveles de depresión. Estos datos sugieren una relación significativa entre la variable y la dimensión, ya que a mayor nivel de aislamiento, las alumnas experimentan depresión, ya sea mínima o grave. Es así que si las estudiantes se aíslan de sus relaciones sociales, familiares, entre otras, experimentan sentimientos de soledad, tristeza y angustia, generando en ellas síntomas de depresión.

### 4.2.6. Resultados de depresión y atención plena

**Tabla 21**

*Resultados cruzados entre depresión y atención plena*

		Depresión							
Atención plena	Mínima		Leve		Moderada		Grave		
	Estudiantes	%	Estudiantes	%	Estudiantes	%	Estudiantes	%	
Poca	0	0.0	1	1.1	0	0.0	13	37.1	
Moderada	0	0.0	7	7.7	22	34.4	18	51.4	
Alta	62	100.0	83	91.2	42	65.6	4	11.4	
<b>Total</b>	<b>62</b>	<b>100</b>	<b>91</b>	<b>100</b>	<b>64</b>	<b>100</b>	<b>35</b>	<b>100</b>	

*Nota.* Elaboración basada en las encuestas realizadas.

### Interpretación:



La Tabla 21 muestra que un 100% de las estudiantes de la I.E. María Inmaculada que exhibieron una alta atención plena, experimentaron un nivel mínimo de depresión, y un 91.2% depresión leve. Además, un 34.4% de las estudiantes con una atención plena moderada sufrieron depresión moderada y un 51.4% depresión grave; por último, un 37.1% que también experimentó una depresión grave tenía una baja atención plena. Estos datos sugieren una relación significativa, aunque inversa, entre la variable y la dimensión, ya que a mayor nivel de atención plena, las alumnas experimentan niveles más bajos de depresión. Por ello, las estudiantes que denotan una atención plena para sobrellevar experiencias de dolor, no denotan signos ni síntomas representativos de depresión.

#### 4.2.7. Resultados de depresión y sobreidentificación

**Tabla 22**

*Resultados cruzados entre depresión y sobreidentificación*

Sobre identificación	Depresión							
	Mínima		Leve		Moderada		Grave	
	Estudiantes	%	Estudiantes	%	Estudiantes	%	Estudiantes	%
<b>Alta</b>	51	82.3	70	76.9	8	12.5	1	2.9
<b>Moderada</b>	11	17.7	18	19.8	54	84.4	13	37.1
<b>Poca</b>	0	0.0	3	3.3	2	3.1	21	60.0
<b>Total</b>	<b>62</b>	<b>100</b>	<b>91</b>	<b>100</b>	<b>64</b>	<b>100</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

*Nota.* Elaboración basada en las encuestas realizadas.

#### **Interpretación:**

La Tabla 22 muestra que el 82.3% de estudiantes con alta sobreidentificación experimentó un nivel de depresión mínimo, y el 84.4% de estudiantes tiene un nivel moderado en la dimensión sobreidentificación y en la variable depresión. Asimismo, un 60% con poca sobreidentificación pasaron por graves niveles de depresión. Estos datos

sugieren una relación significativa entre la variable y la dimensión, ya que a mayor nivel de sobreidentificación, las alumnas experimentan depresión, ya sea mínima o grave. Entonces, si las estudiantes denotan un alto de nivel de conciencia sobre el estilo de vida propio y reconocimientos de factores perjudiciales al bienestar propio, experimentarán sentimientos de vacío y tristeza en un nivel alto.

### **4.3. Pruebas de hipótesis**

Las pruebas de hipótesis no solo implicaron realizar los procesamientos estadísticos, sino también un análisis de normalidad de los datos obtenidos con la aplicación de los cuestionarios.

#### **4.3.1. Prueba de normalidad**

En la Tabla 23 se aprecia la regla de decisión para los resultados obtenidos en la prueba de normalidad.

**Tabla 23**

*Regla de decisión de la prueba de normalidad*

<b>Condición</b>	<b>Normalidad</b>	<b>Decisión</b>
Si la sig. > 0.05	Existe distribución normal	Utilizar prueba paramétrica
Si la sig. ≤ 0.05	No existe distribución normal	Utilizar prueba no paramétrica

Los resultados de la prueba se muestran en la Tabla 23; según lo observado, todas las significancias calculadas fueron 0.000; tomando en cuenta la regla de decisión y dado que dichos valores fueron menores que 0.05, se demostró que no existe una distribución normal de los datos; en consecuencia, se utilizó una prueba no paramétrica de correlación: rho de Spearman.

**Tabla 24***Resultados de la prueba de normalidad de los datos*

<b>Dimensiones / Variables</b>	<b>Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup></b>		
	<i>Estadístico</i>	<i>gl</i>	<i>Sig.</i>
Factor cognitivo-afectivo	0.167	252	0.000
Factor somático	0.254	252	0.000
<b>Depresión</b>	<b>0.185</b>	<b>252</b>	<b>0.000</b>
Autoamabilidad	0.205	252	0.000
Autocrítica	0.224	252	0.000
Humanidad compartida	0.256	252	0.000
Aislamiento	0.166	252	0.000
Atención plena	0.224	252	0.000
Sobreidentificación	0.151	252	0.000
<b>Autocompasión</b>	<b>0.191</b>	<b>252</b>	<b>0.000</b>

En la Tabla 24 se identificó que los resultados de la significancia de las dimensiones de la depresión fueron menor de 0.05; así como la significancia de la variable depresión. También, los valores de la significancia, tanto de la variable autocompasión y dimensiones fueron 0.000, siendo menor a 0.05, señalando que los datos de ambas variables no denotan una distribución normal.

#### **4.3.2. Hipótesis general**

La relación es inversa y significativa entre la autocompasión y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023.

##### **i. Hipótesis estadísticas**

**H0:** Los datos no se relacionan.

**H1:** Los datos se relacionan.

**ii. Nivel de confianza y riesgo**

Confianza: 95% (**0.95**); riesgo: 5% (**0.05**)

**iii. Regla de decisión**

Es válida H0 si  $p\text{-value} \geq 0.05$

Es válida H1 si  $p\text{-value} < 0.05$

**iv. Resultados y análisis**

**Tabla 25**

*Prueba estadística: hipótesis general*

	Rho de Spearman	Depresión
	Coefficiente	- 0.748
Autocompasión	p-valor (bilateral)	0.000
	N	252

En la Tabla 25 se observa que el p-valor calculado fue 0.000 y el coeficiente - 0.748; dado que el primero fue menor de 0.05, corresponde —considerando la regla de decisión— ignorar el argumento de H0 y validar H1, que indica que existe una relación; cabe resaltar que la relación tiene un grado alto, puesto que el coeficiente está más cerca de 1, en una escala de 0.0 a 1.0; y que la relación es de sentido inverso, puesto que el coeficiente es negativo.

**v. Conclusión**

La prueba de correlación culmina resaltándose que existe una relación significativa, inversa, y de grado alto entre depresión y autocompasión; por lo que se denota que cuanto mayor autocompasión demuestren las estudiantes, menor depresión tendrán.

#### 4.3.3. Hipótesis específica 1

La relación es inversa y significativa entre la dimensión amabilidad propia y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023.

##### i. Hipótesis estadísticas

**H<sub>0</sub>:** Los datos no se relacionan.

**H<sub>1</sub>:** Los datos se relacionan.

##### ii. Nivel de confianza y riesgo

Confianza: 95% (**0.95**); riesgo: 5% (**0.05**)

##### iii. Regla de decisión

Es válida H<sub>0</sub> si p-value  $\geq 0.05$

Es válida H<sub>1</sub> si p-value  $< 0.05$

##### iv. Resultados y análisis

**Tabla 26**

*Prueba estadística: hipótesis específica 1*

	Rho de Spearman	Depresión
Amabilidad propia	Coficiente	- 0.498
	p-valor (bilateral)	0.000
	N	252

Se observa en la Tabla 26 que el p-valor que se calculó fue menor de 0.05; por lo tanto, y de acuerdo con la regla de decisión, correspondió rechazar  $H_0$  y validar  $H_1$ , que indica que existe una relación; además de ello, considerando el coeficiente negativo (-0.498) se evidencia que la relación es inversa y de grado moderado, puesto que el valor se ubica entre 0.3 y 0.7.

#### **v. Conclusión**

Se concluye la prueba indicando que existe una relación significativa, inversa, y de grado moderado entre depresión y amabilidad propia; por lo que se denota que mientras más autocompasión demuestren las estudiantes, menor depresión tendrán.

#### **4.3.4. Hipótesis específica 2**

La relación es inversa y significativa entre la dimensión humanidad compartida y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023.

#### **i. Hipótesis estadísticas**

**$H_0$ :** Los datos no se relacionan.

**$H_1$ :** Los datos se relacionan.

#### **ii. Nivel de confianza y riesgo**

Confianza: 95% (**0.95**); riesgo: 5% (**0.05**)

#### **iii. Regla de decisión**

Es válida  $H_0$  si  $p\text{-value} \geq 0.05$

Es válida  $H_1$  si  $p\text{-value} < 0.05$

#### **iv. Resultados y análisis**

**Tabla 27***Prueba estadística: hipótesis específica 2*

	Rho de Spearman	Depresión
Humanidad compartida	Coeficiente	- 0.659
	p-valor (bilateral)	0.000
	N	252

La

Tabla 27 muestra que en la prueba se calculó un p-valor igual a 0.000; dicho valor al ser inferior que 0.05, indicó que se rechace  $H_0$  y se valide  $H_1$ , de acuerdo con la regla de decisión; de este modo, se evidenció que existe una relación entre los datos; además de ello, cabe resaltar que la relación es inversa y de nivel moderado, puesto que el coeficiente es negativo y porque su valor (- 0.659) está entre 0.3 y 0.7.

## v. Conclusión

Se concluye que la dimensión humanidad compartida se relaciona de manera significativa e inversa, con un grado moderado, con la depresión; por lo tanto, mientras mejor se desarrolle la humanidad compartida, menor será la depresión.

### 4.3.5. Hipótesis específica 3

La relación es inversa y significativa entre la dimensión atención plena y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023.

#### i. Hipótesis estadísticas

**H<sub>0</sub>**: Los datos no se relacionan.

**H<sub>1</sub>**: Los datos se relacionan.

#### ii. Nivel de confianza y riesgo

Confianza: 95% (**0.95**); riesgo: 5% (**0.05**)

#### iii. Regla de decisión

Es válida H<sub>0</sub> si p-value  $\geq 0.05$

Es válida H<sub>1</sub> si p-value  $< 0.05$

#### iv. Resultados y análisis



**Tabla 28***Prueba estadística: hipótesis específica 3*

	Rho de Spearman	Depresión
	Coeficiente	- 0.598
Atención plena	p-valor (bilateral)	0.000
	N	252

La

Tabla 28 muestra que el p-valor que se calculó fue igual a 0.000; considerando la regla de decisión correspondió ignorar  $H_0$  y validar  $H_1$ , cuyo argumento es que existe relación entre los datos analizados; además de ello, considerando el coeficiente negativo (-0.598) se destaca que la relación es inversa y de nivel moderado, puesto que se ubica entre 0.3 y 0.7.

#### **v. Conclusión**

Se concluye indicando que la dimensión atención plena se relaciona de manera significativa, inversa, y con un grado moderado, con la depresión; lo cual significa que cuanto mayor atención plena tengan las estudiantes, menor depresión desarrollarán.

#### **4.3.6. Hipótesis específica 4**

La relación es directa y significativa entre la dimensión autocrítica y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023.

#### **i. Hipótesis estadísticas**

**$H_0$ :** Los datos no se relacionan.

**$H_1$ :** Los datos se relacionan.

#### **ii. Nivel de confianza y riesgo**

Confianza: 95% (**0.95**); riesgo: 5% (**0.05**)

#### **iii. Regla de decisión**

Es válida  $H_0$  si  $p\text{-value} \geq 0.05$

Es válida  $H_1$  si  $p\text{-value} < 0.05$

#### **iv. Resultados y análisis**

**Tabla 29***Prueba estadística: hipótesis específica 4*

	Rho de Spearman	Depresión
	Coeficiente	0.681
Autocrítica	p-valor (bilateral)	0.000
	N	252

El p-valor que se calculó en la prueba estadística fue 0.000; al ser menor que 0.05, correspondió ignorar  $H_0$  y validar  $H_1$ , de acuerdo con la regla de decisión; por lo tanto, se denota que existió una relación; además, considerando el coeficiente (0.681) se destacó que la relación hallada fue directa y de grado moderado, dado que se encontró entre el rango de 0.3 y 0.7.

#### v. Conclusión

Se concluye indicando que la dimensión autocrítica se relaciona de manera significativa, directa, y con un grado moderado, con la depresión; lo cual significa que cuanta menor autocrítica tengan las estudiantes, menor depresión desarrollarán.

#### 4.3.7. Hipótesis específica 5

La relación es directa y significativa entre la dimensión aislamiento y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023.

##### i. Hipótesis estadísticas

**H<sub>0</sub>:** Los datos no se relacionan.

**H<sub>1</sub>:** Los datos se relacionan.

##### ii. Nivel de confianza y riesgo

Confianza: 95% (**0.95**); riesgo: 5% (**0.05**)

### iii. Regla de decisión

Es válida  $H_0$  si  $p\text{-value} \geq 0.05$

Es válida  $H_1$  si  $p\text{-value} < 0.05$

### iv. Resultados y análisis

**Tabla 30**

*Prueba estadística: hipótesis específica 5*

	Rho de Spearman	Depresión
	Coefficiente	0.636
Aislamiento	p-valor (bilateral)	0.000
	N	252

El p-valor que se calculó en la prueba estadística fue 0.000; de acuerdo con la regla de decisión correspondió ignorar  $H_0$  y validar  $H_1$ , porque según la prueba existe una relación significativa; además de ello, considerando que el coeficiente fue positivo y se ubicó entre el rango de 0.3 y 0.7, se destacó que la relación era directa y de nivel moderado.

### v. Conclusión

Se concluye denotando que la dimensión aislamiento se relaciona de manera significativa y directa, con un grado moderado, con la depresión; por lo tanto, cuanto mayor aislamiento tengan las estudiantes, mayor será su depresión.

#### 4.3.8. Hipótesis específica 6

La relación es directa y significativa entre la dimensión sobreidentificación y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023.

##### i. Hipótesis estadísticas

**H<sub>0</sub>:** Los datos no se relacionan.

**H<sub>1</sub>:** Los datos se relacionan.

##### ii. Nivel de confianza y riesgo

Confianza: 95% (**0.95**); riesgo: 5% (**0.05**)

##### iii. Regla de decisión

Es válida H<sub>0</sub> si p-value  $\geq 0.05$

Es válida H<sub>1</sub> si p-value  $< 0.05$

##### iv. Resultados y análisis

**Tabla 31**

*Prueba estadística: hipótesis específica 6*

	Rho de Spearman	Depresión
Sobre identificación	Coefficiente	0.707
	p-valor (bilateral)	0.000
	N	252

En la prueba estadística se calculó un p-valor de 0.000 y un coeficiente de 0.707; como bien indica la regla de decisión, al obtener un p-valor inferior de 0.05 correspondió

ignorar  $H_0$  y validar  $H_1$ , cuyo argumento fue que existe una relación; además de ello, dado que el coeficiente fue positivo y mayor de 0.7, se considera que la relación es de alto grado.

#### **v. Conclusión**

Se concluye indicando que existe una relación significativa, directa, y de grado alto entre depresión y sobreidentificación; por lo que se denota que cuanta mayor sobreidentificación tengan las estudiantes, mayor depresión tendrán.

#### **4.4. Discusión de resultados**

Como resultado global se halló que existe una relación inversa y significativa entre la autocompasión y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023. Este resultado indica que las estudiantes que practican la autocompasión tienden a experimentar niveles más bajos de depresión, lo que puede tener implicaciones importantes para la salud mental y el bienestar de las estudiantes, y podría sugerir la utilidad de promover la autoamabilidad, humanidad compartida y atención plena, como estrategias para reducir la depresión y potenciar el factor cognitivo-afectivo y factor somático en este grupo; además de evitar la autocrítica, aislamiento y sobreidentificación. En otras palabras, cuando las alumnas se tratan a sí mismas con amabilidad y comprensión, tienden a reducir la probabilidad de desarrollar la depresión, teniendo un significado importante para la salud mental y el bienestar emocional de estas.

Al comparar los hallazgos de este estudio con investigaciones anteriores, se encuentran similitudes que respaldan las conclusiones de Cepeda y Fuquen (2022), quien, en su trabajo, señaló que la autocompasión en adolescentes se asocia con una disminución en la aparición de síntomas de depresión y ansiedad, considerándola una poderosa herramienta de afrontamiento y resiliencia que puede tener un impacto significativo en el

bienestar tanto mental como físico. De manera similar, Lathren et al. (2019) sostuvieron que la autocompasión guarda una relación inversa con los síntomas de internalización, como la depresión, y la consideran una estrategia de regulación emocional beneficiosa para la salud emocional de los adolescentes. Además, Vercet (2019) argumentó que es esencial fomentar y fortalecer la autocompasión en personas con dificultades emocionales para lograr que sean emocionalmente estables y disfruten de una mejor calidad de vida. Por último, L. Pérez (2020) destaca que la autocompasión implica tratarse a uno mismo con amabilidad y comprensión en momentos de sufrimiento, fracaso o autocrítica, lo que contribuye a gestionar el dolor en lugar de suprimirlo y perjudicar el bienestar. En resumen, estos estudios respaldan la importancia de la autocompasión como un recurso valioso para la salud mental y emocional.

Los resultados son coherentes con los enunciados de Neff (2003), que plantea que las personas tienen necesidades psicológicas fundamentales de autonomía, competencia y relación. La autocompasión puede considerarse como una vía para satisfacer estas necesidades, ya que promueve la aceptación personal y el autocuidado, fomentando así un sentido de competencia psicológica y satisfacción consigo mismo. Esto, a su vez, podría reducir la susceptibilidad a la depresión al fortalecer el bienestar psicológico en general. Además, los hallazgos indican que la autocompasión podría actuar como un amortiguador frente a los pensamientos automáticos negativos. Al practicar la autocompasión, las estudiantes podrían estar interrumpiendo el ciclo de autocrítica y desvalorización que suele caracterizar a la depresión. Esto respalda la idea de que la autocompasión podría influir en los procesos cognitivos subyacentes a la depresión, reduciendo la gravedad de los síntomas.

Respecto al primer objetivo específico, se encontró una relación inversa y significativa entre la dimensión de la amabilidad propia y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada en Huancayo en 2023. Esto significa que cuando las estudiantes son más amables consigo mismas, la depresión tiende a disminuir, lo que sugiere que combinar la dimensión y la variable les permite experimentar una menor probabilidad de síntomas depresivos. La amabilidad propia se refiere a la medida o evaluación de cuán gentiles son las alumnas consigo mismas, especialmente en momentos de dificultad o autocrítica. Por lo que fortalecer la capacidad de aceptar los propios fracasos y fomentar la tolerancia ante las limitaciones tiene implicaciones significativas para el bienestar emocional, convirtiéndola en una estrategia útil para reducir la depresión en este grupo.

Al comparar los resultados de este estudio con investigaciones previas, se puede notar que L. Pérez (2020) ha destacado que la autocompasión implica mostrar calidez y amabilidad hacia uno mismo frente a los errores, manteniendo una actitud gentil ante estas situaciones. Esto sugiere que el desarrollo de esta capacidad está estrechamente relacionado con la disminución del riesgo de que los individuos experimenten trastornos emocionales que puedan perturbar su equilibrio y bienestar emocional. Por otro lado, Lathren et al. (2019) han señalado que la autocompasión se convierte en una estrategia eficaz para regular las emociones, especialmente en individuos que experimentan estrés y depresión. Esta estrategia, combinada con la amabilidad propia, aumenta las probabilidades de experimentar emociones positivas como la felicidad, el optimismo y la satisfacción con la vida. Por el contrario, las faltas de amabilidad se relacionan con la presencia y la gravedad de los síntomas del trastorno del estado de ánimo. En resumen, se respalda la idea del papel fundamental de la autoamabilidad en la regulación de las



emociones y el bienestar emocional de los individuos, y que su desarrollo puede ser beneficioso para prevenir problemas de salud mental, como la depresión.

En la revisión teórica, Neff (2003) señaló que la relación entre autoamabilidad y autocompasión sugiere que unas malas prácticas de estas pueden convertirse en una causa de estrés no reconocida, lo que indica que las personas que son menos amables consigo mismas pueden estar en riesgo de experimentar estrés y, posiblemente, depresión. La práctica de la autoamabilidad implica admitir errores, cambiar comportamientos improductivos y aceptar nuevos desafíos, lo que puede ayudar a prevenir y abordar problemas de salud mental. Además, se destaca cómo la autoamabilidad fomenta la tolerancia ante las limitaciones y promueve la felicidad, lo que sugiere que las personas que son amables consigo mismas pueden estar mejor equipadas para enfrentar desafíos y experimentar una mejor salud mental en general. En resumen, el párrafo respalda la idea de que la autoamabilidad y la autocompasión pueden ser factores protectores contra la depresión.

En cuanto al segundo objetivo específico, se observó una relación inversa y significativa entre la dimensión humanidad compartida y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023; lo que indica que las estudiantes que sienten más empatía hacia otros tienden a enfrentar de una mejor manera la depresión, reduciendo la probabilidad de experimentarla. Este resultado sugiere que esta conexión no es simplemente una casualidad, sino que se respalda con la medida o evaluación de cuánta empatía o comprensión sienten las estudiantes hacia los demás, especialmente hacia aquellos que pueden estar pasando por dificultades o desafíos similares a los suyos. En resumen, fomentar la empatía y la comprensión hacia los demás, mediante el reconocimiento de las equivocaciones propias, y compartir el sufrimiento

propio en las dificultades puede tener un impacto positivo en la reducción de la depresión en este grupo de estudiantes.

Al comparar este resultado con el de investigaciones previas, se destaca la conclusión de Hood et al. (2020), quienes señalaron que entre los amortiguadores de la autocompasión resaltan la relación familiar del individuo y la comprensión de las dificultades de salud mental entre los individuos, que componen la dimensión de humanidad compartida, referida a la honra de la propia humanidad y las circunstancias desafortunadas de la vida. Además, mencionaron que la temprana intervención, con enfoques terapéuticos centrados en la autocompasión, es esencial para abordar los síntomas depresivos de la sociedad. En línea con esto, Castillo (2017) también destacó que ante niveles bajos de autocompasión y la falta de comprensión de problemas psicopatológicos como la depresión, es crucial descubrir y desarrollar intervenciones terapéuticas efectivas, sugiriendo que la capacidad de honrar y aceptar la propia humanidad puede desempeñar un papel relevante en la prevención y el tratamiento de la depresión.

En la revisión teórica, Neff (2003) señaló que la humanidad compartida se considera la fuente central de valor y significado en el mundo, ya que la capacidad para empatizar con los demás determina gran parte la experiencia propia. Esto tiene implicaciones para la relación entre la humanidad compartida y la depresión, ya que la falta de empatía y la deshumanización de los demás pueden abrir la puerta a la agresión y la brutalidad, lo que podría tener efectos negativos en la salud mental. Uno de los elementos esenciales de la autocompasión es reconocer la humanidad compartida, lo que implica comprender que todos son falibles y experimentan la imperfección humana. Este reconocimiento tiene un impacto en cómo manejan los errores y cómo comparten su

sufrimiento en situaciones difíciles. Compartir el sufrimiento con otros, en un entorno de confianza, puede ser beneficioso, pero también se señala que es importante superar el sufrimiento compartido para evitar problemas de salud emocional como la depresión. En resumen, se proporciona apoyo a la idea de que el reconocimiento de su humanidad compartida y la empatía puede estar relacionado con un menor riesgo de depresión.

Sobre el tercer objetivo específico, se encontró una relación inversa y significativa entre la dimensión atención plena y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023. Este resultado significa que cuando la dimensión de atención plena aumenta, la depresión tiende a disminuir, sugiriendo que las estudiantes que practican la atención plena y están más en sintonía con el presente tienden a experimentar niveles más bajos de depresión. Debido a que la atención plena refiere la medida de conciencia de las alumnas y vivir el presente, sin juzgar los pensamientos o sentimientos que surgen, su práctica puede ayudar a reducir el estrés y mejorar su bienestar emocional. En otras palabras, fomentar nuevas maneras para sobrellevar las experiencias de dolor, permitiendo a las estudiantes ser más conscientes y estar presentes los momentos y realidad, impacta de forma positiva en la reducción del estrés y mejora su salud emocional.

**Al comparar estos resultados con diversos estudios,** se destaca la conclusión de M. Gómez et al. (2020), resaltando la comprensión de la autocompasión y la atención plena, así como la correlación positiva del individuo con la satisfacción de vida, sin sobrepensar en su futuro, lo que sugiere que tanto la dimensión como la variable pueden contribuir a una mayor satisfacción vital y, en consecuencia, a la prevención de la depresión. Además, Pastorelli y Gargurevich (2018) señalaron que la práctica de actividades relajantes, que a menudo incluye elementos de atención plena, puede mejorar

la autocompasión de las estudiantes y, por lo tanto, tener un impacto positivo en su bienestar emocional, reduciendo la probabilidad de depresión. Estos hallazgos resaltan la importancia de la atención plena como una herramienta beneficiosa en la promoción de la salud mental y la prevención de la depresión entre las estudiantes.

En la revisión teórica, Neff (2003) encontró que la relación entre la atención plena y la prevención de la depresión, al destacar cómo facilita la función de la autocompasión como un proceso de regulación emocional, permite una separación suficiente de las experiencias emocionales para que las personas puedan tratarse a sí mismas con bondad y dejar de juzgarse y reprenderse por errores. Además, la atención plena promueve el desarrollo de la sabiduría discriminatoria, que se diferencia del juicio crítico al evaluar las acciones con una comprensión de dinámicas complejas sin vincular la evaluación con la autoestima. Leary et al. (2007) argumentaron que la atención plena es esencial para la autocompasión, ya que permite la aparición de sentimientos de bondad y una identificación con la experiencia humana común al prestar atención al propio dolor y enfrentarlo de manera equilibrada y sin prejuicios. Esto respalda la idea de que la atención plena puede ser un recurso valioso en la prevención de la depresión, ya que puede ayudar a las personas a enfrentar y gestionar experiencias dolorosas sin caer en una espiral prolongada de melancolía y sufrimiento emocional.

En relación con el cuarto objetivo específico, se halló una relación directa y significativa entre la dimensión autocrítica y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023. Esto significa que el incremento de los niveles de autocrítica trae como consecuencia niveles más altos de depresión; es decir, que las estudiantes que tienden a ser más duras consigo mismas pueden estar en mayor riesgo de experimentar síntomas de depresión. Lo que reveló la

medida o evaluación de cuánto las alumnas son críticas o duras consigo mismas, especialmente en momentos de dificultad o fracaso, haciéndolas más propensas al desequilibrio del bienestar emocional, indicando que promover la autocompasión y reducir la autocrítica podrían ser una estrategia importante para ayudar a las estudiantes a disminuir su riesgo de depresión y mejorar su bienestar emocional. En resumen, enfrentar y tratar la depresión en las estudiantes implica evitar evaluaciones críticas negativas ante sus errores propios.

Al comparar los resultados con los hallazgos de investigaciones previas, se consideran los estudios de Vercet (2019) y Ann (2017), que ofrecen una visión reveladora sobre la relación entre la autocrítica y la depresión en estudiantes. Vercet (2019) encontró que la mayoría de las estudiantes encuestadas experimentaron factores psicológicos de depresión y ansiedad, debido a las constantes críticas que reciben de su entorno y de ellos mismos, pero destacó que el fomento y el refuerzo de la autocompasión eran esenciales para que estos individuos logaran la estabilidad emocional. Ann (2017), por su parte, vincula la autocompasión a una mejor salud psicológica y a una correlación negativa con la depresión, pues a medida que los niveles aumentan, los niveles de depresión tienden a disminuir. Esta investigación sugiere que tratarse con amabilidad y comprensión en lugar de autocrítica puede desempeñar un papel crucial en la reducción de la depresión entre las estudiantes, ofreciendo una perspectiva prometedora para mejorar la salud mental en este grupo.

En la revisión teórica, Neff (2003) mencionó que la autocrítica se considera un factor negativo en la autocompasión, ya que generalmente implica juzgarse de manera negativa, especialmente en áreas donde uno no se siente satisfecho o destaca negativamente en la sociedad. Aunque se menciona que la autocrítica puede ser positiva

al reconocer y corregir errores, la evaluación crítica negativa de los errores propios se asocia con la depresión. En este contexto, las críticas negativas hacia uno mismo pueden llevar a la insatisfacción y contribuir a la depresión, ya que se establece una relación negativa con el propio yo. En resumen, la autocrítica negativa está relacionada con un mayor riesgo de depresión debido a la tendencia a evaluar de manera crítica y negativa los errores propios y aspectos insatisfactorios de uno mismo.

En cuanto a la quinta hipótesis específica, se encontró una relación directa y significativa entre la dimensión aislamiento y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023. En este contexto, cuando la dimensión de aislamiento aumenta, la depresión también tiende a aumentar, sugiriendo la existencia de una asociación positiva entre sentirse aislado y experimentar niveles más altos de depresión, que incrementan el riesgo de sufrirlo. Esto destaca la importancia de abordar el aislamiento social y promover la conexión y la interacción social como una posible estrategia para reducir la depresión y mejorar el bienestar emocional de estas estudiantes, pues se asocia con el sentimiento de soledad y la falta de conexión social. En resumen, para reducir el riesgo de sufrir dicho trastorno, es necesario que las alumnas terminen con la creencia de que no son suficientes ante las expectativas sociales y, por ende, eviten el contacto con los demás o se muestren distantes con su entorno.

Este resultado se asemeja a lo mencionado por Badri et al. (2021), quienes subrayaron la relación entre el aislamiento y la depresión en adolescentes, indicando que la depresión en los adolescentes puede ser el resultado de una interacción compleja de factores que involucran tanto conexiones familiares como relaciones con amigos, participación en actividades comunitarias y sentimientos de aislamiento. La investigación también revela que los adolescentes que experimentan baja participación en actividades

deportivas pueden ser más propensos a experimentar ansiedad y depresión. Además, se destaca que los adolescentes pueden sentirse solos o deprimidos a pesar de tener un alto nivel de contacto social, lo que enfatiza la importancia de que los adolescentes participen en actividades que promuevan su bienestar mental como una estrategia para reducir los factores psicopatológicos, incluidas la depresión y la ansiedad. Por el contrario, Dreimann (2021) encontró que las personas que practicaban la autocompasión eran conscientes de su propio sufrimiento y tenían la capacidad de transformar sentimientos negativos en positivos. Además, notó que aquellos que utilizaron la autocompasión en momentos de necesidad experimentaron niveles más bajos de soledad. Esto es relevante porque la soledad en los adolescentes está asociada con problemas de salud mental y física. En resumen, la autocompasión se considera una construcción psicológica positiva que se relaciona con un mayor bienestar general y, según este estudio, podría ser una solución efectiva para reducir los sentimientos de soledad, lo que podría tener beneficios significativos para la salud mental y física de los adolescentes.

En la revisión teórica, Neff (2003) señaló que el aislamiento puede ser resultado de problemas como la falta de comprensión en el entorno social o problemas familiares, y también puede ser provocado por el *bullying* y la exclusión por parte de los compañeros. Además, se menciona que el aislamiento puede llevar a problemas psicopatológicos como la depresión y la ansiedad, ya que el ser humano tiene una naturaleza social y la falta de contacto con los demás puede generar problemas emocionales. En resumen, el aislamiento está relacionado con un mayor riesgo de depresión, ya que puede ser tanto una consecuencia de la depresión como un factor que contribuye a su desarrollo, especialmente en adolescentes.

Finalmente, sobre la sexta hipótesis específica, se observó una relación que es directa y significativa entre la dimensión sobreidentificación y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023. Esto significa que cuando los niveles de sobreidentificación se incrementan, los niveles de depresión también, sugiriendo la existencia de una asociación positiva entre la sobreidentificación y experimentar niveles más altos de depresión. Asimismo, indica que no es casualidad dicha asociación, pues viene respaldada con la excesiva identificación con las dificultades y la alta carga emocional que trae en relación con las situaciones. En otras palabras, que las alumnas desarrollen una conciencia sobre el estilo de vida propio y reconozcan los factores perjudiciales al bienestar propio las exponen a un mayor riesgo de experimentar síntomas de depresión, por lo que resalta la importancia de promover una relación más saludable con las dificultades y problemas, potenciando estrategias para reducir la depresión y mejorar el bienestar emocional de estas.

Este resultado se asemeja a la conclusión hallada en la investigación de Según Guevara y Ocharan (2020), donde se señala que los adolescentes pueden experimentar sentimientos de inutilidad e inadecuación en relación con sus calificaciones académicas, lo que podría estar relacionado con la sobreidentificación con el éxito académico. Esto sugiere que la presión por el rendimiento y la sobreidentificación con los logros académicos pueden contribuir a problemas de salud mental, como la depresión, en los adolescentes. En tales casos, podría ser necesario que un especialista intervenga para llevar a cabo evaluaciones a través de entrevistas y aplicar tratamientos basados en investigaciones médicas para abordar estos problemas y apoyar el bienestar emocional de los adolescentes.



En la revisión teórica, Neff (2003) señaló que la sobredimensión, que conlleva una identificación excesiva con algo o alguien, puede resultar en la pérdida de perspectiva, límites y juicio racional, además de permitir que otros se aprovechen de ciertas características y comportamientos de la persona. No obstante, la autocompasión tiene una relación inversa con la sobredimensión, lo que implica que fortalece las percepciones positivas y la sensación de conexión con los demás, ayudando a prevenir la soledad. La conciencia del propio estilo de vida y la identificación de factores perjudiciales para el bienestar personal indican que alguien está evaluando y reflexionando sobre los aspectos negativos que afectan su desarrollo personal y social, lo que puede prevenir situaciones perjudiciales para su calidad de vida.

## CONCLUSIONES

1. La relación es inversa (coeficiente = - 0.748) y significativa (p-valor = 0.000) entre la autocompasión y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023. Esto quiere decir que las estudiantes serán menos propensas a tener depresión si es que son amables consigo mismas, si comparten tiempo y espacio con sus amistades y familiares, y si se prestan a sí mismas la atención debida; asimismo, el bajo riesgo de padecer depresión dependerá de la poca autocrítica que realicen, y de los límites que pongan a su aislamiento y a la sobreidentificación.
2. La relación es inversa (coeficiente = -0.498) y significativa (p-valor = 0.000) entre la dimensión amabilidad propia y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023. Por lo tanto, si las estudiantes se acostumbran a aceptar sus errores y fracasos, y además aprenden a tolerar sus propias limitaciones, tendrán menor riesgo de presentar síntomas depresivos.
3. La relación es inversa (coeficiente = -0.659) y significativa (p-valor = 0.000) entre la dimensión humanidad compartida y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023. Esto significa que las estudiantes presentarán menores síntomas depresivos a medida que aprendan a reconocer cuando se han equivocado, y a medida que sepan expresar y compartan su sufrimiento en situaciones complicadas para sí mismas.
4. La relación es inversa (coeficiente = -0.598) y significativa (p-valor = 0.000) entre la dimensión atención plena y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023. De este modo se demuestra que las estudiantes

manifestarán menores síntomas depresivos a nivel cognitivo-afectivo y somático si es que aprenden a sobrellevar o a recuperarse de experiencias que les causen algún tipo de tristeza o dolor profundo.

5. La relación es directa (coeficiente = 0.681) y significativa (p-valor = 0.000) entre la dimensión autocrítica y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023; entonces, se considera que a medida que las estudiantes se evalúen de manera negativa cuando cometen errores, mayores riesgos tendrán de presentar depresión que podría observarse en comportamientos de aislamiento o de profunda tristeza.
6. La relación es directa (coeficiente = 0.636) y significativa (p-valor = 0.000) entre la dimensión aislamiento y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023; de este modo, se denota que existe un alto riesgo de que las estudiantes se sientan deprimidas si es que suelen evitar el contacto con las demás personas; contrariamente, el riesgo será menor si es que la estudiante se acostumbra a desarrollar relaciones o contactos directos con sus conocidos.
7. La relación es directa (coeficiente = 0.707) y significativa (p-valor = 0.000) entre la dimensión sobreidentificación y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023; esto supone que las estudiantes serán más propensas a desarrollar depresión si es que generan conciencia del estilo de vida que llevan y si es que no reconocen los factores perjudiciales para su propio bienestar.

## RECOMENDACIONES

1. Al director de la I.E. María Inmaculada, se recomienda organizar charlas y talleres dinámicos en los que participen docentes y estudiantes y en los que se les enseñe a identificar y hacer frente a síntomas depresivos como tristeza, agitación, sentimientos de culpa, pérdida de placer, indecisión, pérdida de energía, cambios en los hábitos del sueño, e irritabilidad.
2. Al departamento psicológico de la I.E. María Inmaculada, se recomienda organizar actividades dinámicas recurrentes en las que se fomente en las estudiantes mayor tolerancia hacia el fracaso y ante los errores propios; de modo que se desarrolle un perfil de autonomía y de resiliencia que les permita a las estudiantes afrontar las dificultades que pueda presentarse en su vida personal o académica.
3. A los docentes de la I.E. María Inmaculada, se recomienda organizar actividades académicas y sociales en las que puedan participar las estudiantes de manera grupal, a fin de que se integren entre sí, se conozcan más y puedan desarrollarse relaciones positivas que les ayuden a mantener un estado saludable y así evitar cualquier tipo de síntoma depresivo.
4. A los psicólogos en formación, futuros investigadores, se recomienda hacer estudios en relación con las variables para verificar la asociación inversa existente entre las variables y dimensiones, con lo que se extenderá el marco teórico sobre las mismas, pues es de suma relevancia enfocarse en la depresión existente en la comunidad estudiante y cómo abordar dichas situaciones mediante estrategias de autorregulación y autocompasión. A las estudiantes, se recomienda participar en charlas personalizadas, para realizar conversaciones grupales en las que se les enseñe a

desarrollar evaluaciones críticas positivas por más que cometan errores; de este modo, se busca generar un enfoque de mayor tolerancia hacia el error y cualquier otro estímulo.

5. Al director de la I.E. María Inmaculada, se recomienda ordenar la organización de actividades extracurriculares que puedan desarrollarse a lo largo del año, y en las que se busque la integración de las estudiantes para que puedan formar vínculos con sus pares y para que puedan mantenerse alejadas de factores estresantes que puedan causarles depresión.
6. A los padres de las estudiantes de la I.E. María Inmaculada, se recomienda conversar constantemente con sus hijas para que puedan desarrollar o mejorar un vínculo positivo que les ayude a las menores a conocerse más y a llevar un estilo de vida acorde con sus preferencias y con la identificación de los factores positivos y negativos para su propia vida.

## REFERENCIAS

- Abrams, A. (3 de marzo de 2017). Hot to cultivate more self-compassion. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/nurturing-self-compassion/201703/how-cultivate-more-self-compassion>
- Agudelo, D., Casadiegos, C., & Sánchez, D. (2008). Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *International Journal of Psychological Research*, 1(1), 34-39. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=299023503006>
- Aguilar, E. (2018). *Capacidades de la resiliencia y proyecto en universitarios de la carrera de Ciencias de la Educación de la Universidad Pública de El Alto, 2015-2016* [Tesis de maestría, Universidad Mayor de San Andrés]. Repositorio institucional. <https://repositorio.umsa.bo/handle/123456789/19803>
- Akihito, D. (2021). *Ansiedad estado-rasgo y depresión en alumnos de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Tacna, 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/1431>
- Álvarez, A. (2020). *Clasificación de las investigaciones*. Lima: Universidad de Lima, Facultad de Ciencias Empresariales y Económicas, Carrera de Negocios Internacionales.
- Ann, J. (2017). *The effects of self-compassion and shame on the relationship between perfectionism and depression* [Tesis de doctorado, University of Northern Colorado]. Repositorio institucional. <https://digscholarship.unco.edu/dissertations/431/>
- Araya, C., y Moncada, L. (2016). Auto-compasión: origen, concepto y evidencias preliminares. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 25(1), 67-78. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281946989008>
- Badri, M., Al Khaili, M., Al Bahar, M., Yang, G., Reynhout, G., y Al Rashdi, A. (2021). Social connection and self-perceived depression among adolescents: a path

- analytic model for Abu Dhabi. *Jornal of Child and Family Studies*, 30(1), 146-157. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01891-2>
- Baena, G. (2017). *Metodología de la investigación* (3a ed.). Ciudad de México: Grupo Editorial Patria.
- Barnard, L., y Curry, J. (2011). Self-compassion: conceptualizations, correlates & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Beck, A. y Clark, D. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. New York: Desclée de Brouwer.
- Beck, A., Steer, R., y Brown, G. (2009). *Inventario de depresión de Beck* (2a ed.). New York: Paidós.
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación: administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. Bogotá: Pearson Educación. <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigación-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>
- Bhandari, P. (21 de junio de 2023). Population vs. sample | Definitions, differences & examples. *Scribbr*. <https://www.scribbr.com/methodology/population-vs-sample/>
- Botto, A., Acuña, J., y Jiménez, J. (octubre de 2014). La depresión como un diagnóstico complejo: implicancias para el desarrollo de recomendaciones clínicas. *Revista Médica de Chile*, 142(10), 1297-1305. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872014001000010>
- Cabezas, E., Andrade, D., y Torres, J. (2018). *Introducción a la metodología de la investigación científica*. Quito: ESPE.
- Castillo, R. (2017). *Evaluación de los niveles de auto-compasión y autoeficacia en estudiantes de 1° y 5° año de Odontología de la Universidad de Chile* [Tesis de licenciatura, Universidad de Chile]. Repositorio institucional. <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/175288>

- Cepeda, D., y Fuquen, C. (2022). *Relación entre autocompasión y regulación emocional: revisión sistematizada 2017-2022* [Trabajo de grado, Universidad El Bosque]. Repositorio institucional. <http://hdl.handle.net/20.500.12495/8461>
- Condori, L., y Paricahua, V. (2019). *Depresión, ansiedad y atención en el rendimiento académico de estudiantes de nivel secundaria* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio institucional. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/9862>
- Cuervo, A. y Izzedin, R. (noviembre de 2007). Tristeza, depresión y estrategias de autorregulación en niños. *Tesis Psicológica*, 2(1), 35-47.  
<https://revistas.libertadores.edu.co/index.php/TesisPsicologica/article/view/166>
- Dreimann, J. (2021). *The association between self-compassion and loneliness in a daily context: an experience sampling study* [Trabajo de grado, University of Twente]. Repositorio institucional. <https://purl.utwente.nl/essays/87509>
- Equilibrio & Armonía. (3 de noviembre de 2020). Estadísticas de depresión en el Perú. <https://equilibrioyarmonia.pe/estadisticas-de-depresion-en-el-peru/>
- Ezquiaga, E., García, A., Díaz, M., y García, M. (2011). "Depresión". Imprecisión diagnóstica y terapéutica: importantes consecuencias en la práctica clínica. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 31(111), 457-475. <https://dx.doi.org/10.4321/S0211-57352011000300005>
- Fleischmann, M. (7 de abril de 2017). Bajo su superficie alegre, Latinoamérica también sufre de depresión. *Banco Mundial*. <https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2017/04/07/latinoamerica-tambien-sufre-depresion-dia-mundial-salud-2017>
- Gallardo, E. (2017). *Metodología de la investigación: manual autoformativo interactivo*. Huancayo: Universidad Continental. [https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO\\_UC\\_EG\\_MAI\\_UC0584\\_2018.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO_UC_EG_MAI_UC0584_2018.pdf)
- García, J., Navarro, M., Andrés, E., Montero, J., López, L., y Piva, M. (2014). Validation of the Spanish versions of the long (26 items) and short (12 items) forms of the



- Self-Compassion Scale (SCS). *Health and Quality of Life Outcomes*, 12(4), 2-9.  
<https://doi.org/10.1186/1477-7525-12-4>
- Gómez, A. (2021). *Actitudes resilientes y proyecto de vida en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Puquio en Ayacucho, 2021* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/68178>
- Gómez, E., Navas, D., Aponte, G., y Betancourt, L. (abril de 2014). Metodología para la revisión bibliográfica y la gestión de información de temas científicos, a través de su estructuración y sistematización. *DYNA*, 81(184), 158-163.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=49630405022>
- Gómez, M., Navarro, D., y Sánchez, M. (2020). Análisis sobre la autocompasión, satisfacción vital y actitudes frente a la inclusión en estudiantes universitarios. *Calidad de Vida y Salud*, 13(1), 2-16.  
<http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/296>
- González, C., Hermsillo, A., Vacio, M., Peralta, R., y Wagner, F. (2015). Depresión en adolescentes: un problema oculto para la salud pública y la práctica clínica. *Boletín Médico del Hospital Infantil de México*, 72(2), 149-155.  
<https://doi.org/10.1016/j.bmhmx.2015.05.006>
- Guevara, B., y Ocharan, A. (2020). *Clima social familiar y depresión en estudiantes de segundo a quinto grados de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Calca, 2019* [Tesis de licenciatura, Universidad Andina del Cusco]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12557/3804>
- Hernández, A., Ramos, M., Plancencia, B., Indacochea, B., Quimis, A., y Moreno, L. (2018). *Metodología de la investigación científica*. Alicante (España): 3Ciencias.  
<https://doi.org/10.17993/CcyLI.2018.15>
- Hess, April. (21 de noviembre de 2023). Samples & Populations in Research | Overview & Differences. *Study.com*. <https://study.com/academy/lesson/samples-populations-in-research-definition.html>
- Hood, C., Thomson, L., & Wills, N. (2020). Family factors and depressive symptoms among college students: understanding the role of self-compassion, *Journal of*

*American College Health*, 68(7), 683-687.

<https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1596920>

Huanca, J., y Sánchez, L. (2018). *Resiliencia y proyecto de vida en estudiantes de 3ro a 5to de secundaria de zonas rurales del distrito de Majes - Arequipa* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio institucional. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/5855>

Klinge, K., y Van Vliet, J. (2019). Self-compassion from the adolescent perspective: a qualitative study. *Journal of Adolescent Research*, 34(3), 323-346.

<https://doi.org/10.1177/0743558417722768>

Lathren, C., Bluth, K., y Park, J. (2019). Adolescent self-compassion moderates the relationship between perceived stress and internalizing symptoms. *Personality and Individual Differences*, 143, 36-41.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.02.008>

Leary, M., Tate, E., Adams, C., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>

Marsh, I., Chan, S., y MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents—a meta-analysis. *Mindfulness*, 9, 1011-1027.

<https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7>

Maya, E. (2014). *Métodos y técnicas de investigación: una propuesta ágil para la presentación de trabajos científicos en las áreas de arquitectura, urbanismo y disciplinas afines*. México, D.F.: Universidad Nacional Autónoma de México.

<https://www.librosoa.unam.mx/handle/123456789/2418/>

Meneses, J. (2016). *El cuestionario*. Barcelona: Universitat Oberta de Catalunya.

Montón, P. (2017). *Construcción de un proyecto de vida para el fomento de la resiliencia en menores de familias acogedoras* [Trabajo fin de máster, Universidad Internacional de La Rioja]. Repositorio institucional.

<https://reunir.unir.net/handle/123456789/6640>

- Navarro, J., Moscoso, M., y Calderón, G. (enero-junio de 2017). La investigación de la depresión en adolescentes en el Perú: una revisión sistemática. *Liberabit*, 23(1), 57-74. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2017.v23n1.04>
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101. <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/SCtheoryarticle.pdf>
- Neff, K. (2021). *Autocompasión fiera: cómo las mujeres pueden utilizar la amabilidad para expresar, empoderarse y crecer*. Barcelona: Planeta.
- Neff, K. (17 de noviembre de 2022). Definition of Self-Compassion. *Self-Compassion*. <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (18 de noviembre de 2022). Depresión. <https://www.who.int/es/health-topics/la-dépression>
- Pacheco, L. (10 de abril de 2016). La relación entre la depresión y la autocompasión. *Cenit Psicólogos*. <https://cenitpsicologos.com/la-relacion-entre-la-depresion-y-la-autocompasion/>
- Pajuelo, J. (2020). *Resiliencia y proyecto de vida en estudiantes del 5° de secundaria de la I.E. El Amauta - Amarilis - 2017* [Tesis de licenciatura, Universidad de Huánuco]. Repositorio institucional. <http://repositorio.udh.edu.pe/123456789/2560>
- Pastorelli, J., y Gargurevich, R. (mayo-agosto de 2018). Propiedades psicométricas de la Escala de Autocompasión en estudiantes de Medicina de Lima. *Revista Interamericana de Psicología*, 52(2), 249-264. <https://doi.org/10.30849/rip/ijp.v52i2.504>
- Pérez, L. (2020). *Observación de violencia y autocompasión en estudiantes de secundaria que pertenecen a instituciones educativas en Lima Metropolitana 2020* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/61721>
- Pérez, S. (2017). *Resiliencia y proyecto de vida en adolescentes del Liceo Martín José Sanabria del estado Carabobo. Diciembre 2016* [Trabajo de grado, Universidad

- de Carabobo]. Repositorio institucional.  
<https://mriuc.bc.uc.edu.ve/handle/123456789/5349/>
- Pinargote, E., Tarazona, K., y Mera, D. (junio de 2020). Factores resilientes y proyecto de vida en padres adolescentes de la Unidad Educativa Monserrate Álava de González. *Sinapsis*, 1(16), [1-7]. <https://doi.org/10.37117/s.v2i17.362>
- Robson, D. (17 de enero de 2021). Cómo la autocompasión y no la autoestima es la clave del éxito. *BBC*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-55668680>
- Rodríguez, H., y Vara, H. *Resiliencia y calidad de vida en estudiantes de una universidad privada de Huancayo - 2020* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Los Andes]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12848/2236>
- Rodríguez, M., y Frías, L. (julio-diciembre de 2005). Algunos factores psicológicos y su papel en la enfermedad: una revisión. *Psicología y Salud*, 15(2), 169-185. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/802>
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person*. New York: Houghton.
- Roque, M. (2018). *Resiliencia y depresión en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Chiclayo* [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio institucional.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12802/6431>
- Ubillos, S., Mayordomo, S., y Páez, D. (2012). Actitudes, definición y medición. Componentes de la actitud: modelo de la acción razonada y acción planificada. En I. Fernández, S. Ubillos, E. Zubieta, y D. Páez (coords.), *Psicología social, cultura y educación* [pp. 301-326], 1-37. Pearson Educación.  
<https://ehu.eus/documents/1463215/1504276/Capitulo+X.pdf>
- Vargas, J., y Montalvo, A. (2017). *Proceso de resiliencia para la superación de riesgos sociales en los niños, niñas y adolescentes de la ONG GEMA-Huancayo 1990-2016* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Centro del Perú]. Repositorio institucional.  
<https://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/3920>

- Velásquez, S. (2017). *Resiliencia y proyecto de vida en estudiantes de cuarto grado de secundaria, Pativilca - 2017* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/14809>
- Ventura, J. (2017). ¿Población o muestra? Una diferencia necesaria [Carta al editor]. *Revista Cubana de Salud Pública*, 43(4).  
<https://revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/906/948>
- Vercet, A. (2019). *Autocompasión en una muestra de estudiantes universitarios: relación con variables psicológicas* [Trabajo fin de máster, Universidad Miguel Hernández]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/11000/5911>
- Welford, M. (2012). *El poder de la autocompasión*. Barcelona: Desclée de Brouwer.

## **ANEXOS**

## Anexo 1. Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES Y DIMENSIONES	METODOLOGÍA	MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p><b>Problema general:</b></p> <p>¿Qué relación existe entre autocompasión y depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023?</p> <p><b>Problemas específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué relación existe entre la dimensión autoamabilidad y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023?</li> <li>• ¿Qué relación existe entre la dimensión humanidad compartida y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023?</li> <li>• ¿Qué relación existe entre la dimensión atención plena y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023?</li> <li>• ¿Qué relación existe entre la dimensión autocrítica y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023?</li> <li>• ¿Qué relación existe entre la dimensión aislamiento y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023?</li> <li>• ¿Qué relación existe entre la dimensión sobreidentificación y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023?</li> </ul>	<p><b>Objetivo general:</b></p> <p>Determinar la relación existente entre autocompasión y depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer la relación existente entre la dimensión autoamabilidad y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023.</li> <li>• Establecer la relación existente entre la dimensión humanidad compartida y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023.</li> <li>• Establecer la relación existente entre la dimensión atención plena y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023.</li> <li>• Establecer la relación existente entre la dimensión autocrítica y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023.</li> <li>• Establecer la relación existente entre la dimensión aislamiento y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023.</li> <li>• Establecer la relación existente entre la dimensión sobreidentificación y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023.</li> </ul>	<p><b>Hipótesis general:</b></p> <p>La relación es inversa y significativa entre la autocompasión y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023.</p> <p><b>Hipótesis específicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La relación es inversa y significativa entre la dimensión amabilidad propia y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023.</li> <li>• La relación es inversa y significativa entre la dimensión humanidad compartida y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023.</li> <li>• La relación es inversa y significativa entre la dimensión atención plena y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023.</li> <li>• La relación es directa y significativa entre la dimensión autocrítica y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023.</li> <li>• La relación es directa y significativa entre la dimensión aislamiento y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023.</li> <li>• La relación es directa y significativa entre la dimensión sobreidentificación y la depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023.</li> </ul>	<p><b>X (variable 1):</b> Autocompasión.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>X1:</b> Autoamabilidad.</li> <li>- <b>X2:</b> Humanidad compartida.</li> <li>- <b>X3:</b> Atención plena.</li> <li>- <b>X4:</b> Autocrítica</li> <li>- <b>X5:</b> Aislamiento.</li> <li>- <b>X6:</b> Sobreidentificación.</li> </ul> <p><b>Y (variable 2):</b> Depresión.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Y1:</b> Factor cognitivo-afectivo.</li> <li>- <b>Y2:</b> Factor somático.</li> </ul>	<p><b>Tipo de investigación:</b> Aplicada</p> <p><b>Nivel de investigación:</b> Correlacional</p> <p><b>Diseño:</b> No experimental transversal</p> <p><b>Muestreo:</b> Probabilístico</p>	<p><b>Población:</b> 729 estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo - 2023.</p> <p><b>Muestra:</b> 252 estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo - 2023.</p>	<p><b>Técnica:</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumento:</b> Cuestionario</p>

## Anexo 2. Instrumento(s) de recolección de datos

**UNIVERSIDAD CONTINENTAL  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**CUESTIONARIO: AUTOCOMPASIÓN Y DEPRESIÓN EN LAS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA MARÍA INMACULADA, HUANCAYO - 2022**

Código encuesta: \_\_\_\_\_

**I. INFORMACIÓN GENERAL**

*Instrucciones:* Marque con un aspa (X) en el recuadro que corresponda a su realidad, o en todo caso complete con la información solicitada.

1.1. **Lugar:** I.E. María Inmaculada

1.2. **Edad:** \_\_\_\_\_ años.

1.3. **Sexo:** \_\_\_\_\_

**II. CUESTIONARIO SOBRE AUTOCOMPASIÓN (SCS)**

*Instrucciones:* Los enunciados puestos en esta encuesta son indicadores importantes para la investigación científica que se hace sobre el tema a tratar; por lo tanto, se le pide rellenar en los recuadros del 1 al 5, marcando con un aspa (X), de acuerdo con su nivel de aceptación de cada uno de los enunciados. Finalmente, tome en cuenta que 1 es estar en total desacuerdo con el enunciado y 5 es estar totalmente de acuerdo.

Casi nunca	Pocas veces	A veces	Muchas veces	Casi siempre
1	2	3	4	5

N°	Ítems	1	2	3	4	5
1	Tiendo a criticarme por mis defectos e incapacidades.					
2	Tiendo a obsesionarme con lo que va mal, sobre todo cuando me siento desanimado(a).					
3	Cuando las cosas me van mal, veo a las dificultades como algo "normal" y lo acepto.					
4	Al pensar en mis defectos, tiendo a sentirme más separado(a) y aislado(a) del resto del mundo.					
5	Trato de ser cariñoso(a) conmigo mismo(a) cuando siento malestar emocional.					
6	Cuando fallo en algo importante para mí, me consumen los sentimientos de ineficacia.					
7	Cuando estoy desanimado y triste, me acuerdo de que hay muchas personas en el mundo que se sienten como yo.					
8	Cuando atravieso dificultades, tiendo a ser duro/a conmigo mismo/a.					
9	Cuando algo me disgusta, trato de regular mis emociones.					
10	Cuando me siento incapaz de alguna manera, trato de recordar que es un sentimiento compartido por mucha gente.					
11	Soy intolerante e impaciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan.					
12	Cuando lo estoy pasando verdaderamente mal, me doy el cuidado y el cariño que necesito.					
13	Cuando estoy desanimado(a), tiendo a pensar que todos son más felices que yo.					
14	Cuando me sucede algo doloroso, trato de mantener una visión equilibrada de la situación.					
15	Trato de ver mis defectos como parte de la naturaleza humana.					
16	Cuando veo aspectos de mí mismo(a) que no me gustan, me critico continuamente.					
17	Trato de ver mis errores desde una perspectiva mucho más amplia.					
18	Cuando realmente estoy en apuros, tiendo a pensar que otras personas lo tienen más fácil.					
19	Soy amable conmigo mismo(a) al experimentar cualquier tipo de sufrimiento.					
20	Cuando algo me molesta, me dejo llevar por mis sentimientos.					
21	Puedo ser un poco insensible hacia mí mismo(a) cuando estoy experimentando sufrimiento.					
22	Cuando me deprimó, trato de acercarme a mis pensamientos con curiosidad y apertura.					
23	Soy tolerante con mis propios defectos e imperfecciones o debilidades.					
24	Cuando sucede algo doloroso, tiendo a hacer una tormenta en un vaso con agua.					
25	Cuando fallo en algo que es importante para mí, tiendo a sentirme solo en mi fracaso.					
26	Trato de ser comprensivo y paciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan.					

*¡Muchas gracias por tu colaboración!*



**CUESTIONARIO: AUTOCOMPASIÓN Y DEPRESIÓN EN LAS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARÍA INMACULADA, HUANCAYO - 2022**

<b>I.</b>	<b>INFORMACIÓN GENERAL</b>
-----------	----------------------------

*Instrucciones: Este cuestionario consta de 21 grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada una de ellas cuidadosamente. Luego elija una de cada grupo, la que mejor describa el modo como se ha sentido las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy. Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido. Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (cambios en los hábitos de sueño) y el ítem 18 (cambios en el apetito)*

- 1.1. **Lugar:** I.E. María Inmaculada  
 1.1. **Nombre:** \_\_\_\_\_  
 1.3. **Edad:** \_\_\_\_\_ años  
 1.4. **Sexo:** \_\_\_\_\_  
 1.5. **Fecha:** \_\_\_\_\_

<b>II.</b>	<b>CUESTIONARIO SOBRE DEPRESIÓN</b>
------------	-------------------------------------

1		<b>Tristeza</b>
	0	No me siento triste.
	1	Me siento triste gran parte del tiempo
	2	Me siento triste todo el tiempo.
	3	Me siento tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo
2		<b>Pesimismo</b>
	0	No estoy desalentado respecto del mi futuro.
	1	Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.
	2	No espero que las cosas funcionen para mí.
	3	Siento que no hay esperanza para mi futuro y que solo puede empeorar.
3		<b>Fracaso</b>
	0	No me siento como un fracasado
	1	He fracasado más de lo que hubiera debido.
	2	Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos.
	3	Siento que como persona soy un fracaso total.
4		<b>Perdida del placer</b>
	0	Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto
	1	No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.
	2	Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.
	3	No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.
5		<b>Sentimientos de culpa</b>
	0	No me siento particularmente culpable.
	1	Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber hecho.
	2	Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
	3	Me siento culpable todo el tiempo.
6		<b>Sentimientos de castigo</b>
	0	No siento que este siendo castigado
	1	Siento que tal vez pueda ser castigado.
	2	Espero ser castigado.
	3	Siento que estoy siendo castigado.
7		<b>Disconformidad con uno mismo</b>
	0	Siento acerca de mí lo mismo que siempre.
	1	He perdido la confianza en mí mismo.
	2	Estoy decepcionado conmigo mismo.
	3	No me gusto a mí mismo.
8		<b>Autocrítica</b>
	0	No me critico ni me culpo más de lo habitual
	1	Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo
	2	Me critico a mí mismo por todos mis errores
	3	Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.
9		<b>Pensamientos o deseos suicidas</b>
	0	No tengo ningún pensamiento de matarme.
	1	He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría.
	2	Quería matarme.
	3	Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

10	<b>Llanto</b>	
	0	No lloro más de lo que solía hacerlo.
	1	Lloro más de lo que solía hacerlo.
	2	Lloro por cualquier pequeñez.
	3	Siento ganas de llorar, pero no puedo.
11	<b>Agitación</b>	
	0	No estoy más inquieto o tenso que lo habitual.
	1	Me siento más inquieto o tenso que lo habitual.
	2	Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto
	3	Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.
12	<b>Pérdida de interés</b>	
	0	No he perdido el interés en otras actividades o personas.
	1	Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.
	2	He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.
	3	Me es difícil interesarme por algo
13	<b>Indecisión</b>	
	0	Tomo mis propias decisiones tan bien como siempre.
	1	Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones
	2	Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.
	3	Tengo problemas para tomar cualquier decisión.
14	<b>Desvalorización</b>	
	0	No siento que yo no sea valioso.
	1	No me considero a mí mismo tan valioso y útil como solía considerarme.
	2	Me siento menos valioso cuando me comparo con otros.
	3	Siento que no valgo nada.
15	<b>Pérdida de energía</b>	
	0	Tengo tanta energía como siempre.
	1	Tengo menos energía que la que solía tener.
	2	No tengo suficiente energía para hacer demasiado.
	3	No tengo energía suficiente para hacer nada.
16	<b>Cambios en los hábitos de sueño</b>	
	0	No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.
	1	Duermo un poco más que lo habitual.
	2	Duermo mucho más que lo habitual.
	3	Duermo la mayor parte del día
17	<b>Irritabilidad</b>	
	0	No estoy tan irritable que lo habitual.
	1	Estoy más irritable que lo habitual.
	2	Estoy mucho más irritable que lo habitual.
	3	Estoy irritable todo el tiempo.
18	<b>Cambios en el apetito</b>	
	0	No he experimentado ningún cambio en mi apetito.
	1	Mi apetito es un poco menor que lo habitual.
	2	Mi apetito es mucho menor que antes.
	3	No tengo apetito en absoluto.
19	<b>Dificultad de concentración</b>	
	0	Puedo concentrarme tan bien como siempre.
	1	No puedo concentrarme tan bien como habitualmente.
	2	Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.
	3	Encuentro que no puedo concentrarme en nada.
20	<b>Cansancio o fatiga</b>	
	0	No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.
	1	Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.
	2	Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer.
	3	Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer.
21	<b>Pérdida de interés en el sexo</b>	
	0	No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.
	1	Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.
	2	Estoy mucho menos interesado en el sexo.
	3	He perdido completamente el interés en el sexo.
<i>¡Muchas gracias por tu colaboración!</i>		

### Anexo 3. Validación por criterio de jueces

**JUEZ N.º 1:**

#### **Instrumento de Autocompasión**

##### **CRITERIO DE JUECES**

**NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO** : MELANY MADELEINE AQUINO  
MONTROYA

**TÍTULO PROFESIONAL** : LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

**GRADO OBTENIDO (PREGRADO)** : PSICÓLOGA

**CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN** : UNIVERSIDAD CONTINENTAL

**GRADO OBTENIDO (POSGRADO)** : EGRESADA DE LA MAESTRÍA EN  
EDUCACIÓN SUPERIOR

**CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN:** UNIVERSIDAD NACIONAL DEL  
CENTRO DEL PERÚ

**ESPECIALIDAD** : CLÍNICA

**AÑOS DE EXPERIENCIA** : 6 AÑOS

**INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA** : CONSULTORA PSICOLÓGICA PSYCHÉ

**CARGO LABORAL/ RESPONSABLE:** DIRECTORA GENERAL Y PSICÓLOGA

**OTROS MÉRITOS** : PRESIDENTA ANEPSI 2018-2023

#### **II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:**

<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	Deficiente 00 – 20%	Regular 21 - 40%	Buena 41-60%	Muy buena 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado				X	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables				X	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología				X	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica				X	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				X	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejora y las actitudes respecto al tema de estudio				X	
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos.					X
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y				X	

	las dimensiones.					
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico				X	
10. CONFIABILIDAD	El instrumento recoge la información necesaria y suficiente				X	

**III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:** El presente instrumento tiene consistencia para ser aplicado.

**IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN:**

Lugar y fecha: Huancayo, 03 de febrero de 2023




Firma del Experto Informante

Nº DNI: 73197251

Nº Teléfono: 951873308

**EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO**

“AUTO - COMPASIÓN (SCS)”

ADECUADO 1  MEDIANAMENTE ADECUADO 2  INADECUADO 3

**OBSERVACIONES:**




Huancayo, 03 de febrero de 2023

## Constancia

Juicio de experto

Yo, **Melany Madeleine Aquino Montoya** con Documento Nacional de Identidad N° 73197251 certifico que realicé el juicio de experto del instrumento “**AUTO - COMPASIÓN (SCS)**”, visto, cuya responsable es la investigadora Marcos Ventocilla, Lady Alexandra, quien solicita el apoyo a fin de realizar la investigación.

Huancayo, 03 de febrero de 2023



*Melany M. Aquino Montoya*  
C.P.P. N° 40623

---

Firma

**JUEZ N.º 2:**

**CRITERIO DE JUECES**

**NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO** : Sandro Urco Cáceres  
**TÍTULO PROFESIONAL** : Psicólogo  
**GRADO OBTENIDO (PREGRADO)** : Psicólogo  
**CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN** : UPLA  
**GRADO OBTENIDO (POSGRADO)** : Maestro  
**CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN** : UPCI  
**ESPECIALIDAD** : Clínica  
**AÑOS DE EXPERIENCIA** : 10  
**INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA** : Red Jauja  
**CARGO LABORAL/ RESPONSABLE** : Psicólogo asistencial  
**TRABAJOS PUBLICADOS** : Ninguno  
**OTROS MÉRITOS** :

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:**

<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	Deficiente 00 – 20%	Regular 21 - 40%	Buena 41-60%	Muy buena 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje Apropiado				X	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas Observables				X	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología					X
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica					X
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					X
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejora y las actitudes respecto al tema de estudio					X
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos.					X
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					X
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico					X
10. CONFIABILIDAD	El instrumento recoge la información necesaria y suficiente				X	

**III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:** Corregir la redacción y una pregunta se repite.

**IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN:**

Lugar y fecha: Huancayo febrero 2023

**EN RESUMEN, CUÁL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO**

**“AUTO - COMPASIÓN (SCS)”**

**ADECUADO 1**

**MEDIANAMENTE ADECUADO 2**

**INADECUADO 3**

**OBSERVACIONES:** Corregir la redacción y una pregunta se repite.

Huancayo, 13 de febrero del 2023

## **Constancia**

Juicio de experto

Yo, Sandro Urco Cáceres, con Documento Nacional de Identidad N° 44673089 certifico que realicé el juicio de experto del instrumento “**AUTO - COMPASIÓN (SCS)**”, visto, cuya responsable es la investigadora Marcos Ventocilla Lady Alexandra, quien solicita el apoyo a fin de realizar la investigación.

Huancayo, 13 de febrero del 2023



Firma

Nombre y Apellidos: Sandro Urco Cáceres



### JUEZ N.º 3

#### CRITERIO DE JUECES

**NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO** : ERIK SAMANIEGO QUISPE  
**TÍTULO PROFESIONAL** : LICENCIADO EN PSICOLOGÍA  
**GRADO OBTENIDO (PREGRADO)** : LICENCIADO  
**CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN** : UNIVERSIDAD INCA GARCILAZO  
**AÑOS DE EXPERIENCIA** : 7 AÑOS  
**INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA** : CENTRO DE SALUD MENTAL  
COMUNITARIO  
**CARGO LABORAL/ RESPONSABLE** : PSICÓLOGO

#### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

DIMENSIONES	INDICADORES	Deficiente 00 – 20%	Regular 21 - 40%	Buena 41-60%	Muy buena 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado		X			
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables		X			
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología			X		
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica		X			
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad			X		
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejora y las actitudes respecto al tema de estudio			X		
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos.			X		
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.		X			
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico		X			
10. CONFIABILIDAD	El instrumento recoge la información necesaria y suficiente		X			

#### III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

El instrumento puede aplicarse, previa corrección de las preguntas.

**IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN:**

60%

Lugar y fecha: Huancayo, 15 de febrero del 2023

Firma del Experto Informante

DNI. N° 44448225

Teléfono N° 971768793

**EN RESUMEN, CUÁL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO**

**“AUTO - COMPASIÓN (SCS)”**

**ADECUADO 1**

**MEDIANAMENTE ADECUADO 2**

**INADECUADO**

**OBSERVACIONES:** El instrumento mantiene una intencionalidad que no se puede identificar al principio, en algunas preguntas presenta mucho texto y no asociado acorde a la población a la cual se pretende evaluar, si bien se puede notar que las preguntas para medir la autocompasión resultan efectivas, no es lo mismo con las preguntas respecto a la depresión (no se relaciona con la sintomatología), simplificar más las preguntas.

Huancayo, 15 de febrero del 2023


Firma

Nombre y Apellidos: Erik Pedro Samaniego Quispe

DNI N° 44448225

## Constancia

### Juicio de experto

Yo, ERIK PEDRO SAMANIEGO QUISPE, con Documento Nacional de Identidad N°44448225 certifico que realicé el juicio de experto del instrumento “**AUTO - COMPASIÓN (SCS)**”, visto, cuya responsable es la investigadora Marcos Ventocilla Lady Alexandra, quien solicita el apoyo a fin de realizar la investigación.

Huancayo, 15 de febrero del 2023



  
Firma  
Nombre y Apellidos: Erik Pedro Samaniego Quispe  
DNI N° 44448225

## Anexo 4. Consentimiento informado

### Consentimiento informado

Consentimiento Informado para el padre o apoderado de las participantes de la investigación "Autocompasión y Depresión en las Estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo - 2023"

La presente investigación es conducida por MARCOS VENTOCILLA LADY ALEXANDRA, de la Universidad Continental. El objetivo de este estudio es: Determinar la relación existente entre autocompasión y depresión en los estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo - 2023.

Se le pedirá responder preguntas de dos instrumentos. Lo cual le tomará 30 minutos. Se agradece de manera anticipada por su participación.

Por tanto, doy mi consentimiento para que mi menor hija pueda participar de manera voluntaria en esta investigación. Por ello he sido informado(a) sobre el objetivo del estudio. Acepto que la información que se brinde será confidencial y utilizada solo para este estudio, mas no en otros sin mi consentimiento. Asimismo, podré retirarme cuando lo considere necesario y podré hacer las preguntas que crea conveniente.

Por tanto, dejo firmado el presente documento:

Nombre:  
Yanet Julluchew  
Cristobal

  
Firma:

Fecha:  
25/06/23

### Consentimiento informado

Consentimiento Informado para el padre o apoderado de las participantes de la investigación "Autocompasión y Depresión en las Estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo - 2023"

La presente investigación es conducida por MARCOS VENTOCILLA LADY ALEXANDRA, de la Universidad Continental. El objetivo de este estudio es: Determinar la relación existente entre autocompasión y depresión en los estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo - 2023.

Se le pedirá responder preguntas de dos instrumentos. Lo cual le tomará 30 minutos. Se agradece de manera anticipada por su participación.

Por tanto, doy mi consentimiento para que mi menor hija pueda participar de manera voluntaria en esta investigación. Por ello he sido informado(a) sobre el objetivo del estudio. Acepto que la información que se brinde será confidencial y utilizada solo para este estudio, mas no en otros sin mi consentimiento. Asimismo, podré retirarme cuando lo considere necesario y podré hacer las preguntas que crea conveniente.

Por tanto, dejo firmado el presente documento.

Nombre: *Merle Lily Rodriguez* Firma: *Rodriguez A.* Fecha: 24-06-23  
Guispe

### Consentimiento informado

Consentimiento informado para el padre o apoderado de las participantes de la investigación "Autocompasión y Depresión en las Estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo - 2023"

La presente investigación es conducida por MARCOS VENTOCILLA LADY ALEXANDRA, de la Universidad Continental. El objetivo de este estudio es: Determinar la relación existente entre autocompasión y depresión en los estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo - 2023.

Se le pedirá responder preguntas de dos instrumentos. Lo cual le tomará 30 minutos. Se agradece de manera anticipada por su participación.

Por tanto, doy mi consentimiento para que mi menor hija pueda participar de manera voluntaria en esta investigación. Por ello he sido informado(a) sobre el objetivo del estudio. Acepto que la información que se brinde será confidencial y utilizada solo para este estudio, mas no en otros sin mi consentimiento. Asimismo, podré retirarme cuando lo considere necesario y podré hacer las preguntas que crea conveniente.

Por tanto, dejo firmado el presente documento:

Nombre: *Herlinda*

Firma: *[Firma manuscrita]*

Fecha: *26/06/2023*

### Consentimiento informado

Consentimiento Informado para el padre o apoderado de las participantes de la investigación "Autocompasión y Depresión en las Estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo - 2023"

La presente investigación es conducida por MARCOS VENTOCILLA LADY ALEXANDRA, de la Universidad Continental. El objetivo de este estudio es: Determinar la relación existente entre autocompasión y depresión en los estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023.

Se le pedirá responder preguntas de dos instrumentos. Lo cual le tomará 30 minutos. Se agradece de manera anticipada por su participación.

Por tanto, doy mi consentimiento para que mi menor hija pueda participar de manera voluntaria en esta investigación. Por ello he sido informado(a) sobre el objetivo del estudio. Acepto que la información que se brinde será confidencial y utilizada solo para este estudio, mas no en otros sin mi consentimiento. Asimismo, podré retirarme cuando lo considere necesario y podré hacer las preguntas que crea conveniente.

Por tanto, dejo firmado el presente documento:

Nombre:

*Marcel Blago Santana*

Firma:



Fecha:

### Consentimiento informado

Consentimiento Informado para el padre o apoderado de las participantes de la investigación "Autocompasión y Depresión en las Estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo - 2023"

La presente investigación es conducida por MARCOS VENTOCILLA LADY ALEXANDRA, de la Universidad Continental. El objetivo de este estudio es: Determinar la relación existente entre autocompasión y depresión en los estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo - 2023.

Se le pedirá responder preguntas de dos instrumentos. Lo cual le tomará 30 minutos. Se agradece de manera anticipada por su participación.

Por tanto, doy mi consentimiento para que mi menor hija pueda participar de manera voluntaria en esta investigación. Por ello he sido informado(a) sobre el objetivo del estudio. Acepto que la información que se brinde será confidencial y utilizada solo para este estudio, mas no en otros sin mi consentimiento. Asimismo, podré retirarme cuando lo considere necesario y podré hacer las preguntas que crea conveniente.

Por tanto, dejo firmado el presente documento:

Nombre: SARA

Firma:

Fecha: 25-06-2023



### Consentimiento informado

Consentimiento Informado para el padre o apoderado de las participantes de la investigación "Autocompasión y Depresión en las Estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo - 2023"

La presente investigación es conducida por MARCOS VENTOCILLA LADY ALEXANDRA, de la Universidad Continental. El objetivo de este estudio es: Determinar la relación existente entre autocompasión y depresión en los estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023.

Se le pedirá responder preguntas de dos instrumentos. Lo cual le tomará 30 minutos. Se agradece de manera anticipada por su participación.

Por tanto, doy mi consentimiento para que mi menor hija pueda participar de manera voluntaria en esta investigación. Por ello he sido informado(a) sobre el objetivo del estudio. Acepto que la información que se brinde será confidencial y utilizada solo para este estudio, mas no en otros sin mi consentimiento. Asimismo, podré retirarme cuando lo considere necesario y podré hacer las preguntas que crea conveniente.

Por tanto, dejo firmado el presente documento:

Nombre: *Maricelinda Perrot Maza*

Firma:

Fecha: 26-06-23

### Consentimiento informado

Consentimiento Informado para el padre o apoderado de las participantes de la investigación  
"Autocompasión y Depresión en las Estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada,  
Huancayo - 2023"

La presente investigación es conducida por MARCOS VENTOCILLA LADY ALEXANDRA, de la Universidad Continental. El objetivo de este estudio es: Determinar la relación existente entre autocompasión y depresión en los estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023.

Se le pedirá responder preguntas de dos instrumentos. Lo cual le tomará 30 minutos. Se agradece de manera anticipada por su participación.

Por tanto, doy mi consentimiento para que mi menor hija pueda participar de manera voluntaria en esta investigación. Por ello he sido informado(a) sobre el objetivo del estudio. Acepto que la información que se brinde será confidencial y utilizada solo para este estudio, mas no en otros sin mi consentimiento. Asimismo, podré retirarme cuando lo considere necesario y podré hacer las preguntas que crea conveniente.

Por tanto, dejo firmado el presente documento:

Esmita Morales  
Nombre:

  
Firma:

Fecha: 26/06/23

### Consentimiento Informado

Consentimiento Informado para el padre o apoderado de las participantes de la investigación "Autocompasión y Depresión en las Estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo - 2023"

La presente investigación es conducida por MARCOS VENTOCILLA LADY ALEXANDRA, de la Universidad Continental. El objetivo de este estudio es: Determinar la relación existente entre autocompasión y depresión en los estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo - 2023.

Se le pedirá responder preguntas de dos instrumentos. Lo cual le tomará 30 minutos. Se agradece de manera anticipada por su participación.

Por tanto, doy mi consentimiento para que mi menor hija pueda participar de manera voluntaria en esta investigación. Por ello he sido informado(a) sobre el objetivo del estudio. Acepto que la información que se brinde será confidencial y utilizada solo para este estudio, mas no en otros sin mi consentimiento. Asimismo, podré retirarme cuando lo considere necesario y podré hacer las preguntas que crea conveniente.

Por tanto, dejo firmado el presente documento:

Nombre:

Lidla Moseiro Vega

Firma:



Fecha:

26-06-23

### Consentimiento informado

Consentimiento Informado para el padre o apoderado de las participantes de la investigación  
"Autocompasión y Depresión en las Estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada,  
Huancayo - 2023"

La presente investigación es conducida por MARCOS VENTOCILLA LADY ALEXANDRA, de la Universidad Continental. El objetivo de este estudio es: Determinar la relación existente entre autocompasión y depresión en los estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023.

Se le pedirá responder preguntas de dos instrumentos. Lo cual le tomará 30 minutos. Se agradece de manera anticipada por su participación.

Por tanto, doy mi consentimiento para que mi menor hija pueda participar de manera voluntaria en esta investigación. Por ello he sido informado(a) sobre el objetivo del estudio. Acepto que la información que se brinde será confidencial y utilizada solo para este estudio, mas no en otros sin mi consentimiento. Asimismo, podré retirarme cuando lo considere necesario y podré hacer las preguntas que crea conveniente.

Por tanto, dejo firmado el presente documento:

Nombre: Benigna Paucar  
Santos

Firma: 

Fecha: 26/06/23

## Anexo 5. Solicitud de autorización de recojo de información



“AÑO DE LA UNIDAD, PAZ Y DESARROLLO”

Solicito: Permiso para desarrollar  
trabajo de Investigación y

Lic. Jose Antonio Castro Ccora  
Director de la I.E. María Inmaculada, Huancayo



Yo, Lady Alexandra Marcos Ventocilla, identificada con DNI 70877124, con domicilio en Jr. Jose Olaya N°258, Distrito El Tambo, Provincia de Huancayo, Departamento de Junín. Ante usted me presento con el debido respeto y expongo:

Que, estando en la última etapa de culminación de mi carrera profesional de **PSICOLOGÍA**, en la Universidad Continental Sede Huancayo, solicito a Ud. permiso para realizar el trabajo de investigación en la **I.E. MARÍA INMACULADA** sobre el tema **“Autocompasión y Depresión en las Estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo - 2023.”** Por ello, requiero recolectar datos mediante 2 instrumentos en estudiantes de 4to y 5to de secundaria, aproximadamente en el Mes de Mayo, para optar el grado de **LICENCIADA** en Psicología.

Esta investigación será de suma importancia para la institución, ya que a través de la investigación que se muestra ayudará a concientizar sobre la compasión y la vivencia del dolor, para así prevenir el suicidio en las estudiantes. Además, que podrá ser útil para campañas de promoción y prevención dentro de la Institución.

**POR LO EXPUESTO:**

Pido a Ud. aceptar mi solicitud por ser justa.

Huancayo, 11 de Abril del 2023

Jorge Salcedo Chuquimantari  
Director de la EAP Psicología  
Universidad Continental

DIRECTOR ACADÉMICO DE E.A.P. DE  
PSICOLOGÍA JORGE ANTONIO SALCEDO  
CHUQUIMANTARI

INVESTIGADORA  
LADY ALEXANDRA MARCOS  
VENTOCILLA DNI: 70877124



**Anexo 6. Solicitud de autorización para el uso de nombre de la institución**



**"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO" 11 ABR. 2023**

I.E.T. "MARIA INMACULADA"  
TRAMITE DOCUMENTARIO  
Registro N° 2017  
Hora:  
Firma:

**Solicito: Autorización para el uso  
de nombre de la Institución  
Educativa María Inmaculada.**

**Lic. Jose Antonio Castro Ccora  
Director de la I.E. María Inmaculada, Huancayo**

Yo, Marcos Ventocilla, Lady Alexandra. identificada con DNI. N.º 70877124, egresada de la **FACULTAD DE PSICOLOGÍA** de la Universidad Continental, ante usted, con el respeto que merece, me presento y expongo:

Que, considerando el interés investigativo de desarrollar mi proyecto de investigación sobre **"AUTOCOMPASIÓN Y DEPRESIÓN EN LAS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARÍA INMACULADA, HUANCAYO - 2023"**, le solicito el uso de nombre de la Institución Educativa María Inmaculada; bajo a la consideración que se ha de guardar las rigurosidades éticas correspondientes, confidencialidad, y el rigor científico en el uso de esta.

Por lo expuesto, ruego a Ud., el acceso a mi petición.

Huancayo, 11 de abril del 2023.

**DIRECTOR ACADÉMICO DE E.A.P. DE PSICOLOGÍA  
JORGE ANTONIO SALCEDO CHUQUIMANTARI**

**INVESTIGADORA  
LADY ALEXANDRA MARCOS  
VENTOCILLA DNI: 70877124**

## **Anexo 7. Carta de aceptación de solicitud de uso de nombre por parte de la institución**

### CARTA DE ACEPTACIÓN

Lic. José Antonio Castro Ccora  
Director de la I.E. María Inmaculada, Huancayo

Hace constar:

Que, la señorita Lady Alexandra Marcos Ventocilla, identificada con DNI N°70877124 Bachiller de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Continental, quien se encuentra realizando su trabajo de investigación titulado, **"Autocompasión y Depresión en las Estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo - 2023."** para obtener el Título Profesional de Licenciada en Psicología, cuenta con la autorización de **aplicación de los instrumentos para su investigación** y así mismo **el uso del nombre de la Institución.**

Se expide la presente solicitud de la interesada para fines que estime conveniente, siempre y cuando no contravengan a los intereses del estado.

Huancayo, 18 de Abril de 2023

  
Lic. José Antonio Castro Ccora  
C.M. 1023285966  
DIRECTOR

## Anexo 8. Fotografías

**Fotografía 1.** Tesista presentándose ante las alumnas del 4° grado.



**Fotografía 2.** Tesista presentándose ante las alumnas del 5° grado.





**Fotografía 3.** Tesista explicando a las alumnas del 4° grado sobre el objetivo del estudio y los instrumentos.



**Fotografía 4.** Tesista explicando a los alumnos del 5° grado sobre el objetivo del estudio y los instrumentos.



**Fotografía 5.** Tesista esperando a que las alumnas terminen de rellenar el instrumento.



**Fotografía 6.** Tesista esperando a que las alumnas del 5° grado terminen de rellenar el instrumento.



**Fotografía 7.** Tesista atenta a las alumnas en la aplicación de los instrumentos de investigación.



**Fotografía 8.** Tesista resolviendo las dudas e inquietudes de las alumnas en la aplicación del instrumento.



**Fotografía 9.** Alumnas concentradas en responder a las preguntas del cuestionario.



### Anexo 9. Base de datos

N°	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Factor cognitivo - afectivo	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Factor somático	Depresión
1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	11	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8	19
2	2	3	3	2	3	2	3	3	1	2	3	3	30	3	3	3	3	2	3	3	2	2	24	54
3	0	1	0	2	0	1	0	0	1	1	2	1	9	1	1	1	2	0	1	2	0	1	9	18
4	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	8	0	1	1	1	1	1	0	0	1	6	14
5	1	2	1	2	0	2	2	0	1	2	1	2	16	0	2	0	2	1	1	0	0	0	6	22
6	1	1	0	2	1	1	2	2	1	1	1	0	13	2	1	0	2	2	2	2	1	0	12	25
7	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	7	1	1	1	1	1	1	0	1	0	7	14
8	0	1	1	2	0	1	1	0	1	1	2	1	11	1	1	0	2	0	1	2	0	0	7	18
9	1	2	1	2	0	2	2	0	1	2	1	2	16	0	2	0	2	1	1	0	0	0	6	22
10	1	1	0	2	1	1	2	2	1	1	1	0	13	2	1	0	2	2	2	2	1	0	12	25
11	0	0	0	2	0	1	1	0	1	1	2	0	8	1	1	1	2	0	1	2	0	0	8	16
12	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	1	1	1	1	0	1	1	1	0	7	16
13	0	1	1	2	1	1	0	0	1	1	2	0	10	0	1	0	2	0	1	2	0	1	7	17
14	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	16
15	1	2	1	2	0	2	2	0	1	2	1	2	16	0	2	0	2	1	1	0	0	0	6	22
16	1	1	0	2	1	1	2	2	1	1	1	0	13	2	1	0	2	2	2	2	1	0	12	25
17	0	1	1	2	1	1	1	0	1	0	2	1	11	0	1	1	2	1	1	2	0	1	9	20
18	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	7	1	1	1	0	1	1	0	1	1	7	14
19	0	0	1	2	0	1	0	1	1	1	2	0	9	0	0	0	2	0	1	2	0	0	5	14
20	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	7	1	1	1	1	0	1	1	1	0	7	14
21	1	3	0	1	0	0	2	3	0	0	1	1	12	2	3	2	2	2	1	1	0	1	14	26
22	1	0	2	0	0	3	2	3	0	0	3	0	14	0	3	2	2	1	0	2	2	1	13	27

23	1	1	0	2	2	2	2	1	0	1	2	1	<b>15</b>	1	1	0	2	2	2	3	1	0	<b>12</b>	<b>27</b>
24	1	0	1	1	2	1	2	1	0	1	0	3	<b>13</b>	3	3	0	1	3	2	0	0	1	<b>13</b>	<b>26</b>
25	1	0	3	0	1	3	3	2	0	2	1	2	<b>18</b>	0	0	1	1	3	0	0	1	1	<b>7</b>	<b>25</b>
26	1	3	3	1	2	3	0	1	1	2	3	0	<b>20</b>	2	0	0	1	0	0	0	0	1	<b>4</b>	<b>24</b>
27	1	2	1	0	0	0	2	0	0	0	3	3	<b>12</b>	3	3	0	1	0	1	1	3	2	<b>14</b>	<b>26</b>
28	1	1	1	3	2	1	0	0	1	0	0	3	<b>13</b>	0	0	1	0	3	1	0	2	1	<b>8</b>	<b>21</b>
29	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>8</b>	0	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>8</b>	<b>16</b>
30	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	<b>3</b>	1	0	1	1	1	0	1	1	1	<b>7</b>	<b>10</b>
31	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	<b>7</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>14</b>
32	1	2	1	2	0	2	2	0	1	2	1	2	<b>16</b>	0	2	0	2	1	1	0	0	0	<b>6</b>	<b>22</b>
33	1	1	0	2	1	1	2	2	1	1	1	0	<b>13</b>	2	1	0	2	2	2	2	1	0	<b>12</b>	<b>25</b>
34	1	2	1	2	0	2	2	0	1	2	1	2	<b>16</b>	0	2	0	2	1	1	0	0	0	<b>6</b>	<b>22</b>
35	1	1	0	2	1	1	2	2	1	1	1	0	<b>13</b>	2	1	0	2	2	2	2	1	0	<b>12</b>	<b>25</b>
36	0	1	0	2	0	0	1	1	1	0	2	0	<b>8</b>	1	0	0	2	0	1	2	0	1	<b>7</b>	<b>15</b>
37	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	<b>8</b>	1	1	1	1	1	0	1	0	1	<b>7</b>	<b>15</b>
38	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>10</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>17</b>
39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>11</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>18</b>
40	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	<b>8</b>	0	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>8</b>	<b>16</b>
41	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	<b>8</b>	0	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>6</b>	<b>14</b>
42	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>9</b>	1	1	1	1	0	0	1	0	0	<b>5</b>	<b>14</b>
43	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	<b>7</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>14</b>
44	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	<b>7</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>8</b>	<b>15</b>
45	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	<b>8</b>	0	1	1	0	0	0	0	1	0	<b>3</b>	<b>11</b>
46	0	0	1	2	1	0	1	0	1	0	2	0	<b>8</b>	1	1	0	2	0	1	2	0	0	<b>7</b>	<b>15</b>
47	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	<b>7</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>14</b>
48	0	0	0	2	1	1	1	0	1	0	2	1	<b>9</b>	1	1	1	2	1	1	2	0	1	<b>10</b>	<b>19</b>

49	1	3	0	1	0	0	2	3	0	0	1	1	<b>12</b>	2	3	2	2	2	1	1	0	1	<b>14</b>	<b>26</b>
50	2	1	1	1	1	2	2	2	0	1	2	2	<b>17</b>	2	2	2	2	1	2	2	1	1	<b>15</b>	<b>32</b>
51	2	2	2	1	1	1	2	2	0	2	1	1	<b>17</b>	2	1	2	1	1	2	2	1	1	<b>13</b>	<b>30</b>
52	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	<b>7</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>14</b>
53	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	<b>17</b>	2	2	1	2	1	1	2	2	2	<b>15</b>	<b>32</b>
54	2	1	1	2	1	1	2	1	0	2	2	1	<b>16</b>	1	2	2	2	2	1	1	2	1	<b>14</b>	<b>30</b>
55	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	<b>7</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>14</b>
56	3	3	3	1	1	1	1	1	0	1	1	3	<b>19</b>	3	1	2	2	2	3	3	3	3	<b>22</b>	<b>41</b>
57	1	3	2	2	1	1	3	2	1	1	0	2	<b>19</b>	0	2	2	3	1	1	1	0	2	<b>12</b>	<b>31</b>
58	3	1	2	2	2	2	2	1	1	1	3	3	<b>23</b>	2	2	1	2	3	2	2	2	1	<b>17</b>	<b>40</b>
59	1	0	2	0	0	3	2	3	0	0	3	0	<b>14</b>	0	3	2	2	1	0	2	2	1	<b>13</b>	<b>27</b>
60	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	<b>7</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>14</b>
61	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	<b>6</b>	1	0	0	1	0	1	0	1	0	<b>4</b>	<b>10</b>
62	1	1	0	2	2	2	2	1	0	1	2	1	<b>15</b>	1	1	0	2	2	2	3	1	0	<b>12</b>	<b>27</b>
63	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	<b>8</b>	0	1	1	1	0	0	1	1	1	<b>6</b>	<b>14</b>
64	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	<b>9</b>	1	0	1	0	1	1	1	0	0	<b>5</b>	<b>14</b>
65	0	0	0	2	1	1	1	1	1	1	2	0	<b>10</b>	0	1	1	2	0	1	2	1	1	<b>9</b>	<b>19</b>
66	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	<b>7</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>14</b>
67	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	<b>8</b>	1	0	1	1	1	1	0	1	0	<b>6</b>	<b>14</b>
68	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	<b>8</b>	0	1	1	1	1	1	1	0	1	<b>7</b>	<b>15</b>
69	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>11</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>8</b>	<b>19</b>
70	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>11</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>8</b>	<b>19</b>
71	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>10</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>17</b>
72	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>11</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>18</b>
73	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>11</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>8</b>	<b>19</b>
74	1	2	1	2	0	2	2	0	1	2	1	2	<b>16</b>	0	2	0	2	1	1	0	0	0	<b>6</b>	<b>22</b>

75	1	1	0	2	1	1	2	2	1	1	1	0	<b>13</b>	2	1	0	2	2	2	2	1	0	<b>12</b>	<b>25</b>
76	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	<b>6</b>	0	1	1	0	0	0	1	1	1	<b>5</b>	<b>11</b>
77	0	1	0	2	1	0	0	1	1	1	2	0	<b>9</b>	0	1	1	2	0	1	2	0	0	<b>7</b>	<b>16</b>
78	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	<b>7</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>14</b>
79	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	<b>7</b>	0	1	0	0	0	1	1	0	1	<b>4</b>	<b>11</b>
80	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	<b>5</b>	1	0	1	0	1	1	0	1	0	<b>5</b>	<b>10</b>
81	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	<b>7</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>14</b>
82	1	2	1	2	0	2	2	0	1	2	1	2	<b>16</b>	0	2	0	2	1	1	0	0	0	<b>6</b>	<b>22</b>
83	1	1	0	2	1	1	2	2	1	1	1	0	<b>13</b>	2	1	0	2	2	2	2	1	0	<b>12</b>	<b>25</b>
84	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	<b>6</b>	0	1	0	1	0	0	1	1	1	<b>5</b>	<b>11</b>
85	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	<b>6</b>	1	0	0	0	0	1	0	1	1	<b>4</b>	<b>10</b>
86	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	<b>8</b>	0	0	1	0	0	1	0	0	0	<b>2</b>	<b>10</b>
87	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>9</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>16</b>
88	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>10</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>17</b>
89	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>11</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>18</b>
90	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>11</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>8</b>	<b>19</b>
91	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>11</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>18</b>
92	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>10</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>17</b>
93	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>11</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>18</b>
94	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>11</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>8</b>	<b>19</b>
95	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	<b>7</b>	0	0	0	1	0	1	1	0	1	<b>4</b>	<b>11</b>
96	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	<b>10</b>	0	1	1	1	1	1	1	0	1	<b>7</b>	<b>17</b>
97	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	<b>9</b>	1	1	0	0	0	1	1	0	1	<b>5</b>	<b>14</b>
98	1	2	1	2	0	2	2	0	1	2	1	2	<b>16</b>	0	2	0	2	1	1	0	0	0	<b>6</b>	<b>22</b>
99	1	1	0	2	1	1	2	2	1	1	1	0	<b>13</b>	2	1	0	2	2	2	2	1	0	<b>12</b>	<b>25</b>
100	1	2	1	2	0	2	2	0	1	2	1	2	<b>16</b>	0	2	0	2	1	1	0	0	0	<b>6</b>	<b>22</b>



101	1	1	0	2	1	1	2	2	1	1	1	0	<b>13</b>	2	1	0	2	2	2	2	1	0	<b>12</b>	<b>25</b>
102	3	2	2	3	2	1	2	1	0	3	1	1	<b>21</b>	2	3	1	2	2	3	2	1	1	<b>17</b>	<b>38</b>
103	1	0	1	1	2	1	2	1	0	1	0	3	<b>13</b>	3	3	0	1	3	2	0	0	1	<b>13</b>	<b>26</b>
104	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	<b>3</b>	1	1	0	0	1	1	0	1	1	<b>6</b>	<b>9</b>
105	2	1	2	2	1	1	1	2	0	1	1	1	<b>15</b>	2	2	2	1	2	1	2	2	1	<b>15</b>	<b>30</b>
106	3	2	1	1	2	3	1	1	0	3	1	1	<b>19</b>	2	2	3	1	1	3	3	2	2	<b>19</b>	<b>38</b>
107	1	0	3	0	1	3	3	2	0	2	1	2	<b>18</b>	0	0	1	1	3	0	0	1	1	<b>7</b>	<b>25</b>
108	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>10</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>17</b>
109	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>10</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>17</b>
110	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>11</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>18</b>
111	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>11</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>8</b>	<b>19</b>
112	1	3	3	1	2	3	0	1	1	2	3	0	<b>20</b>	2	0	0	1	0	0	0	0	1	<b>4</b>	<b>24</b>
113	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	<b>4</b>	0	1	0	0	1	1	0	1	1	<b>5</b>	<b>9</b>
114	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	<b>7</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>14</b>
115	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>11</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>18</b>
116	1	0	3	3	3	2	1	2	0	0	2	3	<b>20</b>	3	0	3	1	2	2	2	0	1	<b>14</b>	<b>34</b>
117	3	1	3	2	3	3	3	3	1	1	3	1	<b>27</b>	1	1	1	1	3	3	2	2	2	<b>16</b>	<b>43</b>
118	1	0	2	0	3	3	2	1	0	3	2	3	<b>20</b>	2	0	3	2	1	2	0	3	1	<b>14</b>	<b>34</b>
119	1	2	1	3	3	3	1	1	0	2	2	0	<b>19</b>	0	0	0	3	0	3	1	2	2	<b>11</b>	<b>30</b>
120	1	2	1	2	0	2	2	0	1	2	1	2	<b>16</b>	0	2	0	2	1	1	0	0	0	<b>6</b>	<b>22</b>
121	1	1	0	2	1	1	2	2	1	1	1	0	<b>13</b>	2	1	0	2	2	2	2	1	0	<b>12</b>	<b>25</b>
122	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	<b>18</b>	1	2	2	1	2	1	2	2	1	<b>14</b>	<b>32</b>
123	3	2	3	1	2	3	1	2	0	1	3	3	<b>24</b>	3	3	3	2	1	2	3	2	1	<b>20</b>	<b>44</b>
124	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	<b>4</b>	1	0	1	1	1	1	0	1	1	<b>7</b>	<b>11</b>
125	1	3	1	3	3	2	1	2	1	0	1	1	<b>19</b>	0	1	1	2	1	1	2	1	3	<b>12</b>	<b>31</b>
126	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	<b>8</b>	0	1	1	1	1	1	1	0	1	<b>7</b>	<b>15</b>

127	2	2	1	1	1	1	1	2	0	2	2	1	<b>16</b>	2	2	2	2	1	1	1	2	2	<b>15</b>	<b>31</b>
128	1	1	3	3	0	0	0	0	0	1	1	0	<b>10</b>	2	0	1	1	0	1	2	0	2	<b>9</b>	<b>19</b>
129	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	<b>6</b>	0	0	0	1	1	0	1	0	1	<b>4</b>	<b>10</b>
130	1	2	1	0	0	0	2	0	0	0	3	3	<b>12</b>	3	3	0	1	0	1	1	3	2	<b>14</b>	<b>26</b>
131	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>10</b>	0	1	1	1	1	1	1	0	1	<b>7</b>	<b>17</b>
132	1	1	1	3	2	1	0	0	1	0	0	3	<b>13</b>	0	0	1	0	3	1	0	2	1	<b>8</b>	<b>21</b>
133	1	3	2	3	1	2	0	0	0	0	1	0	<b>13</b>	1	0	2	0	1	2	1	3	1	<b>11</b>	<b>24</b>
134	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	<b>5</b>	0	0	1	1	1	1	0	1	1	<b>6</b>	<b>11</b>
135	3	1	1	2	3	2	1	2	1	1	3	2	<b>22</b>	2	3	2	2	1	1	2	3	1	<b>17</b>	<b>39</b>
136	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>9</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>16</b>
137	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	<b>18</b>	1	2	2	2	2	1	2	2	2	<b>16</b>	<b>34</b>
138	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>10</b>	0	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>8</b>	<b>18</b>
139	1	3	2	2	1	1	2	3	1	3	1	2	<b>22</b>	0	0	1	2	2	1	0	1	0	<b>7</b>	<b>29</b>
140	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	<b>6</b>	0	1	1	1	0	0	0	1	0	<b>4</b>	<b>10</b>
141	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	<b>18</b>	1	2	2	1	2	1	2	2	2	<b>15</b>	<b>33</b>
142	1	0	2	3	1	3	1	2	1	3	0	3	<b>20</b>	1	1	2	2	3	1	0	0	0	<b>10</b>	<b>30</b>
143	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	<b>6</b>	1	0	0	1	0	0	0	1	1	<b>4</b>	<b>10</b>
144	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	<b>7</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>14</b>
145	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	<b>5</b>	1	0	1	0	0	1	1	0	0	<b>4</b>	<b>9</b>
146	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	<b>2</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>0</b>	<b>2</b>
147	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>11</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>18</b>
148	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>10</b>	0	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>8</b>	<b>18</b>
149	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	<b>7</b>	0	1	0	0	0	1	0	0	1	<b>3</b>	<b>10</b>
150	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	<b>8</b>	1	1	1	0	0	1	1	1	0	<b>6</b>	<b>14</b>
151	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	<b>5</b>	1	0	0	1	0	1	0	1	0	<b>4</b>	<b>9</b>
152	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	<b>6</b>	0	1	0	1	0	0	1	0	0	<b>3</b>	<b>9</b>

153	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	1	1	1	1	1	1	0	0	1	<b>7</b>	<b>14</b>
154	2	1	1	0	1	2	1	1	1	1	1	0	<b>11</b>	0	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>8</b>	<b>19</b>
155	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	<b>3</b>	0	1	0	1	1	1	0	1	1	<b>6</b>	<b>9</b>
156	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	<b>6</b>	0	0	0	1	0	0	1	1	1	<b>4</b>	<b>10</b>
157	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	<b>6</b>	1	1	1	1	1	1	0	1	1	<b>8</b>	<b>14</b>
158	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	<b>6</b>	0	0	1	1	0	0	0	1	1	<b>4</b>	<b>10</b>
159	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	<b>7</b>	1	0	1	0	1	0	1	0	0	<b>4</b>	<b>11</b>
160	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	<b>7</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>14</b>
161	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	<b>5</b>	1	1	0	1	1	0	1	0	0	<b>5</b>	<b>10</b>
162	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	<b>6</b>	1	1	0	0	0	0	1	0	0	<b>3</b>	<b>9</b>
163	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>9</b>	1	1	0	0	1	1	1	0	1	<b>6</b>	<b>15</b>
164	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>8</b>	0	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>8</b>	<b>16</b>
165	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	<b>6</b>	0	0	1	0	0	1	0	0	1	<b>3</b>	<b>9</b>
166	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	<b>6</b>	1	0	1	1	0	1	1	0	0	<b>5</b>	<b>11</b>
167	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>10</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>17</b>
168	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	<b>5</b>	0	1	0	0	1	1	1	1	1	<b>6</b>	<b>11</b>
169	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>11</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>8</b>	<b>19</b>
170	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	<b>4</b>	0	1	1	1	1	1	1	0	0	<b>6</b>	<b>10</b>
171	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	<b>7</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>14</b>
172	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	<b>7</b>	1	1	1	0	0	1	0	0	0	<b>4</b>	<b>11</b>
173	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	<b>6</b>	1	0	0	1	0	1	1	0	1	<b>5</b>	<b>11</b>
174	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	<b>6</b>	1	0	1	1	0	0	0	1	0	<b>4</b>	<b>10</b>
175	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	<b>7</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>14</b>
176	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>9</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>16</b>
177	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	<b>7</b>	1	0	1	0	1	1	0	0	0	<b>4</b>	<b>11</b>
178	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	<b>3</b>	1	1	1	1	1	0	1	1	1	<b>8</b>	<b>11</b>

179	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	<b>7</b>	0	1	1	1	1	0	1	1	1	<b>7</b>	<b>14</b>
180	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>9</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>16</b>
181	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	<b>5</b>	1	0	1	0	0	1	0	1	1	<b>5</b>	<b>10</b>
182	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>10</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>17</b>
183	1	3	0	1	0	0	2	3	0	0	1	1	<b>12</b>	2	3	2	2	2	1	1	0	1	<b>14</b>	<b>26</b>
184	1	0	2	0	0	3	2	3	0	0	3	0	<b>14</b>	0	3	2	2	1	0	2	2	1	<b>13</b>	<b>27</b>
185	1	1	0	2	2	2	2	1	0	1	2	1	<b>15</b>	1	1	0	2	2	2	3	1	0	<b>12</b>	<b>27</b>
186	1	0	1	1	2	1	2	1	0	1	0	3	<b>13</b>	3	3	0	1	3	2	0	0	1	<b>13</b>	<b>26</b>
187	1	0	3	0	1	3	3	2	0	2	1	2	<b>18</b>	0	0	1	1	3	0	0	1	1	<b>7</b>	<b>25</b>
188	1	3	3	1	2	3	0	1	1	2	3	0	<b>20</b>	2	0	0	1	0	0	0	0	1	<b>4</b>	<b>24</b>
189	1	2	1	0	0	0	2	0	0	0	3	3	<b>12</b>	3	3	0	1	0	1	1	3	2	<b>14</b>	<b>26</b>
190	1	1	1	3	2	1	0	0	1	0	0	3	<b>13</b>	0	0	1	0	3	1	0	2	1	<b>8</b>	<b>21</b>
191	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	<b>5</b>	1	0	1	1	1	1	0	1	0	<b>6</b>	<b>11</b>
192	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	<b>6</b>	1	1	1	1	1	1	1	0	1	<b>8</b>	<b>14</b>
193	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>10</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>17</b>
194	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	<b>9</b>	1	1	1	1	0	1	0	1	0	<b>6</b>	<b>15</b>
195	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	<b>7</b>	0	1	0	0	0	1	1	0	0	<b>3</b>	<b>10</b>
196	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	<b>7</b>	0	0	1	1	0	1	1	0	0	<b>4</b>	<b>11</b>
197	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	<b>6</b>	0	0	0	1	0	0	1	1	1	<b>4</b>	<b>10</b>
198	1	2	1	2	0	2	2	0	1	2	1	2	<b>16</b>	0	2	0	2	1	1	0	0	0	<b>6</b>	<b>22</b>
199	3	2	2	3	3	2	3	2	1	2	2	2	<b>27</b>	3	2	2	3	3	2	3	2	3	<b>23</b>	<b>50</b>
200	2	3	2	2	2	2	2	1	0	1	3	1	<b>21</b>	1	3	2	1	3	3	2	3	2	<b>20</b>	<b>41</b>
201	0	1	0	1	0	0	2	0	2	0	0	1	<b>7</b>	1	1	0	2	2	1	2	1	2	<b>12</b>	<b>19</b>
202	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>11</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>8</b>	<b>19</b>
203	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>10</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>17</b>
204	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>9</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>16</b>

205	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	<b>6</b>	1	1	1	0	0	1	0	0	0	<b>4</b>	<b>10</b>
206	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>11</b>	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>8</b>	<b>19</b>	
207	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	<b>6</b>	0	0	1	0	1	1	0	0	0	<b>3</b>	<b>9</b>
208	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>10</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>17</b>
209	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	<b>5</b>	1	1	0	0	1	0	1	0	0	<b>4</b>	<b>9</b>
210	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	<b>5</b>	1	1	0	0	1	0	1	0	0	<b>4</b>	<b>9</b>
211	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>9</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>16</b>
212	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	<b>5</b>	1	1	0	1	0	1	1	0	1	<b>6</b>	<b>11</b>
213	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	<b>9</b>	0	1	1	0	1	1	1	1	1	<b>7</b>	<b>16</b>
214	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>9</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>16</b>
215	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	<b>5</b>	0	1	0	0	1	0	1	1	0	<b>4</b>	<b>9</b>
216	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	<b>8</b>	0	1	1	1	2	1	2	2	1	<b>11</b>	<b>19</b>
217	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>9</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>16</b>
218	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	<b>6</b>	0	0	1	0	0	1	0	1	0	<b>3</b>	<b>9</b>
219	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	<b>9</b>	0	1	1	2	2	1	1	1	1	<b>10</b>	<b>19</b>
220	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	<b>7</b>	1	0	0	1	0	0	1	1	0	<b>4</b>	<b>11</b>
221	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>9</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>16</b>
222	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	<b>3</b>	1	1	0	1	1	1	1	1	1	<b>8</b>	<b>11</b>
223	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	<b>6</b>	0	0	0	1	1	1	0	1	1	<b>5</b>	<b>11</b>
224	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	<b>6</b>	1	1	0	0	0	0	0	0	1	<b>3</b>	<b>9</b>
225	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>9</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>16</b>
226	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	<b>6</b>	1	1	0	1	1	0	0	1	0	<b>5</b>	<b>11</b>
227	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	<b>7</b>	1	0	1	1	1	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>14</b>
228	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>11</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>18</b>
229	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	<b>5</b>	1	0	0	0	0	1	0	1	1	<b>4</b>	<b>9</b>
230	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	<b>5</b>	1	1	0	1	1	0	0	1	0	<b>5</b>	<b>10</b>

231	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	<b>9</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>16</b>
232	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0		<b>6</b>	0	1	0	1	0	1	1	0	0	<b>4</b>	<b>10</b>
233	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1		<b>5</b>	0	0	1	1	0	1	0	0	1	<b>4</b>	<b>9</b>
234	0	1	1	0	1	2	1	2	1	1	0	0		<b>10</b>	0	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>8</b>	<b>18</b>
235	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0		<b>9</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>16</b>
236	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0		<b>5</b>	1	0	0	1	0	1	1	1	1	<b>6</b>	<b>11</b>
237	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1		<b>7</b>	0	0	1	0	0	1	0	0	0	<b>2</b>	<b>9</b>
238	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1		<b>6</b>	0	0	1	1	0	0	1	0	0	<b>3</b>	<b>9</b>
239	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0		<b>6</b>	1	1	0	1	1	1	1	1	1	<b>8</b>	<b>14</b>
240	3	2	2	2	2	2	2	3	0	2	3	3		<b>26</b>	2	3	3	2	3	2	2	3	2	<b>22</b>	<b>48</b>
241	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0		<b>10</b>	1	1	1	1	0	1	1	1	0	<b>7</b>	<b>17</b>
242	1	1	0	2	0	2	2	0	1	2	0	0		<b>11</b>	0	2	0	1	1	2	0	0	0	<b>6</b>	<b>17</b>
243	3	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3		<b>30</b>	2	2	2	3	2	2	3	2	3	<b>21</b>	<b>51</b>
244	3	2	3	3	2	2	2	3	0	3	3	2		<b>28</b>	2	2	2	3	2	3	2	3	3	<b>22</b>	<b>50</b>
245	2	2	3	1	1	2	3	2	1	1	3	3		<b>24</b>	1	1	3	1	1	3	2	2	1	<b>15</b>	<b>39</b>
246	1	1	0	2	1	1	2	2	1	1	1	0		<b>13</b>	2	1	0	2	2	2	2	1	0	<b>12</b>	<b>25</b>
247	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0		<b>4</b>	0	1	1	0	1	0	0	1	1	<b>5</b>	<b>9</b>
248	3	2	3	3	2	3	3	2	0	3	2	2		<b>28</b>	2	3	3	2	2	2	2	3	2	<b>21</b>	<b>49</b>
249	2	3	3	2	1	3	3	2	1	1	3	2		<b>26</b>	3	1	3	2	1	1	1	3	2	<b>17</b>	<b>43</b>
250	2	2	1	1	2	3	1	2	1	2	1	2		<b>20</b>	2	1	1	3	3	1	1	3	1	<b>16</b>	<b>36</b>
251	2	3	2	3	3	1	3	3	1	2	1	2		<b>26</b>	2	3	2	1	1	2	2	1	2	<b>16</b>	<b>42</b>
252	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	3		<b>21</b>	3	3	2	1	3	3	1	3	3	<b>22</b>	<b>43</b>

5	1	1	2	2	Auto	1	8	1	1	2	Autocrí	3	7	1	1	Humanidad	4	1	1	2	Aislami	9	1	1	2	Atención	2	6	2	2	Sobre
2	9	3	6	6	amabilidad	1	6	1	6	1	tica	0	5	5	5	compartida	3	8	5	5	ento	4	7	2	plena	0	4	4	identificación		
4	5	4	5	5	23	1	1	1	2	1	6	4	4	4	5	17	2	2	1	1	6	5	5	4	4	18	1	1	1	1	4
1	1	1	2	1	6	4	5	4	5	5	23	2	2	1	1	6	4	4	4	5	17	1	1	1	1	4	5	5	4	4	18
4	5	4	5	5	23	1	1	1	1	1	5	4	5	5	4	18	1	3	1	2	7	4	4	4	4	16	1	3	1	3	8
5	5	4	4	5	23	1	2	1	1	2	7	4	4	5	5	18	3	3	2	3	11	4	5	5	5	19	1	1	3	2	7
4	4	5	3	3	19	3	2	1	1	3	10	3	4	3	3	13	2	2	3	2	9	4	3	4	2	13	2	4	3	4	13
5	5	5	4	3	22	3	2	1	2	3	11	4	4	3	4	15	2	1	1	4	8	3	3	2	2	10	2	3	2	3	10
4	4	5	4	4	21	1	2	1	1	2	7	4	4	5	4	17	2	1	2	1	6	4	4	5	4	17	2	2	2	2	8
5	4	5	4	5	23	2	2	1	2	2	9	5	5	4	4	18	3	3	2	1	9	5	5	5	4	19	2	1	1	1	5
4	5	3	5	5	22	3	1	3	2	1	10	3	3	4	4	14	4	3	3	3	13	4	5	5	5	19	4	3	2	3	12
4	5	3	5	5	22	3	3	1	3	2	12	5	5	4	3	17	1	3	1	4	9	2	3	2	3	10	2	4	2	3	11
5	5	4	4	5	23	1	1	2	2	2	8	4	5	4	5	18	1	3	2	3	9	5	4	4	5	18	1	2	3	3	9
4	4	4	4	5	21	2	2	1	2	1	8	5	5	5	4	19	2	2	2	1	7	4	5	5	5	19	1	1	3	1	6
4	5	5	5	5	24	1	1	2	1	2	7	5	4	4	4	17	3	1	1	3	8	5	4	5	5	19	2	2	2	3	9
4	4	5	4	4	21	2	1	2	2	1	8	5	4	4	5	18	2	2	1	2	7	5	5	4	5	19	2	2	2	3	9
4	4	5	4	4	21	2	3	3	1	2	11	3	3	5	5	16	2	1	3	3	9	3	2	5	3	13	3	4	2	4	13
4	5	4	4	4	21	1	1	1	3	2	8	4	3	4	4	15	3	2	4	4	13	4	5	2	4	15	4	2	2	3	11
5	4	5	4	5	23	2	1	2	2	2	9	4	4	5	4	17	2	2	3	3	10	4	5	4	5	18	2	1	3	2	8
4	5	5	4	4	22	2	2	2	2	2	10	5	5	5	4	19	3	2	2	1	8	4	5	5	4	18	3	3	3	2	11
5	5	4	5	5	24	1	2	2	1	2	8	4	5	5	4	18	1	3	2	1	7	5	4	4	5	18	1	1	1	2	5
5	4	5	5	5	24	1	2	1	2	1	7	5	4	5	5	19	3	1	1	2	7	4	5	5	4	18	2	3	1	1	7
4	4	3	5	5	21	2	1	1	3	2	9	4	4	3	4	15	3	3	4	3	13	5	2	5	2	14	3	3	3	4	13
5	5	4	4	3	21	2	3	3	1	3	12	3	3	5	3	14	2	2	3	2	9	3	3	5	2	13	3	4	3	4	14
3	4	5	4	5	21	3	3	2	1	1	10	5	5	4	5	19	3	2	2	1	8	5	4	3	4	16	4	4	3	3	14
5	4	3	5	3	20	2	1	2	2	2	9	5	5	3	4	17	4	2	4	1	11	2	3	4	2	11	4	4	2	3	13
5	5	3	5	5	23	2	3	1	1	2	9	5	3	5	4	17	3	3	3	1	10	2	2	5	5	14	3	3	3	2	11

---

5 5 3 5 3	<b>21</b>	3 3 3 1 1	<b>11</b>	4 5 5 3	<b>17</b>	1 2 2 4	<b>9</b>	4 5 3 3	<b>15</b>	3 2 3 4	<b>12</b>
4 3 3 3 5	<b>18</b>	1 2 3 1 1	<b>8</b>	4 4 4 3	<b>15</b>	1 4 3 2	<b>10</b>	4 3 4 3	<b>14</b>	2 3 4 4	<b>13</b>
4 4 5 4 5	<b>22</b>	1 1 2 1 2	<b>7</b>	3 4 4 3	<b>14</b>	1 3 4 1	<b>9</b>	5 5 5 4	<b>19</b>	4 2 3 3	<b>12</b>
4 5 4 5 4	<b>22</b>	2 2 2 1 2	<b>9</b>	4 5 5 4	<b>18</b>	1 1 2 1	<b>5</b>	4 4 4 4	<b>16</b>	3 1 2 1	<b>7</b>
5 4 5 4 5	<b>23</b>	2 2 1 2 1	<b>8</b>	4 5 5 5	<b>19</b>	3 2 2 3	<b>10</b>	5 4 5 5	<b>19</b>	3 1 1 3	<b>8</b>
5 4 4 5 5	<b>23</b>	2 1 1 2 2	<b>8</b>	4 4 5 4	<b>17</b>	1 3 2 1	<b>7</b>	4 4 5 5	<b>18</b>	1 1 2 2	<b>6</b>
3 3 5 5 5	<b>21</b>	3 2 3 3 2	<b>13</b>	4 3 4 4	<b>15</b>	4 2 1 1	<b>8</b>	4 4 5 3	<b>16</b>	2 4 2 2	<b>10</b>
4 3 3 5 3	<b>18</b>	3 3 3 1 3	<b>13</b>	5 4 3 5	<b>17</b>	4 4 1 1	<b>10</b>	3 5 4 4	<b>16</b>	4 3 2 2	<b>11</b>
4 3 4 4 5	<b>20</b>	3 3 1 3 3	<b>13</b>	5 4 4 5	<b>18</b>	1 3 4 2	<b>10</b>	3 3 5 4	<b>15</b>	4 4 4 4	<b>16</b>
5 3 4 3 5	<b>20</b>	3 2 3 2 3	<b>13</b>	5 3 5 5	<b>18</b>	2 3 2 3	<b>10</b>	3 3 2 2	<b>10</b>	4 4 3 3	<b>14</b>
5 4 4 5 5	<b>23</b>	2 1 1 1 2	<b>7</b>	4 5 4 5	<b>18</b>	3 1 3 2	<b>9</b>	5 4 4 5	<b>18</b>	2 2 3 3	<b>10</b>
4 4 4 5 4	<b>21</b>	1 2 1 2 2	<b>8</b>	5 4 5 5	<b>19</b>	1 1 2 3	<b>7</b>	5 4 4 4	<b>17</b>	2 3 3 1	<b>9</b>
4 5 5 4 5	<b>23</b>	1 2 2 2 1	<b>8</b>	4 5 5 5	<b>19</b>	2 2 3 3	<b>10</b>	5 5 4 5	<b>19</b>	1 3 1 3	<b>8</b>
3 5 4 4 3	<b>19</b>	2 2 1 3 2	<b>10</b>	3 4 3 3	<b>13</b>	4 1 2 2	<b>9</b>	3 5 3 3	<b>14</b>	4 4 2 3	<b>13</b>
4 4 5 5 5	<b>23</b>	2 1 2 2 2	<b>9</b>	5 5 5 5	<b>20</b>	2 1 2 3	<b>8</b>	5 4 4 4	<b>17</b>	2 2 2 2	<b>8</b>
5 4 4 5 4	<b>22</b>	1 2 1 1 1	<b>6</b>	5 5 5 4	<b>19</b>	2 1 1 3	<b>7</b>	5 4 4 4	<b>17</b>	2 1 2 2	<b>7</b>
5 5 4 4 5	<b>23</b>	2 2 2 1 2	<b>9</b>	5 4 4 4	<b>17</b>	2 3 3 1	<b>9</b>	5 4 5 4	<b>18</b>	1 2 3 3	<b>9</b>
4 4 5 5 5	<b>23</b>	2 2 1 2 1	<b>8</b>	5 5 4 4	<b>18</b>	3 1 1 3	<b>8</b>	4 5 5 4	<b>18</b>	2 1 3 2	<b>8</b>
5 4 5 4 5	<b>23</b>	2 1 1 1 2	<b>7</b>	4 4 5 5	<b>18</b>	3 3 2 2	<b>10</b>	5 4 5 5	<b>19</b>	3 1 3 2	<b>9</b>
4 4 5 4 4	<b>21</b>	1 2 1 1 2	<b>7</b>	4 4 5 4	<b>17</b>	2 1 2 1	<b>6</b>	4 5 4 5	<b>18</b>	2 3 1 1	<b>7</b>
5 4 4 4 5	<b>22</b>	1 1 2 1 2	<b>7</b>	4 5 5 5	<b>19</b>	3 3 3 3	<b>12</b>	4 5 5 4	<b>18</b>	1 3 1 1	<b>6</b>
4 5 5 4 5	<b>23</b>	1 2 1 2 2	<b>8</b>	4 5 5 5	<b>19</b>	3 3 1 2	<b>9</b>	5 4 5 5	<b>19</b>	2 1 2 3	<b>8</b>
4 4 4 4 5	<b>21</b>	2 2 2 2 2	<b>10</b>	4 5 4 4	<b>17</b>	2 2 2 2	<b>8</b>	4 5 4 5	<b>18</b>	1 2 3 2	<b>8</b>
4 3 4 5 5	<b>21</b>	2 1 3 2 1	<b>9</b>	3 3 5 5	<b>16</b>	4 1 2 3	<b>10</b>	3 3 2 3	<b>11</b>	2 4 3 3	<b>12</b>
2 2 4 3 4	<b>15</b>	2 4 2 2 2	<b>12</b>	4 3 2 2	<b>11</b>	4 4 4 4	<b>16</b>	4 3 1 2	<b>10</b>	4 4 3 4	<b>15</b>
4 4 4 2 2	<b>16</b>	4 4 4 3 3	<b>18</b>	3 2 4 3	<b>12</b>	3 4 3 3	<b>13</b>	3 3 3 3	<b>12</b>	5 4 5 3	<b>17</b>

---



---

5 5 5 5 5	<b>25</b>	2 1 1 1 1	<b>6</b>	4 4 5 4	<b>17</b>	2 3 3 1	<b>9</b>	4 5 4 5	<b>18</b>	3 3 3 3	<b>12</b>
4 4 2 2 2	<b>14</b>	4 2 4 3 4	<b>17</b>	4 2 4 2	<b>12</b>	4 4 4 4	<b>16</b>	2 3 3 1	<b>9</b>	3 3 5 4	<b>15</b>
3 4 4 2 4	<b>17</b>	2 2 3 2 3	<b>12</b>	3 3 4 3	<b>13</b>	3 3 4 4	<b>14</b>	2 3 3 4	<b>12</b>	3 3 4 4	<b>14</b>
5 5 5 4 5	<b>24</b>	2 1 1 2 2	<b>8</b>	4 4 5 5	<b>18</b>	1 1 1 1	<b>4</b>	5 4 4 4	<b>17</b>	1 3 3 1	<b>8</b>
1 1 2 2 2	<b>8</b>	5 3 5 3 3	<b>19</b>	2 1 2 3	<b>8</b>	5 4 4 5	<b>18</b>	3 3 2 1	<b>9</b>	5 4 4 4	<b>17</b>
4 5 4 4 4	<b>21</b>	1 1 2 3 3	<b>10</b>	4 3 3 5	<b>15</b>	1 1 1 1	<b>4</b>	2 3 5 5	<b>15</b>	3 2 3 4	<b>12</b>
2 3 2 1 1	<b>9</b>	5 5 5 4 4	<b>23</b>	2 3 2 1	<b>8</b>	4 3 3 5	<b>15</b>	1 3 2 2	<b>8</b>	5 4 5 4	<b>18</b>
4 3 5 5 3	<b>20</b>	3 2 3 1 1	<b>10</b>	3 3 5 4	<b>15</b>	2 2 1 2	<b>7</b>	4 5 4 5	<b>18</b>	4 4 3 4	<b>15</b>
4 5 4 5 4	<b>22</b>	1 1 2 2 1	<b>7</b>	5 5 4 5	<b>19</b>	1 1 3 3	<b>8</b>	4 4 5 5	<b>18</b>	1 1 3 2	<b>7</b>
4 4 4 5 4	<b>21</b>	1 2 1 1 2	<b>7</b>	5 4 4 5	<b>18</b>	3 3 3 2	<b>11</b>	4 5 5 4	<b>18</b>	3 1 1 2	<b>7</b>
5 4 4 5 5	<b>23</b>	1 3 1 1 2	<b>8</b>	3 5 3 4	<b>15</b>	4 2 2 3	<b>11</b>	4 4 4 4	<b>16</b>	4 3 4 4	<b>15</b>
4 4 4 5 5	<b>22</b>	2 2 1 1 2	<b>8</b>	5 4 4 5	<b>18</b>	3 1 3 3	<b>10</b>	4 4 4 4	<b>16</b>	3 3 3 2	<b>11</b>
5 4 4 5 5	<b>23</b>	2 2 2 1 2	<b>9</b>	5 5 5 4	<b>19</b>	1 2 2 2	<b>7</b>	4 4 5 5	<b>18</b>	2 1 2 1	<b>6</b>
4 5 5 5 5	<b>24</b>	1 2 1 1 2	<b>7</b>	4 5 5 5	<b>19</b>	1 3 2 3	<b>9</b>	5 4 4 4	<b>17</b>	2 2 1 3	<b>8</b>
5 4 4 4 5	<b>22</b>	2 2 2 2 2	<b>10</b>	5 4 4 4	<b>17</b>	3 1 1 2	<b>7</b>	4 4 5 4	<b>17</b>	3 1 2 2	<b>8</b>
4 4 4 4 4	<b>20</b>	1 1 1 1 1	<b>5</b>	4 4 5 4	<b>17</b>	1 3 1 3	<b>8</b>	5 4 5 4	<b>18</b>	1 2 2 3	<b>8</b>
5 5 5 4 4	<b>23</b>	2 2 1 1 1	<b>7</b>	5 5 4 5	<b>19</b>	2 2 1 1	<b>6</b>	5 5 5 4	<b>19</b>	1 1 2 3	<b>7</b>
3 5 5 3 4	<b>20</b>	3 1 3 3 1	<b>11</b>	5 5 4 5	<b>19</b>	4 2 3 4	<b>13</b>	5 3 4 5	<b>17</b>	2 3 4 3	<b>12</b>
3 4 5 3 3	<b>18</b>	2 3 1 1 2	<b>9</b>	4 4 3 4	<b>15</b>	1 3 2 2	<b>8</b>	4 5 4 4	<b>17</b>	4 3 2 2	<b>11</b>
4 5 4 4 4	<b>21</b>	1 2 1 2 2	<b>8</b>	5 4 5 5	<b>19</b>	1 2 2 2	<b>7</b>	4 4 5 4	<b>17</b>	1 2 1 2	<b>6</b>
5 4 4 4 5	<b>22</b>	1 1 2 3 3	<b>10</b>	5 4 3 5	<b>17</b>	3 1 3 4	<b>11</b>	5 3 3 4	<b>15</b>	2 3 2 3	<b>10</b>
5 4 5 4 4	<b>22</b>	2 2 3 3 1	<b>11</b>	3 4 4 5	<b>16</b>	2 4 2 1	<b>9</b>	5 4 5 3	<b>17</b>	4 4 4 2	<b>14</b>
5 5 5 4 4	<b>23</b>	2 1 3 3 2	<b>11</b>	5 3 4 3	<b>15</b>	2 4 4 3	<b>13</b>	3 4 3 4	<b>14</b>	4 3 4 2	<b>13</b>
4 3 4 5 5	<b>21</b>	2 3 2 3 3	<b>13</b>	5 3 4 4	<b>16</b>	2 2 2 1	<b>7</b>	5 5 3 5	<b>18</b>	3 2 4 3	<b>12</b>
5 4 4 4 4	<b>21</b>	2 2 2 1 1	<b>8</b>	4 5 5 5	<b>19</b>	2 3 1 1	<b>7</b>	4 4 4 4	<b>16</b>	1 1 3 3	<b>8</b>
4 5 5 4 4	<b>22</b>	1 1 1 1 2	<b>6</b>	5 4 4 4	<b>17</b>	3 3 3 2	<b>11</b>	4 4 4 4	<b>16</b>	1 1 2 3	<b>7</b>

---

---

5 5 5 5 4	<b>24</b>	2 2 1 2 1	<b>8</b>	4 4 4 5	<b>17</b>	3 1 3 3	<b>10</b>	4 4 4 4	<b>16</b>	2 1 3 2	<b>8</b>
5 5 5 5 5	<b>25</b>	1 1 1 1 2	<b>6</b>	5 5 4 5	<b>19</b>	2 3 2 2	<b>9</b>	5 4 4 4	<b>17</b>	2 3 1 1	<b>7</b>
5 5 4 4 5	<b>23</b>	1 2 1 1 2	<b>7</b>	4 4 5 5	<b>18</b>	2 2 1 1	<b>6</b>	4 5 5 4	<b>18</b>	1 2 1 2	<b>6</b>
4 5 5 4 5	<b>23</b>	1 1 1 2 1	<b>6</b>	5 4 4 4	<b>17</b>	1 1 3 1	<b>6</b>	4 4 4 4	<b>16</b>	3 1 2 2	<b>8</b>
3 5 3 4 5	<b>20</b>	2 1 1 1 3	<b>8</b>	4 5 5 5	<b>19</b>	2 2 1 4	<b>9</b>	4 4 4 5	<b>17</b>	2 3 4 3	<b>12</b>
5 5 4 3 3	<b>20</b>	2 3 3 1 2	<b>11</b>	5 4 3 3	<b>15</b>	3 4 2 3	<b>12</b>	5 3 3 3	<b>14</b>	3 2 2 4	<b>11</b>
4 4 4 4 5	<b>21</b>	2 2 2 1 1	<b>8</b>	4 4 4 4	<b>16</b>	1 2 3 2	<b>8</b>	5 5 5 5	<b>20</b>	3 2 1 2	<b>8</b>
5 4 4 5 5	<b>23</b>	2 2 1 1 1	<b>7</b>	5 4 4 4	<b>17</b>	2 2 2 3	<b>9</b>	5 4 4 5	<b>18</b>	3 3 2 1	<b>9</b>
5 4 5 5 4	<b>23</b>	2 2 2 2 1	<b>9</b>	5 5 5 4	<b>19</b>	2 3 1 2	<b>8</b>	5 5 5 4	<b>19</b>	2 1 2 3	<b>8</b>
4 4 5 5 4	<b>22</b>	1 1 2 2 2	<b>8</b>	4 5 5 4	<b>18</b>	1 2 2 2	<b>7</b>	4 4 4 4	<b>16</b>	3 2 3 2	<b>10</b>
5 4 5 4 4	<b>22</b>	1 1 2 2 1	<b>7</b>	5 4 4 4	<b>17</b>	1 1 2 1	<b>5</b>	4 5 5 5	<b>19</b>	1 3 3 1	<b>8</b>
4 3 3 3 4	<b>17</b>	2 2 2 1 2	<b>9</b>	4 3 3 5	<b>15</b>	2 2 1 2	<b>7</b>	4 5 4 4	<b>17</b>	3 4 2 2	<b>11</b>
5 5 4 5 3	<b>22</b>	1 1 2 1 3	<b>8</b>	5 4 5 4	<b>18</b>	3 1 3 3	<b>10</b>	3 5 5 4	<b>17</b>	4 4 4 3	<b>15</b>
3 4 5 4 5	<b>21</b>	1 1 1 1 3	<b>7</b>	4 4 4 5	<b>17</b>	2 1 2 1	<b>6</b>	4 4 4 3	<b>15</b>	2 4 3 2	<b>11</b>
5 5 4 5 5	<b>24</b>	1 2 1 2 2	<b>8</b>	5 5 5 4	<b>19</b>	1 2 2 2	<b>7</b>	4 4 5 5	<b>18</b>	3 2 2 2	<b>9</b>
5 3 5 5 5	<b>23</b>	1 3 1 1 1	<b>7</b>	3 4 4 5	<b>16</b>	3 2 3 2	<b>10</b>	3 5 5 3	<b>16</b>	2 4 4 4	<b>14</b>
4 5 4 5 4	<b>22</b>	3 2 1 1 2	<b>9</b>	5 3 4 5	<b>17</b>	2 2 3 3	<b>10</b>	5 5 5 3	<b>18</b>	3 2 2 4	<b>11</b>
4 4 4 5 5	<b>22</b>	1 1 2 1 1	<b>6</b>	5 5 5 4	<b>19</b>	1 2 2 2	<b>7</b>	4 4 5 4	<b>17</b>	2 1 1 1	<b>5</b>
3 4 4 4 4	<b>19</b>	3 4 3 2 2	<b>14</b>	4 2 4 2	<b>12</b>	4 3 4 4	<b>15</b>	4 2 4 3	<b>13</b>	3 5 4 5	<b>17</b>
4 4 5 5 4	<b>22</b>	2 2 2 1 1	<b>8</b>	4 5 4 4	<b>17</b>	1 1 1 1	<b>4</b>	4 5 5 5	<b>19</b>	1 2 2 3	<b>8</b>
4 4 4 4 4	<b>20</b>	3 2 3 1 1	<b>10</b>	5 4 3 5	<b>17</b>	3 2 1 1	<b>7</b>	3 5 5 5	<b>18</b>	3 3 4 3	<b>13</b>
3 4 3 4 5	<b>19</b>	1 2 2 2 3	<b>10</b>	4 3 4 3	<b>14</b>	3 1 3 1	<b>8</b>	5 4 4 4	<b>17</b>	2 2 3 3	<b>10</b>
5 3 4 5 4	<b>21</b>	2 2 3 1 2	<b>10</b>	3 5 5 3	<b>16</b>	1 1 3 1	<b>6</b>	4 5 4 5	<b>18</b>	2 2 2 4	<b>10</b>
3 3 4 4 4	<b>18</b>	2 2 3 3 2	<b>12</b>	4 3 4 4	<b>15</b>	2 2 2 2	<b>8</b>	3 5 4 3	<b>15</b>	3 2 2 4	<b>11</b>
1 1 1 1 2	<b>6</b>	4 3 4 3 4	<b>18</b>	1 2 1 2	<b>6</b>	3 5 4 4	<b>16</b>	2 3 3 1	<b>9</b>	5 5 4 5	<b>19</b>
3 3 5 3 4	<b>18</b>	2 1 1 3 3	<b>10</b>	5 4 2 2	<b>13</b>	3 3 1 3	<b>10</b>	4 5 4 4	<b>17</b>	3 2 4 3	<b>12</b>

---

3 3 5 4 3	<b>18</b>	2 2 2 1 1	<b>8</b>	5 4 5 4	<b>18</b>	1 2 2 1	<b>6</b>	5 4 4 4	<b>17</b>	1 3 2 2	<b>8</b>
2 2 3 4 3	<b>14</b>	2 4 3 3 3	<b>15</b>	2 4 4 2	<b>12</b>	4 4 3 2	<b>13</b>	4 4 4 3	<b>15</b>	5 3 4 5	<b>17</b>
1 2 1 2 1	<b>7</b>	4 4 4 4 3	<b>19</b>	2 2 2 3	<b>9</b>	3 3 4 4	<b>14</b>	1 1 2 2	<b>6</b>	4 5 5 4	<b>18</b>
5 5 5 5 4	<b>24</b>	3 2 2 2 2	<b>11</b>	2 5 3 4	<b>14</b>	3 1 3 3	<b>10</b>	5 5 3 5	<b>18</b>	4 3 3 2	<b>12</b>
4 4 3 5 5	<b>21</b>	1 1 2 2 2	<b>8</b>	5 5 5 5	<b>20</b>	2 2 2 2	<b>8</b>	4 5 5 4	<b>18</b>	1 1 1 2	<b>5</b>
4 5 5 3 5	<b>22</b>	1 2 1 2 1	<b>7</b>	5 5 5 4	<b>19</b>	1 2 2 1	<b>6</b>	5 5 4 4	<b>18</b>	3 3 2 1	<b>9</b>
4 4 5 3 2	<b>18</b>	3 2 1 3 3	<b>12</b>	5 4 4 5	<b>18</b>	1 1 1 3	<b>6</b>	4 5 3 4	<b>16</b>	4 2 3 2	<b>11</b>
5 5 5 5 5	<b>25</b>	2 2 3 2 2	<b>11</b>	2 4 5 5	<b>16</b>	2 2 2 3	<b>9</b>	3 4 4 4	<b>15</b>	3 4 4 2	<b>13</b>
2 2 2 2 2	<b>10</b>	1 1 3 1 3	<b>9</b>	4 5 2 3	<b>14</b>	3 2 1 3	<b>9</b>	4 3 5 4	<b>16</b>	4 4 3 4	<b>15</b>
5 3 3 3 5	<b>19</b>	2 1 1 2 2	<b>8</b>	4 5 5 4	<b>18</b>	1 1 2 2	<b>6</b>	4 5 4 5	<b>18</b>	2 3 2 1	<b>8</b>
3 3 3 5 4	<b>18</b>	1 2 2 1 1	<b>7</b>	4 4 4 5	<b>17</b>	2 1 2 2	<b>7</b>	4 5 4 5	<b>18</b>	2 2 1 1	<b>6</b>
3 2 3 5 5	<b>18</b>	3 1 3 2 2	<b>11</b>	3 5 4 5	<b>17</b>	2 3 3 1	<b>9</b>	4 4 3 5	<b>16</b>	3 2 3 3	<b>11</b>
4 3 5 5 2	<b>19</b>	2 2 2 3 3	<b>12</b>	4 5 4 5	<b>18</b>	3 1 2 3	<b>9</b>	4 3 4 3	<b>14</b>	2 4 4 2	<b>12</b>
2 1 2 1 2	<b>8</b>	3 4 5 3 5	<b>20</b>	2 1 2 2	<b>7</b>	4 4 3 5	<b>16</b>	3 3 1 1	<b>8</b>	4 4 5 4	<b>17</b>
5 4 3 2 4	<b>18</b>	1 3 2 2 2	<b>10</b>	3 2 2 5	<b>12</b>	3 3 3 1	<b>10</b>	5 4 4 3	<b>16</b>	3 4 2 2	<b>11</b>
5 3 2 5 2	<b>17</b>	2 3 3 3 3	<b>14</b>	3 3 3 4	<b>13</b>	3 3 1 1	<b>8</b>	3 4 3 5	<b>15</b>	2 3 4 4	<b>13</b>
3 3 5 2 3	<b>16</b>	1 2 2 2 3	<b>10</b>	5 2 4 4	<b>15</b>	2 2 3 3	<b>10</b>	4 4 4 3	<b>15</b>	4 2 3 2	<b>11</b>
4 5 2 3 4	<b>18</b>	3 3 3 3 2	<b>14</b>	5 5 3 4	<b>17</b>	3 3 2 1	<b>9</b>	5 5 5 5	<b>20</b>	2 4 3 3	<b>12</b>
3 2 4 4 4	<b>17</b>	2 4 2 2 3	<b>13</b>	3 3 4 3	<b>13</b>	3 2 4 4	<b>13</b>	4 3 3 4	<b>14</b>	4 4 3 4	<b>15</b>
1 2 1 2 2	<b>8</b>	4 4 3 4 4	<b>19</b>	2 1 3 1	<b>7</b>	4 3 4 5	<b>16</b>	1 3 2 1	<b>7</b>	5 4 5 5	<b>19</b>
3 5 5 3 5	<b>21</b>	2 2 1 1 1	<b>7</b>	5 5 5 5	<b>20</b>	1 2 2 1	<b>6</b>	5 5 4 5	<b>19</b>	3 1 3 3	<b>10</b>
2 3 2 2 5	<b>14</b>	1 3 1 1 3	<b>9</b>	2 5 2 5	<b>14</b>	3 1 2 3	<b>9</b>	3 3 5 5	<b>16</b>	3 4 4 2	<b>13</b>
5 5 3 4 4	<b>21</b>	1 2 1 2 2	<b>8</b>	4 4 4 4	<b>16</b>	2 1 2 1	<b>6</b>	4 5 4 4	<b>17</b>	2 3 1 2	<b>8</b>
2 3 4 4 4	<b>17</b>	3 4 3 3 2	<b>15</b>	4 3 1 4	<b>12</b>	2 2 2 2	<b>8</b>	4 4 3 2	<b>13</b>	5 5 4 3	<b>17</b>
4 4 4 4 5	<b>21</b>	2 3 2 1 3	<b>11</b>	4 5 3 5	<b>17</b>	1 2 1 3	<b>7</b>	3 4 5 4	<b>16</b>	4 2 3 4	<b>13</b>
3 4 3 4 5	<b>19</b>	2 1 1 2 1	<b>7</b>	4 4 5 5	<b>18</b>	1 1 1 2	<b>5</b>	4 4 4 4	<b>16</b>	3 2 3 3	<b>11</b>

---

3 2 3 4 5	<b>17</b>	3 1 2 1 1	<b>8</b>	2 3 5 5	<b>15</b>	2 1 3 2	<b>8</b>	3 5 3 5	<b>16</b>	2 4 3 4	<b>13</b>
4 4 2 3 2	<b>15</b>	4 4 2 3 4	<b>17</b>	3 1 4 3	<b>11</b>	3 4 3 2	<b>12</b>	2 3 2 2	<b>9</b>	4 3 3 5	<b>15</b>
5 4 4 3 4	<b>20</b>	3 1 1 3 3	<b>11</b>	5 4 4 3	<b>16</b>	2 2 2 2	<b>8</b>	3 3 5 5	<b>16</b>	2 4 2 3	<b>11</b>
4 5 4 2 3	<b>18</b>	2 1 2 2 2	<b>9</b>	3 4 2 2	<b>11</b>	2 3 2 3	<b>10</b>	5 5 5 4	<b>19</b>	4 3 4 4	<b>15</b>
4 5 3 3 5	<b>20</b>	1 1 2 2 1	<b>7</b>	5 4 5 4	<b>18</b>	1 2 2 2	<b>7</b>	4 5 5 4	<b>18</b>	3 1 2 1	<b>7</b>
2 1 1 1 2	<b>7</b>	3 4 4 3 5	<b>19</b>	3 3 3 2	<b>11</b>	5 5 5 3	<b>18</b>	2 3 2 2	<b>9</b>	4 4 5 4	<b>17</b>
3 5 5 4 4	<b>21</b>	2 2 2 2 1	<b>9</b>	4 4 5 4	<b>17</b>	2 1 2 2	<b>7</b>	5 4 4 5	<b>18</b>	1 3 2 1	<b>7</b>
4 2 3 4 4	<b>17</b>	4 3 3 3 2	<b>15</b>	4 2 1 3	<b>10</b>	4 4 3 3	<b>14</b>	4 4 3 3	<b>14</b>	5 5 3 3	<b>16</b>
2 2 2 2 3	<b>11</b>	2 2 3 2 4	<b>13</b>	1 4 3 1	<b>9</b>	4 3 4 4	<b>15</b>	4 3 3 4	<b>14</b>	5 5 5 3	<b>18</b>
2 5 4 5 4	<b>20</b>	2 2 1 1 3	<b>9</b>	5 2 2 5	<b>14</b>	2 1 3 2	<b>8</b>	5 3 3 5	<b>16</b>	3 3 4 3	<b>13</b>
4 3 3 4 5	<b>19</b>	1 2 1 2 2	<b>8</b>	4 5 4 5	<b>18</b>	1 1 2 1	<b>5</b>	4 4 4 4	<b>16</b>	3 3 1 3	<b>10</b>
4 3 4 2 3	<b>16</b>	2 2 4 2 3	<b>13</b>	2 2 1 2	<b>7</b>	2 3 3 4	<b>12</b>	2 3 4 2	<b>11</b>	4 4 4 4	<b>16</b>
5 4 5 3 2	<b>19</b>	3 2 3 1 2	<b>11</b>	4 2 4 5	<b>15</b>	2 3 3 2	<b>10</b>	5 4 4 4	<b>17</b>	2 2 2 2	<b>8</b>
4 4 4 4 3	<b>19</b>	1 2 1 1 2	<b>7</b>	4 4 5 4	<b>17</b>	2 1 1 1	<b>5</b>	4 5 4 5	<b>18</b>	2 3 3 3	<b>11</b>
3 4 5 5 3	<b>20</b>	1 1 1 1 2	<b>6</b>	5 4 4 4	<b>17</b>	2 2 2 1	<b>7</b>	5 4 4 5	<b>18</b>	2 2 3 2	<b>9</b>
5 3 3 4 4	<b>19</b>	2 1 1 1 1	<b>6</b>	4 5 4 4	<b>17</b>	1 1 1 1	<b>4</b>	5 4 5 4	<b>18</b>	1 3 2 3	<b>9</b>
4 4 3 3 5	<b>19</b>	1 1 2 2 2	<b>8</b>	5 5 4 5	<b>19</b>	1 1 1 1	<b>4</b>	4 5 4 4	<b>17</b>	3 1 3 2	<b>9</b>
3 5 2 5 2	<b>17</b>	3 1 3 3 1	<b>11</b>	3 4 5 4	<b>16</b>	1 2 2 2	<b>7</b>	3 4 3 5	<b>15</b>	4 4 3 3	<b>14</b>
2 3 2 2 4	<b>13</b>	3 3 4 4 4	<b>18</b>	3 2 4 1	<b>10</b>	4 2 4 3	<b>13</b>	2 4 4 2	<b>12</b>	5 5 3 4	<b>17</b>
4 4 4 3 3	<b>18</b>	2 2 1 1 1	<b>7</b>	4 4 5 4	<b>17</b>	2 1 2 1	<b>6</b>	4 4 5 5	<b>18</b>	2 3 2 1	<b>8</b>
5 5 4 4 5	<b>23</b>	1 1 2 2 1	<b>7</b>	4 4 5 5	<b>18</b>	1 2 2 2	<b>7</b>	4 4 5 4	<b>17</b>	3 2 2 2	<b>9</b>
3 5 4 4 5	<b>21</b>	2 2 1 1 2	<b>8</b>	4 5 4 4	<b>17</b>	1 1 1 2	<b>5</b>	4 5 4 4	<b>17</b>	1 3 3 2	<b>9</b>
4 5 4 3 4	<b>20</b>	2 1 1 2 2	<b>8</b>	4 4 5 5	<b>18</b>	1 2 1 2	<b>6</b>	4 5 4 5	<b>18</b>	2 1 2 1	<b>6</b>
4 4 4 4 5	<b>21</b>	1 1 1 2 2	<b>7</b>	5 4 5 5	<b>19</b>	2 1 2 1	<b>6</b>	5 5 4 5	<b>19</b>	3 1 1 2	<b>7</b>
4 4 2 4 2	<b>16</b>	2 2 2 3 2	<b>11</b>	4 3 2 2	<b>11</b>	2 4 4 3	<b>13</b>	2 3 3 4	<b>12</b>	4 5 3 4	<b>16</b>
5 4 5 4 5	<b>23</b>	1 1 2 2 2	<b>8</b>	4 4 5 5	<b>18</b>	1 2 1 1	<b>5</b>	5 4 5 5	<b>19</b>	3 1 1 1	<b>6</b>

---

3 3 3 5 3	<b>17</b>	2 1 2 1 2	<b>8</b>	5 5 4 5	<b>19</b>	1 1 2 2	<b>6</b>	5 4 5 4	<b>18</b>	3 1 1 1	<b>6</b>
4 5 3 4 5	<b>21</b>	1 1 2 1 2	<b>7</b>	4 4 4 4	<b>16</b>	1 2 2 1	<b>6</b>	5 4 5 5	<b>19</b>	1 1 3 3	<b>8</b>
5 4 3 5 5	<b>22</b>	2 1 1 1 2	<b>7</b>	5 4 4 4	<b>17</b>	1 1 1 2	<b>5</b>	5 4 4 4	<b>17</b>	1 2 1 3	<b>7</b>
5 3 5 4 3	<b>20</b>	1 1 2 2 1	<b>7</b>	5 4 5 5	<b>19</b>	1 1 1 2	<b>5</b>	4 4 5 4	<b>17</b>	2 1 2 2	<b>7</b>
4 3 3 4 5	<b>19</b>	1 2 1 2 2	<b>8</b>	5 4 4 4	<b>17</b>	2 2 1 2	<b>7</b>	5 4 4 5	<b>18</b>	2 1 3 1	<b>7</b>
5 4 4 5 3	<b>21</b>	2 2 2 1 1	<b>8</b>	5 5 4 4	<b>18</b>	1 2 1 1	<b>5</b>	4 5 5 5	<b>19</b>	2 3 1 3	<b>9</b>
5 4 3 3 5	<b>20</b>	1 1 2 2 1	<b>7</b>	5 4 4 5	<b>18</b>	1 1 2 1	<b>5</b>	5 4 5 5	<b>19</b>	1 3 1 2	<b>7</b>
4 4 4 5 5	<b>22</b>	1 1 1 2 2	<b>7</b>	4 4 5 5	<b>18</b>	1 2 2 1	<b>6</b>	5 4 5 5	<b>19</b>	2 2 3 3	<b>10</b>
4 3 3 4 4	<b>18</b>	1 1 2 1 1	<b>6</b>	4 5 5 4	<b>18</b>	2 1 2 1	<b>6</b>	4 5 4 4	<b>17</b>	1 3 1 2	<b>7</b>
4 3 3 5 4	<b>19</b>	2 2 1 2 1	<b>8</b>	4 5 4 4	<b>17</b>	2 1 2 2	<b>7</b>	4 5 5 4	<b>18</b>	2 1 1 2	<b>6</b>
3 4 4 4 4	<b>19</b>	2 2 1 2 2	<b>9</b>	4 4 4 5	<b>17</b>	2 2 2 2	<b>8</b>	5 5 4 5	<b>19</b>	2 2 3 2	<b>9</b>
4 5 3 4 5	<b>21</b>	2 2 1 1 2	<b>8</b>	4 5 4 4	<b>17</b>	1 2 1 2	<b>6</b>	4 5 5 4	<b>18</b>	2 2 1 2	<b>7</b>
3 3 5 3 4	<b>18</b>	1 2 2 2 2	<b>9</b>	4 5 4 4	<b>17</b>	2 1 2 2	<b>7</b>	5 5 4 5	<b>19</b>	3 2 1 3	<b>9</b>
4 3 4 5 5	<b>21</b>	1 1 2 2 1	<b>7</b>	2 4 3 3	<b>12</b>	3 3 1 2	<b>9</b>	4 4 5 4	<b>17</b>	2 4 2 3	<b>11</b>
4 3 4 5 3	<b>19</b>	1 2 2 2 2	<b>9</b>	4 4 4 4	<b>16</b>	2 1 1 1	<b>5</b>	5 4 4 4	<b>17</b>	2 2 1 1	<b>6</b>
5 3 4 5 3	<b>20</b>	2 1 1 1 1	<b>6</b>	5 5 5 5	<b>20</b>	1 2 2 2	<b>7</b>	4 4 5 4	<b>17</b>	1 3 2 1	<b>7</b>
5 3 3 4 5	<b>20</b>	1 2 2 1 2	<b>8</b>	4 5 4 4	<b>17</b>	2 1 2 2	<b>7</b>	4 5 4 5	<b>18</b>	3 1 2 3	<b>9</b>
4 4 4 5 5	<b>22</b>	1 1 1 2 2	<b>7</b>	5 4 5 4	<b>18</b>	2 1 2 2	<b>7</b>	5 4 4 4	<b>17</b>	2 3 3 1	<b>9</b>
4 5 5 4 4	<b>22</b>	2 1 1 1 1	<b>6</b>	4 4 4 5	<b>17</b>	1 2 1 1	<b>5</b>	4 4 4 4	<b>16</b>	3 1 1 2	<b>7</b>
5 4 5 5 5	<b>24</b>	2 2 2 2 1	<b>9</b>	5 5 5 5	<b>20</b>	2 2 2 2	<b>8</b>	4 4 4 5	<b>17</b>	1 2 2 1	<b>6</b>
4 4 5 4 4	<b>21</b>	2 1 1 1 2	<b>7</b>	4 4 5 4	<b>17</b>	1 2 1 2	<b>6</b>	4 5 5 4	<b>18</b>	2 1 3 1	<b>7</b>
4 4 5 4 4	<b>21</b>	1 2 2 1 2	<b>8</b>	5 4 4 4	<b>17</b>	1 2 1 2	<b>6</b>	5 4 5 5	<b>19</b>	3 1 2 2	<b>8</b>
5 4 5 4 5	<b>23</b>	2 1 2 1 2	<b>8</b>	5 5 4 4	<b>18</b>	2 2 1 2	<b>7</b>	5 4 4 4	<b>17</b>	3 3 3 2	<b>11</b>
4 5 4 5 4	<b>22</b>	1 2 2 1 2	<b>8</b>	5 4 5 5	<b>19</b>	1 1 1 2	<b>5</b>	4 5 4 4	<b>17</b>	2 1 3 3	<b>9</b>
5 4 5 5 5	<b>24</b>	2 2 2 1 1	<b>8</b>	5 4 4 4	<b>17</b>	1 1 1 1	<b>4</b>	5 4 5 4	<b>18</b>	3 1 3 2	<b>9</b>
4 4 5 4 4	<b>21</b>	2 2 1 1 2	<b>8</b>	4 5 5 4	<b>18</b>	2 2 2 2	<b>8</b>	5 4 5 4	<b>18</b>	2 2 1 2	<b>7</b>

---

4 4 4 5 4	<b>21</b>	1 2 2 2 1	<b>8</b>	4 4 5 4	<b>17</b>	2 2 2 2	<b>8</b>	5 4 5 4	<b>18</b>	3 1 3 3	<b>10</b>
4 4 4 4 4	<b>20</b>	3 2 2 2 1	<b>10</b>	3 3 5 2	<b>13</b>	3 1 1 1	<b>6</b>	5 5 5 5	<b>20</b>	3 2 2 2	<b>9</b>
5 5 4 5 3	<b>22</b>	3 3 3 3 1	<b>13</b>	5 2 4 4	<b>15</b>	1 1 3 2	<b>7</b>	4 5 4 4	<b>17</b>	3 4 2 2	<b>11</b>
5 4 5 4 3	<b>21</b>	1 3 2 2 3	<b>11</b>	4 3 5 5	<b>17</b>	2 1 1 3	<b>7</b>	3 5 5 3	<b>16</b>	4 3 4 4	<b>15</b>
5 4 5 3 4	<b>21</b>	2 3 3 2 2	<b>12</b>	4 2 4 4	<b>14</b>	2 1 1 2	<b>6</b>	5 4 4 4	<b>17</b>	3 4 4 3	<b>14</b>
5 3 5 3 4	<b>20</b>	1 1 1 1 3	<b>7</b>	2 2 4 2	<b>10</b>	3 2 1 1	<b>7</b>	4 3 3 5	<b>15</b>	3 3 4 2	<b>12</b>
5 3 5 5 4	<b>22</b>	3 2 2 1 1	<b>9</b>	5 2 2 2	<b>11</b>	3 1 3 3	<b>10</b>	5 4 3 5	<b>17</b>	4 4 3 3	<b>14</b>
3 5 5 3 5	<b>21</b>	3 3 3 2 3	<b>14</b>	4 4 3 5	<b>16</b>	1 1 2 2	<b>6</b>	4 4 4 4	<b>16</b>	2 3 3 3	<b>11</b>
5 5 4 3 3	<b>20</b>	2 2 1 3 2	<b>10</b>	4 3 4 4	<b>15</b>	3 1 2 3	<b>9</b>	4 3 5 4	<b>16</b>	2 2 3 2	<b>9</b>
4 4 4 5 4	<b>21</b>	2 1 2 1 1	<b>7</b>	4 4 4 5	<b>17</b>	2 1 1 1	<b>5</b>	4 4 4 4	<b>16</b>	1 3 3 3	<b>10</b>
4 5 5 4 5	<b>23</b>	1 1 2 2 1	<b>7</b>	4 5 5 5	<b>19</b>	1 2 1 2	<b>6</b>	5 4 4 4	<b>17</b>	1 2 1 2	<b>6</b>
4 5 5 4 4	<b>22</b>	2 1 1 1 1	<b>6</b>	5 5 5 5	<b>20</b>	2 1 2 1	<b>6</b>	4 4 5 4	<b>17</b>	2 1 1 1	<b>5</b>
5 5 4 5 5	<b>24</b>	1 1 2 2 2	<b>8</b>	5 5 5 4	<b>19</b>	1 1 2 1	<b>5</b>	4 5 4 5	<b>18</b>	3 1 1 1	<b>6</b>
5 5 4 5 4	<b>23</b>	1 2 1 1 2	<b>7</b>	4 4 5 5	<b>18</b>	1 2 2 1	<b>6</b>	4 5 5 4	<b>18</b>	3 2 1 1	<b>7</b>
4 5 5 5 4	<b>23</b>	1 2 1 2 1	<b>7</b>	4 5 5 4	<b>18</b>	1 1 1 1	<b>4</b>	5 5 4 4	<b>18</b>	1 2 2 2	<b>7</b>
4 5 5 5 4	<b>23</b>	1 1 2 1 2	<b>7</b>	5 5 4 5	<b>19</b>	2 2 2 2	<b>8</b>	5 4 5 4	<b>18</b>	3 3 2 1	<b>9</b>
5 4 3 4 4	<b>20</b>	3 2 1 2 2	<b>10</b>	3 5 5 4	<b>17</b>	2 3 1 2	<b>8</b>	4 4 4 4	<b>16</b>	4 3 2 2	<b>11</b>
3 3 3 1 3	<b>13</b>	4 4 4 3 4	<b>19</b>	3 1 2 3	<b>9</b>	4 4 3 3	<b>14</b>	1 2 2 2	<b>7</b>	4 4 5 4	<b>17</b>
2 4 2 3 4	<b>15</b>	2 4 4 4 3	<b>17</b>	2 3 2 4	<b>11</b>	3 2 3 3	<b>11</b>	2 4 3 2	<b>11</b>	3 4 3 3	<b>13</b>
4 4 5 5 5	<b>23</b>	2 2 1 1 1	<b>7</b>	4 5 4 5	<b>18</b>	2 1 1 1	<b>5</b>	4 5 5 4	<b>18</b>	3 1 3 1	<b>8</b>
4 5 5 4 5	<b>23</b>	2 2 1 2 3	<b>10</b>	5 5 4 4	<b>18</b>	1 2 2 3	<b>8</b>	4 4 5 3	<b>16</b>	3 4 3 4	<b>14</b>
4 4 5 4 5	<b>22</b>	1 2 1 2 2	<b>8</b>	5 4 4 4	<b>17</b>	2 2 2 1	<b>7</b>	5 5 5 4	<b>19</b>	1 2 2 1	<b>6</b>
4 5 5 5 4	<b>23</b>	1 2 1 2 2	<b>8</b>	4 4 5 4	<b>17</b>	2 2 2 2	<b>8</b>	4 4 4 4	<b>16</b>	3 2 2 2	<b>9</b>
5 5 5 5 4	<b>24</b>	2 2 2 1 1	<b>8</b>	4 4 5 4	<b>17</b>	1 1 1 1	<b>4</b>	5 5 4 5	<b>19</b>	3 2 1 2	<b>8</b>
4 4 5 4 4	<b>21</b>	2 2 2 1 1	<b>8</b>	3 3 5 3	<b>14</b>	3 2 3 1	<b>9</b>	3 5 3 4	<b>15</b>	4 4 3 4	<b>15</b>
5 4 5 5 4	<b>23</b>	1 1 2 2 2	<b>8</b>	4 5 4 5	<b>18</b>	2 1 2 1	<b>6</b>	5 5 4 5	<b>19</b>	1 3 2 1	<b>7</b>

---

---

5 5 5 4 4	<b>23</b>	2 2 1 2 1	<b>8</b>	4 5 5 5	<b>19</b>	2 1 1 2	<b>6</b>	4 4 5 5	<b>18</b>	1 1 1 1	<b>4</b>
5 4 4 5 5	<b>23</b>	2 2 1 2 2	<b>9</b>	4 4 5 4	<b>17</b>	1 1 1 2	<b>5</b>	5 5 4 5	<b>19</b>	3 2 1 3	<b>9</b>
5 5 5 5 5	<b>25</b>	2 1 2 1 2	<b>8</b>	4 4 4 4	<b>16</b>	1 1 1 2	<b>5</b>	4 4 4 4	<b>16</b>	2 1 2 2	<b>7</b>
5 4 5 4 5	<b>23</b>	1 1 1 2 2	<b>7</b>	5 5 4 4	<b>18</b>	1 1 2 1	<b>5</b>	5 4 4 5	<b>18</b>	2 3 1 1	<b>7</b>
5 4 5 4 4	<b>22</b>	2 2 2 2 2	<b>10</b>	5 5 5 5	<b>20</b>	2 1 2 2	<b>7</b>	5 5 5 5	<b>20</b>	1 1 1 2	<b>5</b>
5 5 4 4 5	<b>23</b>	1 1 1 2 1	<b>6</b>	4 5 5 5	<b>19</b>	2 1 2 1	<b>6</b>	5 5 5 5	<b>20</b>	3 3 3 2	<b>11</b>
4 4 4 5 4	<b>21</b>	2 2 2 2 2	<b>10</b>	5 4 5 5	<b>19</b>	1 2 2 1	<b>6</b>	4 5 4 4	<b>17</b>	3 3 1 1	<b>8</b>
5 5 5 4 4	<b>23</b>	1 2 2 2 2	<b>9</b>	5 4 5 5	<b>19</b>	2 2 2 2	<b>8</b>	5 4 4 4	<b>17</b>	2 2 3 3	<b>10</b>
4 4 5 5 5	<b>23</b>	2 2 2 2 1	<b>9</b>	4 4 5 4	<b>17</b>	1 2 1 2	<b>6</b>	5 5 4 4	<b>18</b>	2 1 3 1	<b>7</b>
5 4 5 4 5	<b>23</b>	2 1 1 2 1	<b>7</b>	4 5 4 5	<b>18</b>	1 2 2 1	<b>6</b>	4 5 5 4	<b>18</b>	1 3 2 3	<b>9</b>
4 4 4 5 5	<b>22</b>	1 2 1 1 2	<b>7</b>	4 4 4 4	<b>16</b>	1 2 1 1	<b>5</b>	5 5 5 5	<b>20</b>	3 3 2 2	<b>10</b>
5 4 4 4 4	<b>21</b>	2 1 2 2 1	<b>8</b>	5 4 4 4	<b>17</b>	1 1 2 1	<b>5</b>	4 4 5 5	<b>18</b>	1 1 1 3	<b>6</b>
5 5 5 5 4	<b>24</b>	1 1 1 1 2	<b>6</b>	4 5 5 4	<b>18</b>	2 2 2 2	<b>8</b>	5 5 5 4	<b>19</b>	2 2 1 2	<b>7</b>
4 4 4 5 4	<b>21</b>	1 1 1 2 1	<b>6</b>	4 5 5 5	<b>19</b>	1 1 1 2	<b>5</b>	4 4 4 5	<b>17</b>	1 2 2 3	<b>8</b>
5 5 5 5 4	<b>24</b>	1 2 1 2 2	<b>8</b>	4 4 5 4	<b>17</b>	2 2 2 2	<b>8</b>	4 4 5 4	<b>17</b>	3 2 2 1	<b>8</b>
4 5 5 5 4	<b>23</b>	2 1 1 1 1	<b>6</b>	4 4 4 5	<b>17</b>	1 1 2 1	<b>5</b>	4 5 5 5	<b>19</b>	3 3 3 1	<b>10</b>
5 4 5 5 4	<b>23</b>	2 2 2 1 1	<b>8</b>	5 5 5 4	<b>19</b>	2 1 2 1	<b>6</b>	5 4 4 4	<b>17</b>	1 3 2 2	<b>8</b>
5 5 4 5 5	<b>24</b>	2 1 2 2 2	<b>9</b>	4 4 4 5	<b>17</b>	1 2 1 1	<b>5</b>	4 5 4 5	<b>18</b>	1 3 2 2	<b>8</b>
5 4 5 4 5	<b>23</b>	2 2 1 2 2	<b>9</b>	5 4 5 5	<b>19</b>	1 2 2 1	<b>6</b>	4 5 4 4	<b>17</b>	3 1 2 2	<b>8</b>
4 4 5 5 5	<b>23</b>	2 2 1 2 2	<b>9</b>	5 4 5 5	<b>19</b>	1 2 2 2	<b>7</b>	5 5 5 5	<b>20</b>	2 2 2 1	<b>7</b>
4 3 5 4 3	<b>19</b>	1 1 1 2 1	<b>6</b>	5 5 4 3	<b>17</b>	1 3 3 1	<b>8</b>	5 5 3 4	<b>17</b>	2 2 2 2	<b>8</b>
5 5 4 5 5	<b>24</b>	2 2 2 2 1	<b>9</b>	4 4 4 4	<b>16</b>	1 2 2 1	<b>6</b>	5 4 5 4	<b>18</b>	2 1 2 1	<b>6</b>
4 4 4 5 4	<b>21</b>	2 1 2 1 2	<b>8</b>	5 5 4 5	<b>19</b>	2 2 2 1	<b>7</b>	5 4 4 4	<b>17</b>	1 2 2 1	<b>6</b>
5 4 4 4 5	<b>22</b>	2 1 2 1 1	<b>7</b>	5 4 4 4	<b>17</b>	2 1 2 1	<b>6</b>	5 4 4 5	<b>18</b>	2 3 1 2	<b>8</b>
4 5 4 5 5	<b>23</b>	2 2 1 2 1	<b>8</b>	4 5 5 5	<b>19</b>	1 1 2 2	<b>6</b>	5 4 5 4	<b>18</b>	3 3 1 3	<b>10</b>
5 4 5 5 4	<b>23</b>	1 2 1 1 1	<b>6</b>	4 5 5 5	<b>19</b>	1 2 1 2	<b>6</b>	4 5 4 4	<b>17</b>	3 3 3 1	<b>10</b>

---

5	4	5	5	4	<b>23</b>	1	2	2	1	2	<b>8</b>	4	4	4	5	<b>17</b>	2	2	1	2	<b>7</b>	4	4	5	5	<b>18</b>	2	3	1	1	<b>7</b>
5	5	4	4	5	<b>23</b>	2	1	1	1	1	<b>6</b>	5	4	5	4	<b>18</b>	1	2	2	2	<b>7</b>	4	4	4	4	<b>16</b>	2	1	2	1	<b>6</b>
5	5	5	5	5	<b>25</b>	1	1	2	1	2	<b>7</b>	4	4	4	5	<b>17</b>	1	1	1	1	<b>4</b>	5	4	5	5	<b>19</b>	3	1	2	1	<b>7</b>
4	4	5	5	4	<b>22</b>	2	1	2	1	1	<b>7</b>	4	5	5	5	<b>19</b>	2	2	2	1	<b>7</b>	5	4	4	5	<b>18</b>	2	1	1	1	<b>5</b>
5	5	5	5	5	<b>25</b>	2	2	2	2	1	<b>9</b>	5	5	5	4	<b>19</b>	2	2	1	1	<b>6</b>	4	4	4	5	<b>17</b>	1	3	1	3	<b>8</b>
4	4	5	5	5	<b>23</b>	2	2	2	1	2	<b>9</b>	4	5	4	5	<b>18</b>	2	1	2	2	<b>7</b>	4	4	4	4	<b>16</b>	2	1	3	2	<b>8</b>
2	3	1	1	3	<b>10</b>	4	4	4	5	5	<b>22</b>	1	2	3	3	<b>9</b>	4	3	5	5	<b>17</b>	1	2	3	1	<b>7</b>	4	4	4	5	<b>17</b>
4	4	5	5	5	<b>23</b>	1	1	1	1	1	<b>5</b>	5	4	4	4	<b>17</b>	2	2	2	1	<b>7</b>	4	4	5	5	<b>18</b>	3	1	2	2	<b>8</b>
5	4	4	5	3	<b>21</b>	2	1	3	1	2	<b>9</b>	5	4	5	4	<b>18</b>	1	2	3	3	<b>9</b>	4	5	5	5	<b>19</b>	2	4	2	4	<b>12</b>
1	3	2	1	2	<b>9</b>	3	4	4	5	3	<b>19</b>	2	1	3	2	<b>8</b>	5	4	5	5	<b>19</b>	2	3	3	2	<b>10</b>	4	5	5	4	<b>18</b>
2	1	3	2	3	<b>11</b>	4	4	5	3	3	<b>19</b>	1	1	3	2	<b>7</b>	5	3	5	5	<b>18</b>	3	1	2	1	<b>7</b>	5	5	5	5	<b>20</b>
3	4	2	4	2	<b>15</b>	3	3	3	4	3	<b>16</b>	2	4	2	3	<b>11</b>	4	4	2	2	<b>12</b>	4	3	4	4	<b>15</b>	5	5	3	3	<b>16</b>
5	4	5	3	3	<b>20</b>	2	3	2	3	2	<b>12</b>	5	3	3	3	<b>14</b>	2	1	1	3	<b>7</b>	5	4	4	4	<b>17</b>	4	2	2	2	<b>10</b>
4	5	4	4	5	<b>22</b>	1	2	1	1	2	<b>7</b>	4	5	4	4	<b>17</b>	1	2	2	2	<b>7</b>	4	5	4	4	<b>17</b>	2	1	2	1	<b>6</b>
2	1	2	3	2	<b>10</b>	4	4	4	4	4	<b>20</b>	1	2	3	2	<b>8</b>	3	3	3	5	<b>14</b>	1	3	2	2	<b>8</b>	5	5	4	5	<b>19</b>
4	4	4	2	4	<b>18</b>	4	3	4	4	4	<b>19</b>	4	2	2	3	<b>11</b>	3	4	2	2	<b>11</b>	2	2	3	4	<b>11</b>	4	3	3	3	<b>13</b>
4	4	3	4	2	<b>17</b>	4	4	4	2	3	<b>17</b>	4	3	4	2	<b>13</b>	2	2	2	3	<b>9</b>	3	2	4	4	<b>13</b>	5	3	3	3	<b>14</b>
2	3	4	4	4	<b>17</b>	4	4	4	3	2	<b>17</b>	2	4	4	2	<b>12</b>	3	4	2	3	<b>12</b>	4	3	4	4	<b>15</b>	5	5	3	3	<b>16</b>
3	4	3	4	3	<b>17</b>	2	4	3	2	4	<b>15</b>	2	2	4	3	<b>11</b>	4	4	2	4	<b>14</b>	3	4	2	4	<b>13</b>	4	5	5	5	<b>19</b>