



FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y

CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE

PSICOLOGÍA HUMANA

TESIS

**"HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS  
SECUNDARIAS"**

(Estudio realizado en estudiantes de primero a quinto año de secundaria, en las Instituciones educativas Paola Frassinetti y Miguel Grau del Distrito de Paucarpata, Arequipa – 2015)

PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

**AUTOR:**

**RIVERA MENDOZA, Norma Jéssica**

AREQUIPA – PERÚ

2016

## **DEDICATORIA**

“A DIOS, POR NO ABANDONARME, POR  
DARME FUERZAS PARA SEGUIR ADELANTE Y NO  
DESMAYAR EN LOS PROBLEMAS QUE SE  
PRESENTABAN Y PRINCIPALMENTE POR PERMITIR  
REALIZAR UNO DE LOS SUEÑOS MÁS IMPORTANTE  
DE MI VIDA.”

“A MI PADRE BRUNO QUE LO LLEVÓ EN MI  
CORAZÓN Y PENSAMIENTO Y UNO DE SUS SABIOS  
CONSEJOS...EL QUE ESTUDIA TRIUNFA. TE AMO  
PAPITO”

“A MI MADRE ROSITA: AQUÍ TIENES MI  
ESFUERZO, UN POCO TARDE PERO SEGURO, ESTE  
TRIUNFO ES DE LAS DOS, GRACIAS POR APOYARME  
TODO ESTE TIEMPO Y DARME EJEMPLO DE  
FORTALEZA Y AMOR. TE AMO MAMITA”

“A MI HIJO ALEJANDRO: QUE CON SU AMOR,  
FUE EL MOTIVO QUE ME IMPULSO A CONTINUAR CON  
MIS ESTUDIOS Y NO DEJARME VENCER, Y LLEGAR  
A SER UN EJEMPLO PARA ÉL. TE AMO HIJO”

“A MIS HERMANOS POR TODO SU APOYO Y  
COMPRENSIÓN, POR CONTINUAR A MI LADO  
BRINDÁNDOME CONSEJOS Y PALABRAS DE  
ALIENTO”

## **AGRADECIMIENTOS**

**“A DIOS, POR DARMER LA VIDA Y  
PERMITIR QUE LLEVE A CABO UNO DE MIS  
ANHELADOS SUEÑOS”**

**“A MI UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS  
QUE ME ABRIÓ LAS PUERTAS PARA MI  
FORMACIÓN PROFESIONAL Y PODER SERVIR  
A LA SOCIEDAD”**

**“AL DR. PORTOCARRERO Y ASESORES  
POR BRINDARME SUS CONOCIMIENTOS Y SU  
AMISTAD”**

**“A LOS CATEDRÁTICOS DE LA  
UNIVERSIDAD QUE ME BRINDARON SU  
APOYO Y CONFIANZA PARA CONTINUAR Y  
NO DETENERME EN EL CAMINO. GRACIAS”**

## Resumen

La investigación titulada Habilidades Sociales en Estudiantes de Instituciones Educativas Secundarias, es de tipo descriptivo comparativo, ya que tiene como objetivo general describir los niveles de habilidades sociales en estudiantes de las Instituciones Educativas Paola Frassinetti y Miguel Grau en el distrito de Paucarpata, en la ciudad de Arequipa y tiene como objetivos específicos determinar y comparar los niveles de habilidades sociales de las siguientes dimensiones: comunicación, autoestima, asertividad y toma de decisiones. La población de la presente investigación es de 454 estudiantes adolescentes, para favorecer mayor objetividad de los resultados se ha decidido realizar el estudio de campo en toda la población, por tanto, se trata de una población focal o censal, por lo consiguiente en el presente estudio no hay muestra. El estudio es no probabilístico, de carácter estratificado, transversal y retrospectivo. La técnica utilizada para recolectar la información fue la encuesta y el instrumento utilizado fue el Test de Habilidades Sociales del Ministerio de Salud, validado en Lima en el año 2002, el análisis estadístico se realizó con el programa SPSS 20.

Los resultados según la prueba de Chi cuadrado ( $X^2=10.41$ ), se muestra que el Nivel de Habilidades Sociales en los estudiantes del colegio Miguel Grau y Paola Frassinetti no presentaron diferencias estadísticas significativas ( $P>0.05$ ). Ya que ambos colegios se encuentran en un nivel promedio bajo. Sin embargo se observa que el 25% de los estudiantes del colegio Miguel Grau presentaron un nivel bajo de habilidades a comparación del 14.3% que tienen los estudiantes del colegio Paola Frassinetti. Esto nos muestra que los estudiantes de estas II.EE del distrito de Paucarpata-Arequipa, son personas con habilidades sociales muy básicas y que requieren reforzar e incrementar sus habilidades para una mayor competencia personal, familiar y social.

**Palabras claves:** Habilidades sociales, autoestima, comunicación, asertividad, toma de decisiones y adolescente.

## **Abstract**

The research entitled Social Skills in Students Secondary Educational Institutions, is comparative descriptive as general objective to describe the levels of social skills in students of Educational Institutions Frassinetti Paola and Miguel Grau in the district of Paucarpata in the city Arequipa and its specific determine and compare levels of social skills goals the following dimensions: communication, self-esteem, assertiveness and decision making. The population of this research is 454 adolescent students, to promote greater objectivity in the results was decided to conduct the field study throughout the population, therefore, is a focal or census population, so therefore in this no study shows. The study is not probabilistic, stratified, transversal and retrospective. The technique used to collect the data was the survey and the instrument used was the Social Skills Test Health Ministry, validated in Lima in 2002, statistical analysis was performed using SPSS 20 program.

The results according to the chi-square test ( $\chi^2 = 10.41$ ), shows that the level of social skills in college students and Paola Miguel Grau Frassinetti showed no statistically significant differences ( $P > 0.05$ ). Since both schools are in a low range. However it is observed that 25% of college students Miguel Grau presented a low level of skills compared with 14.3% college students Paola Frassinetti. This shows that students in these II.EE district of Paucarpata Arequipa, are people with very basic social skills and need to reinforce and increase their abilities to further personal, family and social competence.

Keywords: Social skills, self-esteem, communication, assertiveness, decision-making and adolescents.

## ÍNDICE

• Carátula	I
• Dedicatoria	II
• Agradecimientos	III
• Resumen/Abstract	IV
• Lista de contenidos	V
• Índice	VI
• Índice de tablas	VII
• Introducción	VIII
<b>CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	
1.1 Descripción de la realidad problemática	1
1.2 Delimitación de la investigación	4
1.2.1 Delimitación temporal	4
1.2.2 Delimitación geográfica	4
1.2.3 Delimitación social	4
1.3 Formulación del problema	4
1.3.1 Problema principal	4
1.3.2 Problemas secundarios	4
1.4 Objetivos de la investigación	5
1.4.1 Objetivo general	5
1.4.2 Objetivos específicos	5
1.5 Hipótesis de la investigación	
1.5.1 Hipótesis general	6
1.5.2 Hipótesis secundarias	6
1.6 Justificación de la investigación	7
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	
2.1 Antecedentes de la investigación	9
2.2 Bases teóricas	14

### **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

3.1 Tipo de investigación	36
3.2 Diseño de la investigación	37
3.3 Población y muestra de la investigación	37
3.3.1 Población	37
3.4 Variables, dimensiones e indicadores	39
3.5 Técnicas e instrumentos de la recolección de datos	39
3.5.1 Técnicas	39
3.5.2 Instrumento	40
3.6 Procedimientos	43

### **CAPÍTULO IV: RESULTADOS**

4.1 Resultados	44
4.2 Discusión de resultados	54

**Conclusiones** 55

**Recomendaciones** 57

**Referencias bibliográficas** 58

#### **Anexos**

**1. Test de Habilidades Sociales**

**2. Matriz de consistencia**

**3. Base de datos de la investigación de campo**

## Índice de tablas

Tabla 1. Población por colegio y sexo	38
Tabla 2. Población por colegio y grados	38
Tabla 3. Confiabilidad del Test de Habilidades Sociales	42
Tabla 4. Niveles de habilidades sociales en los estudiantes de las II.EE Miguel Grau y Paola Frassinetti.	45
Tabla 5. Nivel de habilidades sociales en la I.E Paola Frassinetti	46
Tabla 6. Nivel de habilidades sociales en la I.E Miguel Grau	47
Tabla 7. Niveles de asertividad en los estudiantes de las II.EE Miguel Grau y Paola Frassinetti.	47
Tabla 8. Niveles de comunicación en los estudiantes de las II.EE Miguel Grau y Paola Frassinetti.	49
Tabla 9. Niveles de autoestima en los estudiantes de las II.EE Miguel Grau y Paola Frassinetti.	50
Tabla 10. Niveles de toma de decisiones en los estudiantes de las II.EE Miguel Grau y Paola Frassinetti.	51



## **Introducción**

La presente investigación responde a una situación problemática que se da en las II. EE. Paola Frassinetti y Miguel Grau del Distrito de Paucarpata – Arequipa. El objetivo fue determinar los niveles de habilidades sociales en los estudiantes de nivel secundario de ambas instituciones educativas, porque se previó que no se dan las habilidades sociales adecuadas que puedan favorecer una formación de calidad para los estudiantes. Siendo las habilidades sociales un elemento fundamental en la integración y desenvolvimiento social de los adolescentes, esta investigación se ha centrado en ellos con el fin de determinar los niveles de habilidades que cuentan actualmente estos adolescentes y sobre esta base empezar a trabajar con ellos este tema tan importante que no solo guarda relación con lo educativo sino también con lo personal, familiar y laboral.

Además se comparó los resultados de ambas instituciones educativas para valorar resultados educativos de los programas implementados en cada una de ellas. Se analizó los resultados a nivel general y en cada una de sus dimensiones. Como son: la comunicación, asertividad, autoestima y toma de decisiones.

El diagnóstico oportuno de la problemática en la que se encuentran estos adolescentes de estas Instituciones educativas, permitirá programas de intervención que promuevan habilidades sociales positivas y de esta forma se erradicaran problemas de alcoholismo, drogadicción, deserción escolar, embarazos precoces y delincuencia, problemas que actualmente se ven mucho en nuestro país.

Estas habilidades sociales, evidentemente postulamos que se pueden aprender y nosotros como futuros psicólogos debemos formarnos previamente para poder capacitar no solo adolescentes sino padres, profesores y la sociedad en general.

## **CAPÍTULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.1 Descripción de la realidad problemática**

La adolescencia es un período de intensos cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales, que se inicia con la aparición de los caracteres sexuales secundarios, es decir, la pubertad, y finaliza alrededor de la 2ª década de la vida, cuando se completa el crecimiento físico y la maduración psicosocial. Su duración es imprecisa, habiendo aumentado en los últimos tiempos debido al comienzo más precoz de la pubertad y a la prolongación del periodo de formación escolar y profesional. Durante esta época de la vida se completa el crecimiento y desarrollo físico, y se alcanzan los objetivos psicosociales necesarios en la evolución del adolescente a la edad adulta: 1) adquirir una independencia respecto a los padres; 2) tomar conciencia de la imagen corporal y aceptación del cuerpo; 3) relación con los amigos y adopción de estilos de vida; y 4) establecer una identidad sexual, vocacional, moral y del yo. La adolescencia es el periodo más sano de la vida desde el

punto de vista orgánico, pero es un periodo muy problemático y de alto riesgo; la mayoría de sus problemas de salud son consecuencia de comportamientos y hábitos que se inician en esta edad, con consecuencias potencialmente graves para su vida actual y futura: lesiones, accidentes, violencia, delincuencia, consumo de tabaco, alcohol, drogas, conductas sexuales de riesgo que conducen a embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual, problemas de salud mental, del aprendizaje y familiares, entre otros. La mayoría de estas conductas son prevenibles; por ello, es importante la actuación responsable de los profesionales sanitarios (Hidalgo, 2013).

A pesar de todos los hechos negativos ya mencionados en el apartado anterior, no todos los adolescentes se entregan a conductas de riesgo para su vida. Nos preguntamos cuáles son los factores que permiten que muchos jóvenes que crecen en comunidades peligrosas superen las desventajas de su ambiente y se conviertan en personas bien ajustadas y productivas. Entre algunas conclusiones importantes se encuentran, las habilidades sociales, algunas familias adoptan y utilizan varias estrategias para proteger a los adolescentes de los peligros como estar en constante comunicación con los profesores; supervisión cuidadosa de la conducta de sus hijos para brindarles apoyo contra el uso de drogas y otras conductas peligrosas y buscar escuelas particulares y parroquiales cuando las escuelas nacionales se vuelven demasiado inseguras. En general, si los adolescentes adquieren una autoestima, un sentido de competencia y de pertenecer a una familia estable y al orden social, es menos probable que sientan la necesidad de entregarse a comportamientos riesgosos (Paramo, M. 2011).

Caballo (2007) menciona que: "La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelve los problemas

inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas”.

Ser habilidoso socialmente se puede aprender y podemos conseguirlo con práctica, ya que la práctica va incluir tener incorporadas esas habilidades en nuestra vida cotidiana, en nuestro trato diario con las personas que nos rodean. Las habilidades sociales es un tema relevante, no sólo por su dimensión relacional, sino por su influencia a otras áreas vitales como la escolar, familiar, laboral entre otras. Está comprobado que aquellos adolescentes que muestran dificultades en relacionarse o en la aceptación por sus compañeros del aula, tienden a presentar problemas a largo plazo vinculados con la deserción escolar, los comportamientos violentos y las perturbaciones psicopatológicas en la vida adulta (Betina et al. 2011).

En las Instituciones Educativas Miguel Grau y Paola Frassinetti se perciben estudiantes con bajas habilidades sociales, los cuales se exteriorizan en la incapacidad de comunicarse adecuadamente en el hogar, colegio y comunidad. Todos estos comportamientos se manifiestan cuando los alumnos se muestran tímidos o agresivos y son incapaces de expresarse en público, delante de sus compañeros y profesores, de emitir sus opiniones, expresar sentimientos, mostrarse inseguros y con autoestima baja esto se debe a la carencia de habilidades sociales positivas.

Las habilidades sociales para la vida como: La autoestima, la asertividad, la toma de decisiones, el manejo de emociones y sentimientos, la comunicación efectiva y la autonomía moral; promueven el desarrollo de habilidades sociales adecuadas y facilitarán a los adolescentes la tarea de enfrentar con éxito las exigencias, demandas y desafíos de la vida diaria.

Por todo ello, es indispensable, desde el proceso de socialización, aprender a relacionarnos positivamente con los demás. Estas habilidades, evidentemente, postulamos que pueden aprenderse y, como futuros Psicólogos, debemos formarnos previamente nosotros para luego poder enseñar y capacitar no solo estudiantes adolescentes sino también a niños,

jóvenes y adultos que desarrollen habilidades sociales positivas que los llevarán por el camino del éxito.

## **1.2 Delimitación de la investigación**

### **1.2.1 Delimitación temporal:**

Segundo semestre del 2015.

### **1.2.2 Delimitación geográfica:**

En las Instituciones Educativas Paola Frassinetti y Miguel Grau del distrito de Paucarpata, Arequipa.

### **1.2.3 Delimitación social:**

Estudiantes de primero a quinto de secundaria matriculados el 2015.  
Varones y mujeres.

## **1.3 Formulación del problema**

### **1.3.1 Problema principal**

¿Cuáles son los niveles de habilidades sociales en los estudiantes de las Instituciones Educativas Paola Frassinetti y Miguel Grau en el distrito de Paucarpata, Arequipa 2015?

### **1.3.2 Problemas secundarios**

- ¿Cuál es el nivel de habilidades sociales en los estudiantes de la Institución Educativa Paola Frassinetti en el distrito de Paucarpata, Arequipa 2015?
- ¿Cuál es el nivel de habilidades sociales en los estudiantes de la Institución Educativa Miguel Grau en el distrito de Paucarpata, Arequipa 2015?
- ¿Cuál es el nivel de asertividad en los estudiantes de las Instituciones Educativas Paola Frassinetti y Miguel Grau en el distrito de Paucarpata, Arequipa 2015?
- ¿Cuál es el nivel de comunicación en los estudiantes de las Instituciones Educativas Paola Frassinetti y Miguel Grau en el distrito de Paucarpata, Arequipa 2015?

- ¿Cuál es el nivel de autoestima en los estudiantes de las Instituciones Educativas Paola Frassinetti y Miguel Grau en el distrito de Paucarpata, Arequipa 2015?
- ¿Cuál es el nivel de toma de decisiones en los estudiantes de las Instituciones Educativas Paola Frassinetti y Miguel Grau en el distrito de Paucarpata, Arequipa 2015?

## **1.4 Objetivos de la investigación**

### **1.4.1 Objetivo general**

Precisar los niveles de habilidades sociales en los estudiantes de las Instituciones Educativas Paola Frassinetti y Miguel Grau en el distrito de Paucarpata, Arequipa 2015.

### **1.4.2 Objetivos específicos**

- Determinar el nivel de habilidades sociales en los estudiantes de la Institución Educativa Paola Frassinetti en el distrito de Paucarpata, Arequipa 2015.
- Determinar el nivel de habilidades sociales en los estudiantes de la Institución Educativa Miguel Grau en el distrito de Paucarpata, Arequipa 2015.
- Determinar el nivel de asertividad en los estudiantes de las Instituciones Educativas Paola Frassinetti y Miguel Grau en el distrito de Paucarpata, Arequipa 2015.
- Determinar el nivel de comunicación en los estudiantes de las Instituciones Educativas Paola Frassinetti y Miguel Grau en el distrito de Paucarpata, Arequipa 2015.
- Determinar el nivel de autoestima en los estudiantes de las Instituciones Educativas Paola Frassinetti y Miguel Grau en el distrito de Paucarpata, Arequipa 2015.
- Determinar el nivel de toma de decisiones en los estudiantes de las Instituciones Educativas Paola Frassinetti y Miguel Grau en el distrito de Paucarpata, Arequipa 2015.

## **1.5 Hipótesis de la investigación**

### **1.5.1 Hipótesis general**

HA: Es probable que los estudiantes de las II.EE. Paola Frassinetti y Miguel Grau tengan habilidades sociales nivel promedio bajo, en el distrito de Paucarpata, Arequipa 2015.

Ho: Es probable que los estudiantes de las II.EE. Paola Frassinetti y Miguel Grau no tengan habilidades sociales nivel promedio bajo, en el distrito de Paucarpata, Arequipa 2015.

### **1.5.2 Hipótesis secundarias**

H1: Es probable que el nivel de habilidades sociales en los estudiantes de la Institución Educativa Paola Frassinetti sea nivel promedio bajo, en el distrito de Paucarpata, Arequipa 2015

H2: Es probable que el nivel de habilidades sociales en los estudiantes de la Institución Educativa Miguel Grau sea promedio bajo, en el distrito de Paucarpata, Arequipa 2015.

H3: Es probable que el nivel de asertividad en los estudiantes de las Instituciones Educativas Paola Frassinetti y Miguel Grau sea promedio bajo, en el distrito de Paucarpata, Arequipa 2015.

H4: Es probable que el nivel de comunicación en los estudiantes de las Instituciones Educativas Paola Frassinetti y Miguel Grau sea promedio bajo, en el distrito de Paucarpata, Arequipa 2015.

H5: Es probable que el nivel de autoestima en los estudiantes de las Instituciones Educativas Paola Frassinetti y Miguel Grau sea nivel bajo, en el distrito de Paucarpata, Arequipa 2015.

H6: Es probable que el nivel de toma de decisiones en los estudiantes de las Instituciones Educativas Paola Frassinetti y Miguel Grau sea promedio bajo, en el distrito de Paucarpata, Arequipa 2015.

## **1.6 Justificación de la investigación**

La investigación titulada Habilidades Sociales en Estudiantes de Instituciones Educativas Secundarias, es un tema original, ya que actualmente en nuestro país se ven muchos adolescentes protagonistas de actos de violencia, deserción escolar, drogadicción, alcoholismo, delincuencia y embarazos no deseados, que de una u otra forma afectan mucho a los adolescentes los cuales no cuentan con habilidades sociales adecuadas.

La experiencia personal cotidiana nos indica que pasamos un alto porcentaje de nuestro tiempo en alguna forma de interacción social y que las relaciones sociales positivas son una de las mayores fuentes de autoestima y bienestar personal.

La adolescencia es una época de crecimiento de constantes cambios que se generan, no solo en el aspecto físico, sino también psicológicos y sociales. El crecimiento se da en todo ser humano y se vuelve más complejo porque aparecen nuevas funciones en el organismo, de manera que éste entra en su mayor actividad en esta etapa. Pero los cambios no son únicamente fisiológicos sino también mentales y afectivos debido a la profunda unión que existe entre lo psíquico y lo somático. Coleman (2003) hace énfasis en referirse a la adolescencia como un proceso de transición donde existen variaciones individuales en los jóvenes, los cuales van a recibir presiones internas (fisiológicas y emocionales) y externas (sociedad y personas que lo rodean).

Es importante resaltar que dentro de las habilidades sociales juega un papel importante el proceso de socialización que no concluye en la niñez, sino que continúa durante la adolescencia. La escuela y la familia son las dos grandes instituciones donde se lleva a cabo este proceso de aprendizaje y socialización. La familia es el marco más importante de la vida de los niños y niñas, siendo el contexto de referencia y en donde los pequeños se sienten uno más. Es en el hogar, donde se despliegan y vivencian las primeras relaciones y vínculos de afecto con otras personas. Es el contexto en el cual



se sienten seguros y confiados para desplegar las habilidades y capacidades que van adquiriendo. Y es en la escuela, en la que posteriormente podrán percibir las consecuencias que generan la puesta en práctica de dichas cualidades, puesto que es en este ámbito, donde las posibilidades de socialización se dan en mayor medida y por ende, se convierte en el entorno más idóneo para poder ir dando forma a las competencias que vayan adquiriendo (De León Sánchez, 2011).

La investigación Habilidades Sociales en Estudiantes de Instituciones Educativas Secundarias, ofrecerá un beneficio práctico debido a que generará conocimiento acerca del tema y será como una base para nuevas investigaciones ya que no existen estudios acerca de las habilidades sociales de los estudiantes de las Instituciones Educativas Paola Frassinetti y Miguel Grau, al realizar esta investigación tendremos una visión más clara de la situación en la que se encuentran estos estudiantes adolescentes con relación a las habilidades sociales y de esta forma será un inicio para implementar programas de mejoramiento en los estudiantes de dichas instituciones.

Las conclusiones y recomendaciones de este estudio servirán como base para futuras investigaciones. Además, el instrumento quedará validado y se podrá utilizar en estudios de nivel nacional.

Por todo lo que aporta el análisis anterior, consideramos que esta investigación en estudiantes adolescentes, es como un primer paso para dar soluciones reales que permitan a los estudiantes de estas instituciones educativas fortalecer sus habilidades sociales y puedan mejorar sus esquemas de acción y generar situaciones de comunicación con los demás, respetando opiniones sin resentimientos, expresando lo que sienten, piensan y quieren de forma adecuada a la situación y al momento; a la vez es importante concientizar a los padres, maestros y la comunidad del rol importante que juegan dentro de la formación de los niños, adolescentes y futuros ciudadanos.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Antecedentes de la investigación**

##### **A nivel internacional**

Lacunza, A. (2011), en la universidad Nacional de Tucumán, Argentina, realizó la investigación titulada “Las intervenciones en habilidades sociales: revisión y análisis desde una mirada salugénica”, donde el objetivo fue: Analizar las particularidades que presentan los diseños de intervención en habilidades sociales. Se revisaron aspectos conceptuales, metodológicos y se describieron experiencias de intervención sobre una población infanto-juvenil. Se trabajó con una revisión de estudios empíricos, realizados en Latinoamérica, publicados entre 2005-2011. Se encontró que los diseños mostraban cambios en las habilidades sociales de los participantes, particularmente en aquellos con déficits sociales. Los determinantes descritos

demuestran que la sola presencia de estímulos externos, como lo es un proceso de intervención, no asegura que el niño/ adolescente sea exitoso socialmente. De allí que los programas de Intervención en Habilidades Sociales presenten limitaciones; las que pueden deberse a los diseños metodológicos, las características de los participantes, de los sujetos coordinadores y de los contextos de la intervención, entre otros. Más allá de estas limitaciones, puede afirmarse que las Intervención en Habilidades Sociales han tenido resultados satisfactorios, particularmente en la prevención de comportamientos agresivos e inhibidos en población infanto-juvenil. Sin embargo, no puede pensarse que las Intervención en Habilidades Sociales sean la panacea para la salud psicológica, pero sí que pueden describirse desde una perspectiva salugénica como prácticas psicológicas que buscan el desarrollo de comportamientos sociales asertivos.

Valadez, M.; Vargas, M. & Zavala, M. (2008), en la Universidad de Guanajuato en México, realizaron la investigación sobre: “inteligencia emocional y habilidades sociales en adolescentes con alta aceptación social”, el objetivo fue: conocer el papel que juega la inteligencia emocional y las habilidades sociales.

Se aplicó el BARON EQ-i: YV para valorar la inteligencia emocional de un grupo de 62 adolescentes con alta aceptación social (13 años de edad en promedio) que fueron seleccionados mediante nominaciones de pares. Así mismo, fueron evaluados 331 alumnos de grupos naturales, no identificados por su nivel de aceptación social. Se utilizó la Escala de Habilidades Sociales de Elena Gismero, con el propósito de valorar las habilidades sociales.

Resultados: El análisis estadístico realizado sobre las variables de estudio mostro diferencias significativas en las inteligencia emocional (como medida de auto informe) en favor del grupo con alta aceptación social con respecto del grupo natural. En el grupo de alta aceptación social se encontraron puntuaciones bajas en las habilidades sociales evaluadas, siendo más baja la habilidad para hacer peticiones. Igualmente, se encontraron correlaciones

estadísticamente significativas entre varios de los factores de la prueba de Barón y los de la Escala de Habilidades Sociales.

Cohen, et al., (2011), en la Universidad Nacional de Tucumán en Argentina. Presentan el trabajo de investigación titulado “Habilidades sociales y contexto sociocultural”. El estudio tiene como objetivos: 1) describir las habilidades sociales en adolescentes de 11 y 12 años que viven en contextos de pobreza de Tucumán, Argentina; 2) explorar diferencias en las habilidades sociales en función del género; y 3) analizar la incidencia de variables vinculadas al grupo familiar en las habilidades sociales de los adolescentes estudiados. La muestra está constituida por 194 adolescentes de 11 y 12 años escolarizados de contextos de pobreza. Se trata de un estudio descriptivo realizado a través de la Batería de Socialización BAS-3 (Silva Moreno & Martorell Pallás, 2001) y una encuesta sociodemográfica elaborada por el equipo de investigación. Se analizan las habilidades sociales de los participantes según género y las características del grupo familiar (tipo de familia, posición del sujeto en la familia, número de hermanos y cantidad de personas que viven en el hogar). En cuanto al género, los resultados señalan que difieren estadísticamente en la escala de Ansiedad social/Timidez, siendo más alta en mujeres que en varones. Respecto de las características de la familia, sólo se encuentra una relación negativa entre números de hermanos y la escala de Liderazgo. No se registran diferencias con respecto a las otras características del grupo familiar.

### **A nivel Nacional**

Galarza, C. (2012) en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos de Lima, realizó la investigación sobre “Relación entre el nivel de habilidades sociales y el clima social familiar de los adolescentes de la I.E.N Fe y Alegría 11, Comas-2012”, el objetivo fue determinar la relación entre el nivel de habilidades sociales y el clima social familiar. Además de determinar el nivel de habilidades sociales e identificar las características del clima social familiar en cada uno de sus dimensiones. Teniendo como propósito brindar

información valedera y confiable al profesional de enfermería a fin de que se ejecuten las estrategias pertinentes en los temas de estudio. Al respecto en la I.E.N “Fe y Alegría 11” se observó ciertos comportamientos: se insultaban, se peleaban, no respetaban a sus demás compañeros ni a los profesores mismos y muchos de ellos provenían de familias disfuncionales. La hipótesis planteada es si existe relación entre el nivel de habilidades sociales y el clima social familiar de los adolescentes del nivel secundario”. El tipo de investigación utilizada es de enfoque cuantitativo cuyo método es descriptivo correlacional de corte transversal, la población estuvo constituida por 485 alumnos del nivel secundario del centro educativo Fe y Alegría 11, aplicándose dos instrumentos: Cuestionario de Habilidades Sociales y la Escala de Clima Social Familiar.

Los resultados que se obtuvieron demuestran que la mayoría de los estudiantes presentan un nivel de habilidades sociales de medio a bajo, lo cual implica que tendrán dificultades para relacionarse con otras personas, así como no podrán solucionar de forma correcta los problemas propios de la vida diaria. Así mismo se evidenció que la mayoría de estudiantes tienen un clima social familiar de medianamente favorable a desfavorable, lo cual indica que no cuentan con un adecuado soporte ni dinámica familiar para el afronte de los problemas propios de su edad. Además se pudo comprobar que existe relación significativa entre el nivel de habilidades sociales y el clima social familiar de los adolescentes, al existir una correlación estadística entre las dos variables, lo que deduce que cuanto mayor sea el clima social familiar, mayor será el nivel de habilidades sociales de los adolescentes, lo cual enfatiza que la familia juega un papel importante como ente de apoyo emocional y social en el desarrollo de las habilidades sociales.

Santos, P. (2012) en la Universidad San Ignacio de Loyola en Callao – Perú, realizó la investigación titulada “El Clima social familiar y las habilidades sociales” de los alumnos de una institución educativa del Callao. La investigación tuvo como propósito establecer la relación entre el clima social

familiar y las habilidades sociales en alumnos de una institución educativa del Callao. Con este fin fueron estudiados a través de un diseño de investigación descriptivo correlacional, 255 alumnos de 11 a 17 años seleccionados mediante una muestra no probabilístico de tipo disponible. Para evaluar la variable clima familiar se utilizó la escala de clima social en la familia de Moos, Moos y Trickett (2001) y para medir las habilidades sociales se aplicó un cuestionario de habilidades sociales de Golden, Sprafkin, Gershaw y Klein (1989), ambos instrumentos adaptados por Santos (2010) con validez y confiabilidad aceptables. Asimismo, para la relación de variables y dimensiones se utilizó la prueba de correlación  $r$  de Spearman. Los resultados de la investigación demuestran la existencia de una relación positiva y significativa entre ambas variables, concluyendo que los alumnos presentan niveles adecuados de clima familiar además de niveles avanzados y desarrollados con respecto a las habilidades sociales, los mismos que tiene relación directa con el clima familiar.

Morales C. (2012) en la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann de Tacna, realizó la investigación titulada: “Habilidades sociales que se relacionan con las conductas de riesgo en adolescentes de la I.E Fortunato Zora Carbajal, Tacna - 2012” cuyo objetivo fue: Determinar las habilidades sociales que se relacionan con la conducta de riesgos en adolescentes. El presente estudio se realizó en la Institución Educativa Fortunato Zora Carbajal, en el nivel secundario. Para tal efecto se realizó un estudio de tipo descriptivo, correlacional y de corte transversal, tomando como unidades de estudio a 129 adolescentes, de ambos sexos cuyas edades oscilan entre los 15 y 19 años. Para la selección de datos se utilizó como técnica la encuesta y como instrumentos el cuestionario Escala de Habilidades Sociales de Elena Gismero (EHS) y Conductas de Riesgo, para la relación entre variables se utilizó la prueba estadística Chi cuadrado con 95% de confiabilidad y significancia  $p < 0.05$ ). Concluyendo que: Los adolescentes tienen nivel promedio de habilidades sociales (54,3%) 2. Los adolescentes mayormente

son consumidores ocasionales de bebidas alcohólicas (58,1%). Una población mínima de adolescentes son fumadores ocasionales (17,8%). Asimismo hay adolescentes que ya iniciaron su vida sexual (33,3%). 3. Existe una relación altamente significativa entre las habilidades sociales y las conductas de riesgo: consumo de bebidas alcohólicas e inicio de relaciones sexuales; y una relación significativa entre habilidades sociales y el consumo de tabaco.

## **2.2 Bases teóricas**

### **2.2.1 Habilidades Sociales**

#### **a. Conceptualización.**

Según Del Prette & Del Prette (2008), las habilidades sociales son comportamientos de tipo social disponibles en el repertorio de una persona, que contribuyen a su competencia social, favoreciendo la efectividad de las interacciones que éste establece con los demás.

Caballo (2007) menciona que: "La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas"

#### **b. Importancia de detectar déficits en habilidades sociales en la infancia y/o adolescencia**

Existen numerosas investigaciones que destacan la importancia de las habilidades sociales, constatan la existencia de fuertes relaciones entre el desarrollo de habilidades sociales en la infancia y adolescencia y el ajuste social, psicológico y académico en la vida adulta. El desarrollo de habilidades sociales positivas en la infancia y adolescencia contribuye al logro de una personalidad saludable en la adultez. Las problemáticas

escolares, la incompetencia social se vincula con bajo rendimiento, fracaso, ausentismo y expulsión de la escuela (Monjas Casares, 2000). No es ningún secreto que millones de personas no son felices en su vida social.

El entrenamiento en habilidades sociales es la técnica hoy en día en muchos campos. Muchos problemas se pueden definir en términos de déficit en habilidades sociales. Puesto que el hombre es esencialmente un “animal social”. Así pues, pocos trastornos psicológicos habrán en los que no esté implicado, en mayor o menor medida el ambiente social que rodea al sujeto con esos problemas. Por ello, ante muchos trastornos, el entrenamiento en habilidades sociales constituye un procedimiento básico de tratamiento. Los problemas de pareja, la ansiedad social, la depresión, la esquizofrenia, delincuencia, son áreas de la psicología en las que comúnmente se emplean el entrenamiento en habilidades sociales (Camacho, C. & Camacho, M 2005).

Así pues, deducimos lo importante que es la necesidad de sentirse seguro de uno mismo y a la vez ser capaz de autoafirmarse, de responder correctamente a los demás y no ser torpe socialmente.

### **c. Dimensiones de las habilidades sociales.**

#### **- La Comunicación**

La comunicación es el fundamento de toda la vida social. Si se suprime en un grupo social, el grupo deja de existir. En efecto, desde el momento de su nacimiento hasta el de su muerte, la persona establecerá intercambios de ideas, sentimientos, emociones, entre otras. Se trata de una actividad compartida que, necesariamente, relaciona a dos o más personas (Arévalo, et al., 2005).

La comunicación no consiste simplemente en decir o en oír algo. La palabra comunicación, en su sentido más profundo, significa “comuni3n”, compartir ideas y sentimientos en un clima de reciprocidad. El lenguaje, es el instrumento de comunicaci3n m3s importante que el



hombre posee, y el proceso de pensamiento depende en gran medida del lenguaje y de su significación. En la mayoría de los casos, el proceso de comunicación tiene dos componentes: una parte de la comunicación es verbal, e incluye todo lo que se comunica por medio de términos escritos o hablados; otra parte de comunicación es no verbal, y abarca todas las sensaciones que el hombre puede concebir con independencia de las palabras mismas (Arévalo, et al., 2005).

Una buena comunicación es el resultado de las habilidades aprendidas durante la infancia y la niñez, por la influencia positiva de los padres y educadores. Todos los días los seres vivos se comunican de diferentes maneras, pero sólo los seres humanos podemos hacerlo racionalmente; llevando a cabo infinidad de actividades, tales como: conversar, reír, llorar, leer, ver televisión entre otras.

Elementos que intervienen en un proceso de comunicación son:

Emisor: Sujeto que produce el acto de comunicación.

Referente: La realidad extralingüística a la que alude el mensaje comunicativo.

Código: Conjunto de signos, relacionados entre sí, y de reglas de construcción, a disposición del emisor y del receptor.

Mensaje: Resultado de la codificación, portador de la información o conjunto de informaciones que se transmiten.

Canal: Medio físico por el que circula el mensaje.

Receptor: Sujeto que descodifica y recibe el mensaje.

Contexto: Conjunto de factores y circunstancias en las que se produce el mensaje y que deben ser conocidas tanto por el emisor como por el receptor (Según Satz 2009).

### **Habilidades de la comunicación**

Habilidades Verbales:

En las conversaciones hacemos un esfuerzo en ocasiones para lograr que los demás nos escuchen con atención, por ejemplo: mirar a quien nos está escuchando más atentamente, elevar un poco el volumen de la

voz. Pausar un poco al hablar, hacer un gesto, etc. Si durante la conversación somos capaces de expresar elogios, afectos, aprecio y apoyo por algún favor recibido, estamos poniendo en manifiesto nuestras habilidades verbales, siempre y cuando se adecue a las características o circunstancias de la situación y las personas (Tello, R. 2003).

Habilidades no verbales:

La postura corporal. Es la que se adopta en las conversaciones e influye en las relaciones con el interlocutor; la posición del cuerpo, la posición de los brazos, de las manos, de las piernas, como se mueven, etc. Todo ello debe adecuarse a las conversaciones. La postura es un fiel reflejo de nuestras actitudes y sentimientos sobre nosotros mismos y su relación con otros.

La apariencia personal. La ropa que llevamos y sus accesorios tienen un papel muy importante en la impresión que los demás se forman de nosotros. Los elementos más importantes de la apariencia personal son: el rostro, peinado y la ropa.

Gestos faciales. La cara es una parte del cuerpo muy expresiva, expresamos emociones, sentimientos, etc. En las conversaciones, el interlocutor centra su atención en el rostro de la otra persona, emplea a menudo la sonrisa de manera adecuada y eficaz (Tello, R. 2003).

**Habilidades para la escucha activa (Ferrer. R. 2007).**

Mostrar empatía.

Parafrasear, que significa verificar o decir con propias palabras lo que parece que el emisor acaba de decir.

Resumir, expresiones de resumen serían: "A ver si te he entendido".

Expresiones de aclaración: "¿Es correcto?", "¿Estoy en lo cierto?"

**- La asertividad**

Para Bach, E.; Forés, A. (2010), la asertividad nos permite expresar lo que sentimos, lo que pensamos e incluso necesitamos sin agredir, sin

ser agredidos. Sería más bien la capacidad de comunicar de forma eficaz, con empatía.

Bravo y Martínez (2003), ser asertivo significa ser capaces de afirmar y defender nuestros derechos, y expresar nuestros sentimientos, pensamientos, convicciones, deseos, de manera directa, honesta, apropiada y flexible. Implica respeto por uno mismo y por los demás”.

Se diferencia del comportamiento agresivo que es destructivo, inapropiado, irrespetuoso y viola los derechos de los demás; igualmente es diferente del comportamiento pasivo que viola derechos, permitiendo el sometimiento, la humillación, el abuso que hace sentir inferior a un ser humano”.

**Consecuencias de adoptar una conducta asertiva Roca, E. (2003):**

Facilita la comunicación y minimiza la posibilidad de que los demás malinterpreten nuestros mensajes.

Ayuda a mantener relaciones interpersonales más satisfactorias.

Aumenta las posibilidades de conseguir lo que deseamos.

Mejora la autoestima.

Favorece las emociones positivas en uno mismo y los demás.

Quienes se relacionan con una persona asertiva obtienen una comunicación clara y no manipuladora, se sienten respetados y perciben que el otro se siente bien con ellos.

**Los derechos asertivos**

En la obra *Asertividad: cómo ser tú mismo sin culpas* de Eduardo Aguilar (2007), menciona los siguientes derechos asertivos:

Ser feliz y tener éxito.

Ser tratado con respeto y dignidad.

Considerar tus propias necesidades.

Cambiar de opinión y cometer errores.

Expresar tus propios pensamientos y opiniones.

Rechazar peticiones sin sentirte culpable o egoísta.

Sentirte bien contigo mismo.

**Diferenciación conducta asertiva o socialmente habilidosa, agresiva y pasiva (Ilacuna, J.; Pujol, L. 2004).**

**Conducta asertiva o socialmente hábil:**

Implica firmeza para utilizar los derechos, expresar los pensamientos, sentimientos y creencias de un modo directo, honesto y apropiado sin violar los derechos de los demás. Es la expresión directa de los propios sentimientos, deseos, derechos legítimos y opiniones sin amenazar o castigar a los demás y sin violar los derechos de esas personas. La aserción implica respeto hacia uno mismo al expresar necesidades propias y defender los propios derechos y respeto hacia los derechos y necesidades de las otras personas. La conducta asertiva no tiene siempre como resultado la ausencia de conflicto entre las dos partes, pero su objetivo es la potenciación de las consecuencias favorables y la minimización de las desfavorables.

**Conducta pasiva:**

Transgresión de los propios derechos al no ser capaz de expresar abiertamente sentimientos, pensamientos y opiniones o al expresarlos de una manera auto derrotista, con disculpas, falta de confianza, de tal modo que los demás puedan hacerle caso. La no aserción muestra una falta de respeto hacia las propias necesidades. Su objetivo es el apaciguar a los demás y el evitar conflictos.

**Conducta agresiva:**

Defensa de los derechos personales y expresión de los pensamientos, sentimientos y opiniones de una manera inapropiada e impositiva y que transgrede los derechos de las otras personas. La conducta agresiva en una situación puede expresarse de manera directa o indirecta. La agresión verbal directa incluye ofensas verbales, insultos, amenazas y comentarios hostiles o humillantes.

El componente no verbal puede incluir gestos hostiles o amenazantes. La agresión verbal indirecta incluye comentarios sarcásticos y rencorosos y murmuraciones. Las víctimas de las personas agresivas

acaban, más tarde o más temprano, por sentir resentimiento y por evitarlas. El objetivo habitual de la agresión es la dominación de las otras personas. La victoria se asegura por medio de la humillación y la degradación. Se trata en último término de que los demás se hagan más débiles y menos capaces de expresar y defender sus derechos y necesidades. La conducta agresiva es reflejo a menudo de una conducta ambiciosa, que intenta conseguir los objetivos a cualquier precio, incluso si eso supone transgredir las normas éticas y vulnerar los derechos de los demás. La conducta agresiva puede traer como resultado consecuencias favorables, como una expresión emocional satisfactoria, un sentimiento de poder y la consecución de los objetivos deseados. También pueden surgir sentimientos de culpa, las consecuencias a largo plazo de este tipo de conductas son siempre negativas.

**Técnicas asertivas. Según Roca, E. (2003):**

**Disco rayado**

Repetir el propio punto de vista, una y otra vez, con tranquilidad, sin entrar en las provocaciones que pueda hacer el otro. Ejemplo: Te entiendo, pero yo no lo hago...

**Banco de niebla**

Mostrarnos de acuerdo en lo posible. Dar la razón al otro en lo que pueda haber de cierto en sus críticas, sin entrar en discusiones. Así aparentamos ceder el terreno, sin cederlo realmente. Una vez rebajada la tensión, podremos exponer en forma empática nuestro punto de vista. Ejemplo: Sí, es posible que tengas razón...Veo que estás muy molesto conmigo...

**Aplazamiento asertivo**

Aplazar la respuesta que vayamos a dar al otro hasta que nos sintamos más tranquilos y capaces de responder correctamente. Ejemplo: Mira, éste es un tema problemático entre nosotros. Si te parece, lo tratamos en profundidad mañana...

Cambiar el foco de atención

No dejarse provocar por provocaciones y desplazar el foco de atención hacia el análisis de lo que está ocurriendo entre las dos personas. Ejemplo: Estamos cansados los dos y estamos empezando a sacar trapos sucios. Quizás, esto no tiene tanta importancia como para disgustarnos ¿No crees?...

Acuerdo asertivo

Reconocemos el error, pero dejamos claro de que una cosa es el error cometido y otra el hecho de ser buena o mala persona. Ejemplo: Tú eres el culpable de que... Tienes razón, pero sabes que normalmente no lo hago.

Aserción negativa

En lugar de decir “lo siento” o perdona”, podemos utilizar frases del tipo: “Ha sido una tontería por mi parte”, “No debería haber dicho/ hecho”, “Tienes toda la razón”. Ejemplo: Siempre te estás olvidando de todo. Tienes razón, me olvido de muchas cosas.

Autorrevelación

Proporcionar información de lo que uno siente y piensa, empleando mensajes “yo”, “yo siento...”, “pienso que...”. Ejemplo: ¿Cómo pudiste hacerme esto? Me sabe realmente mal haberlo hecho.

Pregunta asertiva

Consiste en solicitar a la otra persona más información acerca de sus argumentos, para así tener claro a qué se refiere y en qué quiere que cambiemos. Ejemplo: Exactamente ¿qué es lo que te molesta de mi forma de actuar? ¿Qué tiene de malo?

### **- La autoestima**

Depende esencialmente de la educación en la familia, la escuela y el entorno. Constituye una actitud hacia sí mismo. La autoestima es un sentimiento valorativo de nuestro ser, de quiénes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran

nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y se puede mejorar (Acosta, P.; Hernández, R. & Alfonso, J. 2004).

La autoestima es una actitud hacia uno mismo. La autoestima como actitud es la forma habitual de pensar, amar sentir y comportarse consigo mismo. Es decir, la autoestima constituye las líneas conformadoras y motivadoras que sustentan y dan sentido a nuestra personalidad. Pero ¿es innata la autoestima? No, la autoestima es adquirida y se genera como resultado de la historia de cada persona. Es el fruto de una larga y permanente secuencia de acciones y pasiones que van configurando a la persona en el transcurso de sus días de existencia (Alcántara, J. 2004).

**Según Alonso J y Román J (2005). Señala:**

**Indicadores de Alta autoestima.-**

Mostrar activamente confianza y curiosidad.

Iniciativa e independencia.

Crear en las propias ideas.

Enfrentarse a los retos con confianza.

Tomar iniciativas, plantear metas independientemente, curiosidad y exploración.

Preguntar y ser impaciente por empezar cosas nuevas.

Reacción adaptativa al cambio o estrés.

Capacidad para adaptarse a los cambios.

Tolerar las frustraciones y perseverar.

Capacidad para manejar la crítica y las bromas

**Indicadores de Baja autoestima.-**

Incapacidad para mostrar confianza, curiosidad, iniciativa e independencia. Dificultad para reaccionar al cambio o al estrés.

Rendirse fácilmente cuando se frustra, reaccionar con tensión y conducta inmadura.

Interacciones negativas con los compañeros: dificultad para jugar con otros niños, pegar a otros agresivamente o sentirse fácilmente ofendido.

### Claves para alcanzar una buena autoestima (Rojas 2001)

Concepto clave	Análisis/desarrollo	Conclusión
El juicio personal	Comprende el haber y él debe, los aspectos positivos y negativos, lo ya conseguido y lo que queda alcanzar.	El análisis debe culminar en una afirmación positiva que le de valor a las ganancias sobre las pérdidas.
La aceptación de uno mismo	Se alcanza un estado de paz relativa: uno se acepta a pesar de las limitaciones, los errores, las frustraciones (expectativas no cumplidas).	Uno está de acuerdo con su persona cuando asume las aptitudes y las limitaciones.
El aspecto Físico	Comprende la morfología corporal (belleza, estatura, ...) y las características fisiológicas (Enfermedades físicas o psicológicas, congénitas o adquiridas).	Hay que integrar el aspecto físico a la aceptación de nuestra personalidad.
El patrimonio Psicológico	Involucra la conformación de un estilo personal integrado por: los pensamientos, la inteligencia, la conciencia, la fuerza de voluntad, el lenguaje verbal y no verbal, la interpretación de la vida, etc.	La personalidad debe ser percibida como positiva en su totalidad.
El entorno socio-cultural	Es el ámbito en donde se desarrollan los recursos para la comunicación interpersonal y lo que de ella se deriva.	Tener relaciones sociales saludables es indicativo de una autoestima buena.
El trabajo	Es importante la identificación con el trabajo que se realiza y que se realice con compromiso, amor y dedicación.	El trabajo debe ser fuente de satisfacción personal, tanto por el trabajo en sí o por las ventajas que el trabajo nos proporciona (ej.: llevar adelante a nuestra familia, etc.).
Evitar la envidia o compararse con los demás	Compararse con los demás es cotejar superficies, no profundidades y si la interpretación de la vida del otro nos agrada entonces se debe	Tener un proyecto de vida propio y satisfactorio es que realiza la confianza en uno mismo.



	transformar en referente a emular.	
Desarrollar la empatía, el ponerse en el lugar del otro.	Es importante la mirada comprensiva, indulgente y tolerante hacia la propia persona y hacia los demás.	Un signo de madurez es la capacidad para saber perdonarse y perdonar a quienes nos rodean.
Hacer algo positivo por los demás.	El acto de entrega hacia los demás, de dar algo por propia voluntad que el otro necesita, es motivo de cierta armonía interior.	La entrega hacia los demás, mezcla de generosidad y de satisfacción personal, es otro indicador de buena autoestima cuando no implica un auto sacrificio o anulación personal.

Fuente: Rojas, E. 2001.

#### - La toma de decisiones

La toma de decisiones es el proceso de aprendizaje natural o estructurado mediante el cual se elige entre dos o más alternativas, opciones o formas para resolver diferentes situaciones o conflictos de la vida, la familia, empresa, organización. Cada día tomamos decisiones para las cuales no necesariamente tomamos la mejor opción.

Cuando tomamos decisiones es necesario estar conscientes que cada una trae consecuencias positivas o negativas y también implica un riesgo.

La toma de decisiones a nivel individual es caracterizada por que una persona hace uso de su razonamiento y pensamiento para elegir una decisión ante un problema o conflicto que presente la vida (Umanzor, C. 2011).

Tello (2003) menciona: La toma de decisiones requiere de la identificación de alternativas, tomando en cuenta las consecuencias de cada una de ellas y determinar con que alternativas se obtendrán los resultados esperados; sin embargo, las decisiones están afectadas por factores como el estrés, el tiempo, la presión de los compañeros y el estilo de vida o argumento que llevamos. Lo que nos llevaría a afirmar

que casi no es posible imaginar un campo de mayor trascendencia para el ser humano que el de la toma de decisiones.

Así, la toma de decisiones es una habilidad fundamental para cualquier actividad humana, para tomar una buena decisión. Porque se empieza con un proceso de razonamiento lógico, de creatividad en la formulación de ideas e hipótesis, evaluando los probables resultados, de estas elegimos y finalmente ejecutamos la opción que consideramos la más adecuada. En este sentido, se puede percibir la importancia que tiene la toma de decisiones para promover, preservar y hasta recuperar la salud tanto física y mental.

Por ello, diversos estudios demuestran que una buena toma de decisiones disminuye conductas de riesgo tales como VIH, embarazos no deseados, adicciones y otras conductas que ponen en riesgo la integridad personal como la autoagresión (suicidio, violencia) y por ende, la paralización del desarrollo personal. Todas estas conductas involucran la capacidad de toma de decisiones que ponen en peligro al individuo de enfermedad, paralización de sus objetivos o muerte (Tello, R. 2003).

### **Pasos para tomar una decisión acertada (Arévalo, et al.2005)**

Definir cuál es la situación a resolver: percibir y delinear cual es el motivo de preocupación, la situación, el problema, para lo cual se buscará información, se evaluará y se definirá.

Proponer las alternativas: generar y considerar diferentes alternativas (lluvia de ideas), mínimamente pueden ser cinco.

Considerar el pro y el contra de cada alternativa: seleccionar las alternativas deseables y no deseables, en base a sus consecuencias.

Elegir la(s) mejor(es) alternativa(s): esto se hará en función a la(s) alternativas que presente mayores consecuencias positivas.

Ejecutar la(s) alternativa(s) elegida(s): implementarlas y ponerlas en práctica.

Evaluar el resultado: se realizará, después de haber ejecutado la(s) alternativas elegidas; a corto, mediano o largo plazo; la evaluación será positiva: si el problema a resolver ha disminuido o se ha solucionado ante lo cual se premiarán realizando conductas que más le agradan y/o con auto mensajes positivos, para reforzar esta habilidad y su autoestima.

#### **d. Consecuencias de la falta de habilidades sociales**

Será muy importante detectar cuanto antes el déficit en habilidades sociales debido a las consecuencias que puede conllevar el mantenimiento y posterior agravamiento de las mismas a nivel social, y el sufrimiento, angustia y malestar que puede producir a nivel personal emocional en el individuo. Así pues, la infancia será un momento ideal para detectar los posibles problemas. No obstante, la edad adolescente será también muy importante para este fin dado que es un momento en el que además de producirse un cambio físico y psicológico importante en los sujetos cobrará gran valor todo lo referente al ámbito de relaciones y de intercambio social. Esto será debido a que precisamente en esta edad los individuos empiezan a ser más independientes de su familia y a buscar su identidad a través de la identificación en su grupo social de iguales (Camacho, C.; Camacho; M. 2005).

En el contexto escolar, la importancia de las habilidades sociales viene dada por los comportamientos contrarios a la propia habilidad de interacción positiva de algunos alumnos con los iguales y con las personas adultas. El comportamiento disruptivo dificulta el aprendizaje y, si esta disruptividad alcanza niveles de agresión, constituye un importante foco de stress para el profesor y origina consecuencias negativas para los demás compañeros del alumno, deteriorándose las relaciones interpersonales y el rendimiento escolar.

Las investigaciones realizadas, respecto a la necesidad de incluir las habilidades sociales en el currículum, indican que las habilidades

sociales no mejoran por la simple observación ni por la instrucción informal; se necesita una instrucción directa. Hoy en día se tiene claro que determinadas habilidades, por ejemplo, algunas relacionadas con la solución de problemas cognitivo-sociales, no se adquieren si no se llevan a cabo actividades educativas de forma intencional. Además, los menores que tienen déficits o problemas en su habilidad social no adquieren la competencia social por la mera exposición al comportamiento de sus compañeros y compañeras socialmente hábiles, y para que esto se produzca, se necesita una intervención directa, deliberada y sistemática. Es necesario, por tanto, que el entrenamiento y la enseñanza de las habilidades sociales se incluyan de modo sistemático en los currículos habituales. Esto implica que esta área tenga su horario, planificación y estrategias de evaluación como otras áreas curriculares (Monjas, C. 2000).

La falta de habilidad social puede ser especialmente dolorosa en la adolescencia cuando la relación con los iguales y la transición a la vida adulta suponen nuevas exigencias y retos comunicativos.

#### **e. Tratamiento a la carencia de habilidades sociales**

Los constantes cambios físicos, psíquicos, emocionales y sociales provocan en los adolescentes pérdida de confianza en sus propias habilidades. Se trata de una etapa en la que se hace necesario ayudar a los/as jóvenes a reforzar sus capacidades para que puedan tomar el control de sus vidas y afrontar las dificultades con confianza en sus posibilidades.

Para ello es imprescindible trabajar y estimular el desarrollo de habilidades sociales como la autoestima, la asertividad, la escucha activa, la expresión verbal y no verbal y brindarles herramientas para fortalecer su capacidad en el manejo de las emociones, reforzar las capacidades para definir los problemas, optar por las mejores soluciones y aplicarlas.

## **2.2.2 La Adolescencia**

### **a. Conceptualización**

La adolescencia es un periodo en el que se van a producir intensos cambios físicos y psicosociales que comienza con la aparición de los primeros signos de la pubertad y termina cuando cesa el crecimiento.

La adolescencia emerge con la aparición de los primeros signos de la transformación puberal. Desde el comienzo de este periodo van a ocurrir cambios hormonales que generan el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios, con la acentuación del dimorfismo sexual, crecimiento en longitud, cambios en la composición corporal y una transformación gradual en el desarrollo psicosocial. Todos estos cambios tienen una cronología que no coincide en todos los individuos y es más tardía en los hombres que en las mujeres (Hidalgo, V. (2013).

### **b. Etapas de la adolescencia**

Según la UNICEF (2011) nos dice: Dado el abismo de experiencia que separa a los adolescentes más jóvenes de los mayores, resulta útil contemplar esta segunda década de la vida como dos partes:

- La adolescencia temprana (de los 10 a los 14 años). Tomada en un sentido amplio, podría considerarse como adolescencia temprana el período que se extiende entre los 10 y los 14 años de edad. Es en esta etapa en la que, por lo general, comienzan a manifestarse los cambios físicos, que usualmente empiezan con una repentina aceleración del crecimiento, seguido por el desarrollo de los órganos sexuales y las características sexuales secundarias. Estos cambios externos son con frecuencia muy obvios y pueden ser motivo de ansiedad así como de entusiasmo para los individuos cuyos cuerpos están sufriendo la transformación.

La adolescencia temprana debería ser una etapa en la que niños y niñas cuenten con un espacio claro y seguro para llegar a conciliarse

con esta transformación cognitiva, emocional, sexual y psicológica. Deben tener pleno apoyo de adultos responsables en el hogar, la escuela y la comunidad.

- La adolescencia tardía (de los 15 a los 19 años). La adolescencia tardía abarca la parte posterior de la segunda década de la vida, en líneas generales entre los 15 y los 19 años de edad. Para entonces, ya usualmente han tenido lugar los cambios físicos más importantes, aunque el cuerpo sigue desarrollándose. El cerebro también continúa desarrollándose y reorganizándose, y la capacidad para el pensamiento analítico y reflexivo aumenta notablemente. Las opiniones de los miembros de su grupo aún tienden a ser importantes al comienzo de esta etapa, pero su ascendente disminuye en la medida en que los adolescentes adquieren mayor confianza y claridad en su identidad y sus propias opiniones.

### **c. Características del adolescente: Aspectos físicos y psicosociales**

- Aspectos físicos: Los caracteres sexuales secundarios son la manifestación del desarrollo y maduración sexual de los adolescentes. De su exploración concluimos el grado de maduración y su correspondencia con la edad cronológica.

El desarrollo del vello pubiano y crecimiento de los testículos, pene y desarrollo de las mamas son los hechos más destacados de los cambios en la morfología corporal de los adolescentes: una preparación para el futuro reproductor. Hay crecimiento en altura y crecimiento ponderal (peso), aumento del tejido graso en las mujeres, con una mayor proporción que en los varones y mayor desarrollo muscular en los hombres. La pelvis femenina se remodela y aumenta en anchura; mientras que, en el varón aumenta el diámetro de la caja torácica (Hidalgo, V. 2013).

- Aspectos psicosociales: La esfera psico-social, comprende cuatro aspectos: La lucha independencia-dependencia: en la primera adolescencia (12 a 14 años), la relación con los padres se hace más difícil, existe mayor recelo y confrontación; el humor es variable y existe un “vacío” emocional. En la adolescencia media (15 a 17 años) estos conflictos llegan a su apogeo para ir declinando posteriormente, con una creciente mayor integración, mayor independencia y madurez, con una vuelta a los valores de la familia en una especie de “regreso al hogar” (18 a 21 años).

Preocupación por el aspecto corporal: los cambios físicos y psicológicos que acompañan la aparición de la pubertad generan una gran preocupación en los adolescentes, sobre todo en los primeros años, con extrañamiento y rechazo del propio cuerpo, inseguridad respecto a su atractivo, al mismo tiempo que crece el interés por la sexualidad. En la adolescencia media, se produce una mejor aceptación del cuerpo pero sigue preocupándoles mucho la apariencia externa. Las relaciones sexuales son más frecuentes. Entre los 18 y 21 años el aspecto externo tiene ya una menor importancia, con mayor aceptación de la propia corporalidad.

Integración en el grupo de amigos: vital para el desarrollo de aptitudes sociales. La amistad es lo más importante y desplaza el apego que se sentía hasta entonces por los padres. Las relaciones son fuertemente emocionales y aparecen las relaciones con el sexo opuesto. En la adolescencia media, estas relaciones son intensas, surgen las pandillas, los clubs, el deporte; se decantan los gustos por la música, salir con los amigos, se adoptan signos comunes de identidad (piercing, tatuajes, moda, conductas de riesgo), luego (18 a 21 años) la relación con los amigos se vuelve más débil, centrándose en pocas personas y/o en relaciones más o menos estables de pareja. Desarrollo de la identidad: en la primera adolescencia hay una visión utópica del mundo, con objetivos irreales, un pobre control de los impulsos y dudas. Sienten la

necesidad de una mayor intimidad y rechazan la intervención de los padres en sus asuntos. Posteriormente, aparece una mayor empatía, creatividad y un progreso cognitivo con un pensamiento abstracto más acentuado y, aunque la vocación se vuelve más realista, se sienten “omnipotentes” y asumen, en ocasiones, como ya dijimos, conductas de riesgo. Entre los 18 y 21 años los adolescentes suelen ser más realistas, racionales y comprometidos, con objetivos vocacionales prácticos, consolidándose sus valores morales, religiosos y sexuales así como comportamientos (Hidalgo, V. 2013).

### **2.2.3 Test de habilidades sociales**

Los test de habilidades sociales nos van a servir para evaluar el nivel que se encuentra una persona con relación a sus habilidades sociales. El test escogido para esta investigación fue el de Habilidades Sociales del Ministerio de Salud, se escogió este instrumento porque es nuevo validado en el año 2002, y se elaboró de acuerdo a la problemática que presentan los adolescentes en nuestro país.

Actualmente, se pueden encontrar varios test que evalúen las habilidades sociales, y la mayoría están dedicados a la población infantil y adolescente.

A continuación, se ofrece un resumen de algunos test que evalúan las habilidades sociales:

#### **Escala de Habilidades Sociales (EHS) - 2000**

Autor/a : Gismero González.

Administración: Individual o colectiva

Duración : Variable, aproximadamente de 10 a 15 minutos

Aplicación : Adolescentes y adultos

Significación : Este cuestionario compuesto por 33 elementos explora la conducta habitual del sujeto en situaciones concretas y valora hasta qué punto las habilidades sociales modulan a esas actitudes. La información que ofrece el cuestionario queda contenida en factores



como: Defensa de los propios derechos del consumidor; tomar iniciativas con el sexo opuesto; expresión de opiniones, sentimientos o peticiones; decir "no" o defender los propios derechos; expresarse en situaciones sociales; cortar una interacción; capacidad de hacer cumplidos y expresión de enfado o disconformidad.

Composición : Manual. Cuestionario.

### **Test de Habilidades en la Negociación (NEGO) – 2002, 1996**

Autor/a : P. Poujaud y G. Gatier

Administración: Individual y colectiva

Duración : Entre 20 y 30 minutos.

Aplicación : Adolescentes y adultos

Significación : Evaluación de diferentes aspectos implicados en la negociación (ascendencia, sumisión, argumentos, respuestas vulgares, etc.). La prueba presenta un conjunto de situaciones sociales relacionadas con entrevistas o contactos personales en las que existe un comprador que, en principio, rechaza la compra y un vendedor que intenta llevar a cabo su función de venta de un producto o servicio. Contiene 28 elementos que se agrupan en 5 familias de situaciones: rechazo de la comunicación; crítica del producto, del fabricante o del vendedor; crítica del producto en relación con los de la competencia; crítica del precio; y oposición directa.

Composición : Manual. Test. Hoja de registro.

### **Batería de Socialización (para padres y profesores) (BAS 1-2) – 2001, 1989**

Autor/a : F. Silva Moreno y M<sup>a</sup> C. Martorell Pallás.

Administración: Individual o colectiva

Duración : Aproximadamente 20 minutos

Aplicación : Niños/as y adolescentes de 6 a 15 años

Significación : Este instrumento se elaboró para detectar varios aspectos de la conducta social en escolares. A partir de su aplicación se obtienen un perfil de socialización con cuatro escalas de aspectos facilitadores (liderazgo, jovialidad, sensibilidad social y respeto-autocontrol) y tres escalas de aspectos perturbadores (agresividad-terquedad, apatía-retraimiento, ansiedad-timidez). También se obtiene una apreciación global del grado de adaptación social. Evalúa la socialización de niño/as y adolescentes en ambientes escolares y extraescolares. Puede ser cumplimentada por profesores/as (BAS-1) o padres y madres (BAS-2).

Composición : Manual. 4 Plantillas de corrección. Cuadernillo para profesores. Cuadernillo para padres. Hoja de respuestas.

### **Batería de Socialización (autoevaluación) (BAS-3) – 1989**

Autor/a : F. Silva y M<sup>a</sup> C. Martorell

Administración: Individual o colectiva

Duración : Aproximadamente 10 minutos

Aplicación : De 11 a 19 años

Significación : Completa el conjunto de los instrumentos de la Batería de Socialización, indagando en la percepción que los sujetos tienen de su conducta social. Contiene 6 escalas: consideración con los demás, autocontrol en las relaciones sociales, retraimiento social, ansiedad social/timidez y liderazgo.

Composición : Manual. Batería de socialización. Plantilla.

### **VINELAND-1984 (también ya disponible Vineland-II-2005)**

Autor/a : Sara S. Sparrow; David A. Balla, and Domenic V. Cicchetti

Administración: Individual

Duración : Entre 60 y 90 minutos

Aplicación : De 3 a 18 años

Significación : Medida válida y flexible de la habilidad social y personal. Cubre un amplio campo de comportamientos adaptativos: Comunicación, Habilidades de la vida diaria, Socialización. Se puede usar especialmente para la evaluación y diagnóstico de personas con dificultad en la realización de test. Básicamente mide la conducta adaptativa.

Composición : Classroom Edition Manual, questionnaire booklet, report to parents, program planning report, store summary and profile booklet, item booklet, expanded form manual.

### **SCQ (cuestionario de comunicación social), 2005**

Autor/a : M. Rutter, A. Bailey y C. Lord. Adaptado por Jaime Pereña y Pablo Santamaría

Administración: A partir de los 4 años

Duración : Entre 10 y 15 minutos

Aplicación : Individual o colectiva

Significación : El SCQ es un breve cuestionario destinado a evaluar de forma rápida (screening) las capacidades de comunicación y de relación social de niños que pudiesen padecer trastornos del espectro autista (TEA). Permite recoger los síntomas observados por los padres o cuidadores de los niños para poder decidir adecuadamente si es conveniente remitirlos a una evaluación más profunda. Esta prueba está relacionada con el ADI-R, Entrevista para el diagnóstico del Autismo revisada (en preparación) que permite realizar un análisis más profundo de los síntomas relevantes para el diagnóstico de los trastornos del autismo en relación con otros posibles trastornos como los relacionados con el lenguaje.

Composición : Manual. Cuestionario forma A. Cuestionario forma B.

### **AECS, actitudes y estrategias cognitivas sociales, 2004**

Autor/a : Moral M. Moraleda, A. González Galán, J. García-Gallo  
Eda, A. González Galán, J. García-Gallo.

Administración: Entre 12 y 17 años (primer y segundo ciclo de la ESO)

Duración : Aproximadamente 45 minutos

Aplicación : Colectiva

Significación : Este instrumento permite valorar con un enorme grado de detalle componentes actitudinales y cognitivos de los adolescentes en sus relaciones sociales. La dimensión de Actitud Social se sustenta sobre un modelo empírico trifactorial compuesto por variables Pro sociales, Antisociales y Asociales. Por su parte, el Pensamiento Social es perfilado en función de 10 variables bipolares repartidas entre tres factores: Estilo Cognitivo, Percepción social y Estrategias en la resolución de problemas sociales. El cuestionario cuenta con 137 elementos.

Composición : Manual. Cuaderno. Hoja de respuestas.

## **CAPÍTULO III METODOLOGÍA**

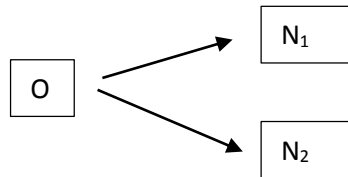
### **3.1. Tipo de investigación**

La investigación es de tipo descriptivo-comparativo, porque se recolectó información relevante con respecto a un mismo fenómeno o aspecto de interés luego se caracterizó este fenómeno en base a la comparación de los datos recogidos, pudiendo hacer esta comparación en los datos generales o en una categoría de ellos (Hernández, et al.,2010). Corresponde al método ex post facto del enfoque cuantitativo del paradigma positivista. Según el número de variables es de tipo univariable, porque tiene una variable que es Habilidades Sociales. Según el número de mediciones es un estudio transversal porque se realizó una sola medición de la variable. Según la temporalidad es un estudio retrospectivo, porque se realizó mediciones de hechos vividos. Según el lugar donde se realizó la investigación es un estudio de campo, porque se recopiló información en el lugar natural de la población, y según el tipo de conocimientos previos, es una investigación científica,

basada en teorías, principios y categorías ya estudiadas (Hernández, et al.,2010).

### 3.2. Diseño de la investigación

El diseño de la investigación es no experimental, descriptivo comparativo, transversal, que tiene como representación gráfica:



Donde:

N: Población

N<sub>1</sub>: Estudiantes de la Institución Educativa Paola Frassinetti

N<sub>2</sub>: Estudiantes de la Institución Educativa Miguel Grau

O: Habilidades sociales

### 3.3. Población y muestra de la investigación

#### 3.3.1. Población

La presente investigación se realizó en estudiantes del 1er al 5to. Año de secundaria de las II.EE. Paola Frassinetti y Miguel Grau del distrito de Paucarpata-Arequipa, que suman en total 454 estudiantes adolescentes. Para que el estudio tenga mayor objetividad se decidió realizar el estudio de campo en toda la población, por tanto, se trata de una población focal o censal.

#### **Criterios de inclusión:**

Estudiantes de ambos sexos.

Cuyas edades oscilan entre 12 a 18 años.

Que están comprendidos entre primero y quinto año de educación secundaria.

#### **Criterios de exclusión:**

Encuestas mal llenadas o incompletas.

**Tabla 1**  
**Población por colegio y sexo**

			Colegio		Total
			Colegio Miguel Grau	Colegio Paola Frassinetti	
sexo	Masculino	Fi %	29 27.9%	195 55.7%	224 49.3%
	Femenino	Fi %	75 72.1%	155 44.3%	230 50.7%
Total		Fi %	104 100.0%	350 100.0%	454 100.0%

Fuente: base de datos de la presente investigación (anexo 3).

Según la Tabla 1 vemos que el 72.1% de los estudiantes en la I.E Miguel Grau son de sexo femenino y que el 55.7% de los estudiantes de la I.E Paola Frassinetti son de sexo masculino y el 44.3% de sexo femenino.

**Tabla 2**  
**Población por colegio y grados**

			Colegio		Total
			Colegio Miguel Grau	Colegio Paola Frassinetti	
Grado	1	Fi	11	71	82
		%	10,6%	20,3%	18,1%
	2	Fi	20	71	91
		%	19,2%	20,3%	20,0%
	3	Fi	24	72	96
		%	23,1%	20,6%	21,1%
	4	Fi	24	69	93
		%	23,1%	19,7%	20,5%
	5	Fi	25	67	92
		%	24,0%	19,1%	20,3%
Total		Fi	104	350	454
		%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: base de datos de la presente investigación (anexo 3).

La población de la presente investigación es de 454. Para favorecer mayor objetividad de los resultados se ha decidido realizar el estudio de campo en toda la población, por tanto, se trata de una población focal o censal. De aquí se desprende que en el presente estudio no hay muestra.

En este estudio participan 104 alumnos del colegio Miguel Grau, y 350 alumnos del colegio Paola Frassinetti.

### 3.4. Variables, dimensiones e indicadores

Variable	Dimensiones	Indicadores
Habilidades Sociales	Asertividad	Pasivo Agresivo Asertivo
	Comunicación	Comunicación verbal Comunicación no verbal
	Autoestima	Conocerse Aceptarse Valorarse
	Toma de decisiones	La mejor decisión (Proceso) Consecuencias Resultados

### 3.5 Técnica e instrumento para la recolección de datos

#### 3.5.1 Técnicas

La técnica utilizada para la recolección de datos se realizó mediante la aplicación de una encuesta, el método de encuesta resulta adecuado para estudiar cualquier hecho o característica que las personas estén dispuestas a informar (Hernández, et al., 2010).



### 3.5.2 Instrumento

El instrumento utilizado fue el Test de Habilidades Sociales, del Ministerio de Salud, 2002, Lima-Perú, que evalúa las Habilidades Sociales (asertividad, comunicación, autoestima y toma de decisiones) en forma global. Este instrumento fue aprobado por el Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado-Hideyo Noguchi, a través de la Dirección Ejecutiva de Investigación, Docencia y Atención Especializada de Salud Colectiva.

El instrumento fue validado a través de una investigación psicométrica con una muestra de 1,067 adolescentes escolares de 04 instituciones educativas de la ciudad de Lima en el año 2002. Los resultados de la investigación de validación fueron las siguientes:

Validez del instrumento: 85% (Se utilizó el criterio de jueces - expertos).

Confiabilidad de la prueba: Coeficiente de Alfa de Cronbach: 0.7

Comprende 42 preguntas, cada pregunta tiene cinco alternativas:

N: nunca

RV: rara vez

AV: a veces

AM: a menudo

S: siempre

Áreas	Ítems
Asertividad	1 al 12
Comunicación	13 al 21
Autoestima	22 al 33
Toma de decisiones	34 al 42

El criterio de evaluación es del 1 al 5 por cada pregunta (según criterio establecido por el Test), cuando el alumno desarrolla el test, se suman los puntajes y se obtiene un promedio por cada área (asertividad, comunicación, autoestima y toma de decisiones) y un promedio global, el promedio global se desarrolla en el siguiente cuadro:

Áreas	Puntaje	MB	B	PB	P	PA	A	MA
Asertividad								
Comunicación								
Autoestima								
Toma de Decisiones								
Puntaje total								

### Baremos del Test de Habilidades Sociales

Categorías	Puntaje directo Asertividad	Puntaje directo Comunicación	Puntaje directo Autoestima	Puntaje directo Toma de Decisiones	Total
Muy bajo	0 al 20	Menor a 18	Menor a 20	Menor a 18	Menor a 88
Bajo	21 al 32	19 a 24	21 a 34	19 al 24	89 a 126
Promedio bajo	33 a 38	25 a 29	35 a 41	25 a 29	127 a 141
Promedio	39 a 41	30 a 32	42 a 46	30 a 33	142 a 151
Promedio Alto	42 a 44	33 a 35	47 a 50	34 a 36	152 a 161
Alto	45 a 49	36 a 39	51 a 54	37 a 40	162 a 173
Muy alto	50 a más	40 a más	55 a más	41 a más	174 a más

*Test de Habilidades Sociales del Ministerio de Salud. Validado en el año 2002 en Lima/Perú.*

## Interpretación del Test de Habilidades Sociales

Puntajes que se ubican en la categoría Promedio en la suma total de las áreas	Requieren consolidar e incrementar sus habilidades sociales.
Puntajes que se ubican en la categoría Promedio Alto en la suma total de las áreas	Adecuadas habilidades sociales
Puntajes que se ubican en la categoría Alto y Muy Alto en la suma total de las áreas	Competentes en las habilidades sociales
Puntajes que se ubican en la categoría Promedio bajo en la suma total de las áreas	Con habilidades sociales muy básicas y requieren reforzar e incrementar sus habilidades sociales para lograr una mayor competencia.
Puntajes que se ubican en la categoría Bajo y Muy Bajo en la suma total de las áreas	Déficit en habilidades sociales lo cual los sitúa como una persona en alto riesgo.

**Tabla 3**

### Confiabilidad del Test de Habilidades sociales en la presente investigación

Población focal	N° de ítems	Alfa de Cronbach
454	42	0,710

$$0,710 \times 100\% = 71\%.$$

El Alfa de Cronbach hallado en este estudio es de 0,710 (71% de confiabilidad).

Se trata de un estudio aceptable por tratarse de una investigación social.

### **3.6 Procedimiento**

Para la recolección de datos de la investigación se procedió de la siguiente manera:

- Solicitar la autorización a las Instituciones Educativas Paola Frassinetti y Miguel Grau para llevar a cabo la investigación.
- Se seleccionó los sujetos de estudio.
- Se aplicó el Test de Habilidades Sociales.
- Se procesó la información recolectada y análisis estadístico.
- Para responder a los objetivos específicos se ha generado frecuencias y porcentajes, en forma numérica y tablas, señalando sobre todo las mayores incidencias.
- Se formuló las conclusiones, sugerencias y propuestas.

## **CAPÍTULO IV**

### **RESULTADOS**

#### **4.1 Resultados**

Este estudio se ha realizado en base a una escala de habilidades sociales que se categorizan en los niveles muy bajo, bajo, promedio bajo, promedio, promedio alto, alto y muy alto. Los resultados se presentan primero el objetivo general y por último los objetivos específicos.

**Tabla 4**

**Niveles de habilidades sociales en los estudiantes de las II.EE. Miguel Grau y Paola Frassinetti.**

Niveles de Habilidades	Miguel Grau		Paola Frassinetti	
	N°.	%	N°.	%
Muy bajo	1	1.0	1	0.3
Bajo	26	25.0	50	14.3
Promedio bajo	34	32.7	132	37.7
Promedio	28	26.9	92	26.3
Promedio alto	10	9.6	58	16.6
Alto	4	3.8	16	4.6
Muy alto	1	1.0	1	0.3
TOTAL	104	100.0	350	100.0

$X^2=10.41$

$P>0.05$

Fuente: base de datos de la presente investigación (anexo 3).

En la tabla 4 según la prueba de Chi cuadrado ( $X^2=10.41$ ), se muestra que los Niveles de Habilidades Sociales en los estudiantes del colegio Miguel Grau y Paola Frassinetti no presentaron diferencias estadísticas significativas ( $P>0.05$ ). Asimismo observamos que el 32.7% de los estudiantes del colegio Miguel Grau presentaron un promedio bajo en habilidades sociales y un 25% en nivel bajo y que en el colegio Paola Frassinetti los estudiantes también presentan un promedio bajo con un 37.7% pero con un porcentaje del 14.3% en nivel bajo, esto nos lleva a decir que ambos colegios se encuentran en un nivel promedio bajo de habilidades sociales y que la I. E. Miguel Grau presenta un buen porcentaje de estudiantes que se encuentran en un nivel bajo. Concluimos diciendo que ambas II.EE. necesitan consolidar e incrementar sus habilidades sociales y que un buen porcentaje de estudiantes del colegio Miguel Grau se encuentran en situación de riesgo por el déficit de habilidades sociales que no presentan.

**Tabla 5**

**Nivel de habilidades sociales en la I.E. Paola Frassinetti**

Habilidades sociales	N°	%
Muy bajo	1	0.3
Bajo	50	14.3
Promedio bajo	132	37.7
Promedio	92	26.3
Promedio alto	58	16.6
Alto	16	4.6
Muy alto	1	0.3
Total	350	100.0

Fuente: base de datos de la presente investigación (anexo 3).

En la Tabla 5 se presenta los resultados solicitados por el primer objetivo específico. Los niveles de habilidades sociales de la I.E Paola Frassinetti se ha encontrado lo siguiente: el 37,7% de los estudiantes se encuentran en nivel promedio bajo con una tendencia al nivel promedio con el 26,3%, 16,6% en promedio alto, y el 14,3% en un nivel bajo. Este resultado nos lleva a concluir que el valor representativo de este conjunto de datos es el nivel promedio bajo. Según la interpretación de este rango de nivel promedio bajo nos indica que son estudiantes con habilidades muy básicas y que necesitan incrementar y reforzar sus habilidades sociales para lograr una mayor competencia.

**Tabla 6**

**Nivel de habilidades sociales en la I.E. Miguel Grau**

Habilidades Sociales	N°	%
Muy bajo	1	1.0
Bajo	26	25.0
Promedio bajo	34	32.7
Promedio	28	26.9
Promedio alto	10	9.6
Alto	4	3.8
Muy alto	1	1.0
Total	104	100.0

Fuente: base de datos de la presente investigación (anexo 3).

En la Tabla 6 se presenta los resultados solicitados por el segundo objetivo específico. En la I.E. Miguel Grau se ha encontrado los siguientes niveles de habilidades sociales: el 32,7% de los estudiantes se encuentran en nivel promedio bajo, el 26,9% en nivel promedio, el 25% en nivel bajo entre otros. Este resultado nos lleva a concluir que el valor representativo de este conjunto de datos es el nivel promedio bajo, con una tendencia al nivel promedio y al nivel bajo, esto nos indica que los estudiantes del colegio Miguel Grau cuentan con habilidades sociales muy básicas y que necesitan reforzar e incrementar sus habilidades y que el 25% de estudiantes se encuentran en un nivel bajo y esto los pone en situación de alto riesgo.



**Tabla 7**  
**Niveles de asertividad en los estudiantes de las II.EE Miguel Grau y Paola Frassinetti**

Asertividad	Miguel Grau		Paola Frassinetti	
	N°.	%	N°.	%
Muy bajo	2	1.9	0	0.0
Bajo	23	22.1	48	13.7
Promedio bajo	45	43.3	154	44.0
Promedio	16	15.4	74	21.1
Promedio alto	15	14.4	53	15.1
Alto	3	2.9	20	5.7
Muy alto	0	0.0	1	0.3
TOTAL	104	100.0	350	100.0

$X^2=13.29$      $P<0.05$

Fuente: base de datos de la presente investigación (anexo 3).

En la Tabla 7 según la prueba de Chi cuadrado ( $X^2=13.29$ ), se muestra que la Asertividad en los estudiantes del colegio Miguel Grau y Paola Frassinetti presentaron diferencias estadísticas significativas ( $P<0.05$ ).

Asimismo se observa que el 43.3% de los estudiantes del colegio Miguel Grau presentaron asertividad promedio bajo con una tendencia al nivel bajo con el 22.1%, los estudiantes del colegio Paola Frassinetti presentan el 44.0% de asertividad promedio bajo y el 21.1% en un nivel promedio.

Comparando ambos colegios tenemos que los estudiantes de las II.EE Miguel Grau y Paola Frassinetti presentan un nivel de asertividad promedio bajo, sin embargo observamos que la I.E Paola Frasinetti tiene una tendencia al nivel promedio y que la I.E Miguel Grau tiene tendencia al nivel bajo, concluimos que ambas II.EE presentan habilidades sociales básicas y que necesitan reforzar e incrementar esta habilidad social y que los estudiantes del colegio Miguel Grau tienen parte de su población en situación de alto riesgo por la tendencia del nivel bajo que presenta.

**Tabla 8****Niveles de comunicación en los estudiantes de las II.EE Miguel Grau y Paola Frassinetti**

Comunicación	Miguel Grau		Paola Frassinetti	
	N°.	%	N°.	%
Muy bajo	3	2.9	3	0.9
Bajo	11	10.6	44	12.6
Promedio bajo	38	36.5	124	35.4
Promedio	21	20.2	95	27.1
Promedio alto	17	16.3	53	15.1
Alto	12	11.5	29	8.3
Muy alto	2	1.9	2	0.6
TOTAL	104	100.0	350	100.0

 $X^2=6.98$   $P>0.05$ 

Fuente: base de datos de la presente investigación (anexo 3)

En la Tabla 8 según la prueba de Chi cuadrado ( $X^2=6.98$ ), se muestra que la comunicación en los estudiantes del colegio Miguel Grau y Paola Frassinetti no presentaron diferencias estadísticas significativas ( $P>0.05$ ).

Asimismo se observa que el 36.5% de los estudiantes del colegio Miguel Grau presentaron Comunicación promedio bajo frente al 35.4% de los estudiantes del colegio Paola Frassinetti que también los ubica en un nivel promedio bajo y un 27.1% en un nivel promedio frente al 20.2% del colegio Miguel Grau.

Comparando ambos colegios tenemos que los estudiantes de las II.EE Miguel Grau y Paola Frassinetti se encuentran en un nivel promedio bajo esto indica que tienen una comunicación básica y que los estudiantes de ambas Instituciones Educativas requieren fortalecer e incrementar esta habilidad social para lograr una mayor competencia.

**Tabla 9**  
**Niveles de autoestima en los estudiantes de las II.EE. Miguel Grau y Paola Frassinetti.**

Autoestima	Miguel Grau		Paola Frassinetti	
	N°.	%	N°.	%
Muy bajo	1	1.0	0	0
Bajo	18	17.3	19	5.4
Promedio bajo	41	39.4	94	26.9
Promedio	34	32.7	143	40.9
Promedio alto	7	6.7	81	23.1
Alto	2	1.9	13	3.7
Muy alto	1	1.0	0	0
TOTAL	104	100.0	350	100.0

$X^2=38.16$        $P<0.05$

Fuente: base de datos de la presente investigación (anexo 3).

En la Tabla 9 según la prueba de Chi cuadrado ( $X^2=38.16$ ), se muestra que la Autoestima en los estudiantes del colegio Miguel Grau y Paola Frassinetti presentaron diferencias estadísticas significativas ( $P<0.05$ ).

Se observa que el 39.4% de los estudiantes del colegio Miguel Grau presentaron Autoestima promedio bajo frente al 40.9% de los estudiantes del colegio Paola Frassinetti que presentaron un nivel promedio.

Comparando ambas Instituciones Educativas tenemos que los estudiantes de la I.E Miguel Grau presentan una autoestima muy pobre y que necesitan reforzar e incrementar esta habilidad social para que logren una mayor competencia y que los estudiantes de la I.E Paola Frassinetti requieren consolidar e incrementar su autoestima.

**Tabla 10**  
**Niveles de toma de decisiones en los estudiantes de las II.EE. Miguel Grau y Paola Frassinetti.**

Toma de Decisiones	Miguel Grau		Paola Frassinetti	
	N°.	%	N°.	%
Muy bajo	2	1.9	1	0.3
Bajo	16	15.4	26	7.4
Promedio bajo	28	26.9	105	30.0
Promedio	31	29.8	128	36.6
Promedio alto	14	13.5	60	17.1
Alto	12	11.5	30	8.6
Muy alto	1	1.0	0	0
TOTAL	104	100.0	350	100.0

$X^2=14.84$

$P<0.05$

Fuente: base de datos de la presente investigación (anexo 3).

En la tabla 10 según la prueba de Chi cuadrado ( $X^2=14.84$ ), se muestra que la Toma de Decisiones en los estudiantes del colegio Miguel Grau y Paola Frassinetti presentaron diferencias estadísticas significativas ( $P<0.05$ ).

Asimismo se observa que el 29.8% de los estudiantes del colegio Miguel Grau presentaron un nivel de Toma de Decisiones promedio frente al 36.6% de los estudiantes del colegio Paola Frassinetti.

Comparando ambas Instituciones Educativas tenemos que se encuentran en un nivel promedio con una tendencia al nivel promedio bajo con relación a esta habilidad social. Concluimos diciendo que los estudiantes de ambas Instituciones Educativas requieren consolidar e incrementar esta habilidad social y sobre todo los estudiantes del colegio Miguel Grau que presentaron menor porcentaje en sus estudiantes.

## 4.2 Discusión de resultados

La información de esta investigación es fiable por su alto porcentaje de Alfa de Cronbach (71%), que le confiere fiabilidad al estudio.

El propósito principal de esta investigación fue describir y comparar los niveles de habilidades sociales en los estudiantes adolescentes de las II.EE Miguel Grau y Paola Frassinetti del distrito de Paucarpata-Arequipa, estos resultados pueden ser tomados en cuenta como base para futuras investigaciones; cuyo objetivo sea apoyar a esta población de estudiantes adolescentes a que puedan mejorar sus habilidades sociales: La asertividad, comunicación, autoestima y toma de decisiones. Los cuales pueden salir adelante con el apoyo de la familia, escuela y comunidad.

Lo que se obtuvo con esta investigación es poder describir y comparar que los estudiantes de ambas II.EE Miguel Grau y Paola Frassinetti se encuentran en un promedio bajo de habilidades sociales, que significa que cuentan con habilidades muy básicas de socialización y que una parte de estudiantes del colegio Miguel Grau se encuentran en situación de riesgo por la escases de habilidades que presentan, por lo tanto, es necesario e importante que incrementen y fortalezcan sus habilidades sociales.

El tener habilidades sociales inadecuadas va a estar relacionado con varios estudios realizados por muchos investigadores como los antecedentes nacionales de esta investigación realizada por Santos, P. (2012) y Galarza, C. (2012), donde determina que existe una relación entre el clima social familiar y las habilidades sociales; la familia juega un papel importante como ente de apoyo emocional y social en el desarrollo de habilidades sociales. La familia es el primer ente socializador que permite proveer condiciones y experiencias vitales que facilitan el óptimo desarrollo bio-psico-social de los individuos.

Debemos tomar en cuenta que la adolescencia es un periodo de cambios físicos, psicológicos y sociales, donde muchos adolescentes se encuentran

en situación de riesgo y sobre todo aquellos que no cuentan con habilidades sociales competentes, tal como lo demuestran los estudiantes de las II.EE Miguel Grau y Paola Frassinetti que se encuentran en un nivel Promedio Bajo de habilidades sociales.

Cohen (2011) afirma que los aspectos socioculturales influyen también en las habilidades sociales: nivel socioeconómico, el género, los valores, creencias, actitudes, capacidades cognitivas y el tipo de familia, todo esto influye en el desarrollo de habilidades sociales. Caballo (2007) también nos indica que debe atenderse al marco cultural en el que uno se encuentra, puesto que lo considerado válido en una cultura puede no serlo en otra.

Por todo lo mencionado anteriormente podemos decir que las habilidades sociales se aprenden y que influyen otros factores: las características propias del individuo como: las capacidades cognitivas, sus actitudes, valores, creencias, el entorno familiar, escolar y social.

Cabe resaltar la importancia que tiene la enseñanza y entrenamiento de las habilidades sociales en las instituciones educativas para que los estudiantes puedan disfrutar de una vida saludable y feliz. Tal como menciona Monjas casares (2000): Es necesario, que el entrenamiento y la enseñanza de las habilidades sociales se incluyan de modo sistemático en los currículos habituales, esto implica que esta área tenga su horario, planificación y estrategias de evaluación como otras áreas curriculares.

El diagnóstico oportuno de las deficiencias en habilidades sociales permitirá delinear programas de intervención en estas instituciones educativas y podamos promover habilidades sociales positivas como factores de protección.

## **Conclusiones**

### **PRIMERA:**

El nivel de habilidades sociales en los estudiantes de ambas II.EE. es un nivel Promedio Bajo. Asimismo observamos que los estudiantes del colegio Miguel Grau presentaron una tendencia al nivel Bajo a comparación de los estudiantes de la I.E Paola Frassinetti. La falta de destrezas sociales en estos colegios puede repercutir negativamente en estos estudiantes presentando rendimiento académico bajo, deserción escolar, embarazos no deseados, a largo plazo también pueden verse afectados psicológicamente, mostrar ansiedad social, depresión, problemas de agresividad, conductas delictivas, drogadicción y alcoholismo. Concluimos diciendo que ambas II.EE. necesitan consolidar e incrementar sus habilidades sociales y que un buen porcentaje de estudiantes del colegio Miguel Grau se encuentran en situación de riesgo por el déficit de habilidades sociales que no presentan. Se aprueba la hipótesis de la investigación y se rechaza la hipótesis nula.

### **SEGUNDA:**

El nivel de habilidades sociales en los estudiantes de la I.E. Paola Frassinetti es Promedio Bajo, lo que significa que los adolescentes tienen ciertas limitaciones de socialización. Estos estudiantes no se encuentran en situación de riesgo, pero tienen notables limitaciones para socializar, lo cual puede verse afectado en diferentes ámbitos como el personal, familiar, escolar y social. Estos son estudiantes con habilidades sociales básicas que necesitan reforzar e incrementar. Se aprueba la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula.

### **TERCERA:**

El nivel de habilidades sociales en los estudiantes de la I.E. Miguel Grau es Promedio Bajo, esto significa que también estos estudiantes tienen notables deficiencias de habilidades sociales para una adecuada socialización, lo cual afecta su persona, entorno familiar, escolar y social. Son estudiantes con

habilidades sociales básicas que necesitan reforzarlas e incrementarlas. Se aprueba la hipótesis de la investigación y se rechaza la hipótesis nula.

#### CUARTA:

El nivel de asertividad de los estudiantes a nivel general es Promedio Bajo, sin embargo observamos que los estudiantes de la I.E Paola Frasinetti tiene una tendencia al nivel Promedio y que los estudiantes de la I.E Miguel Grau tiene tendencia al nivel Bajo, concluimos que ambas II.EE presentan habilidades sociales básicas y que los estudiantes del colegio Miguel Grau tienen parte de su población en situación de alto riesgo por la tendencia del nivel bajo que presenta. El no ser asertivo dará como resultados estudiantes con problemas de timidez, aislamiento, impulsividad y agresividad es importante fortalecer esta habilidad para que ellos sepan expresar sus sentimientos, ideas y pensamientos de la forma adecuada sabiendo respetar sus derechos y de los demás. Se aprueba la hipótesis de la investigación y se rechaza la hipótesis nula.

#### QUINTA:

El nivel de comunicación en los estudiantes de ambas II.EE se encuentra en un Promedio Bajo, sin embargo observamos que la I.E. Paola Frassinetti tiene una tendencia mayor al nivel Promedio a comparación del colegio Miguel Grau. Esto nos indica que ambos colegios tienen una comunicación básica y que necesitan fortalecer esta habilidad elemental que les permita aprender a escuchar a los demás y resaltar la importancia de saber escuchar para tener una buena comunicación. Concluimos diciendo que ambos colegios no están adecuadamente capacitados para poder comunicarse correctamente. Se aprueba la hipótesis de la investigación y se rechaza la hipótesis nula.

#### SEXTA:

El nivel de autoestima en los estudiantes de la I.E. Miguel Grau se encuentran en nivel Promedio Bajo y los estudiantes de la I.E Paola Frassinetti se encuentran en un nivel promedio, lo cual significa que los estudiantes del colegio Miguel Grau



presentan autoestima muy pobre y necesitan reforzar e incrementar su autoestima. Los estudiantes del colegio Paola Frassinetti tienen una mejor autoestima pero necesitan también fortalecer esta habilidad. Esta dimensión es una de las más importantes de las habilidades sociales ya que en ella se encuentra la aceptación y valoración de uno mismo, cuando los estudiantes de estos colegios conozcan sus propias fortalezas y habilidades tendrán un mayor grado de aceptación de sí mismos. El tener baja autoestima pone a estos estudiantes vulnerables en situación de riesgo y que reaccionen inadecuadamente frente a diferentes situaciones de la vida. Se rechaza la hipótesis de la investigación y se aprueba la hipótesis nula.

#### SÉPTIMA:

El nivel de toma de decisiones en ambas I.EE es un nivel Promedio con una tendencia a nivel Promedio Bajo. Concluimos diciendo que los estudiantes de ambas Instituciones Educativas requieren consolidar e incrementar esta habilidad social y sobre todo los estudiantes del colegio Miguel Grau. Es importante que los estudiantes de ambos colegios conozcan y apliquen los pasos del proceso de una buena toma de decisiones; que evalúen consecuencias positivas y negativas de sus decisiones. Se rechaza la hipótesis de investigación y se aprueba la hipótesis nula.

## **Recomendaciones.**

### **Primera**

Capacitar a los profesionales con temas relacionados a habilidades sociales para que promuevan y detecten precozmente aquellos estudiantes que se encuentran en situación de riesgo o presenten conductas inadecuadas.

### **Segunda**

Promover y fortalecer la escuela de padres para que el binomio familia y escuela marchen siempre juntos en la mejora de sus hijos y comprometer a los padres de familia para que cultiven un saludable clima familiar que contribuya y optimice las habilidades sociales de sus hijos.

### **Tercera**

Fortalecer las habilidades sociales de los alumnos mediante programas de intervención, talleres y estrategias de convivencia escolar positiva que permita mejorar las relaciones sociales en los estudiantes de estas instituciones.

### **Cuarta**

Contar con la presencia de un psicólogo en forma permanente para que pueda orientar, apoyar y trabajar constantemente con los estudiantes, padres y docentes.

### **Quinta**

Realizar campañas de prevención relacionado con habilidades sociales positivas y hacer seguimientos a aquellos estudiantes y/o adolescentes que se encuentran en situación de riesgo.

### **Sexta**

Apoyar a los colegios de su comunidad con escuela para padres y talleres para estudiantes y/o adolescentes.

## BIBLIOGRAFÍA

- Acosta, R.; Hernández, J. (2004). *La autoestima en la educación Límite*, vol. 1, núm. 11, pp. 82 - 95 ISSN: 0718-1361. Chile. Universidad de Tarapacá Arica.
- Aguilar, E. (2007). *Ser tú mismo sin culpas*. México, Editorial: PAX México, ISBN: 9789688600573.
- Alcántara, J. (2004). *Educar la autoestima*. España, Ediciones CEAC. ISBN: 84-329-8640-2.
- Alonso J y Román J (2005). *Prácticas educativas familiares y autoestima*. Psicothema, 17, 76-82 Universidad de Valladolid. ISSN 0214 – 9915.
- Arévalo M, Cortez E, Escalante M, Uribe R, Velásquez W (2005). *Manual de habilidades sociales en adolescentes escolares*. Lima: Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado Hideyo Noguchi.
- Bach, E.; Forés A. (2010). *“La asertividad: para gente extraordinaria”*. Barcelona, Plataforma Editorial, 271 pág. ISBN: 978–84–96981–11–9.
- Betina, A.; Contini, N. (2011) *Revista Fundamentos en Humanidades*, Universidad Nacional de San Luis UNSL– Argentina. Año XII– Número I 159/182 pp.
- Bravo, A.; Martínez, V. (2003). *“Aprendiendo a relacionarnos asertivamente”*. *Módulo de habilidades para la vida: Una propuesta educativa para convivir mejor*. Bogotá. PAIDOS.
- Caballo, V. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Siglo XXI S.A.
- Camacho, C.; Camacho, M (2005). *Habilidades sociales en adolescencia: Programa de intervención*. Revista profesional española de terapia cognitivo-conductual. España: ASETTECCS.
- Carrasco, A.; Barriga, S. & León, J. (2004). *Consumo de alcohol y factores relacionados con el contexto escolar*. Enseñanza e Investigación en Psicología, vol. 9, núm. 2, julio-diciembre, 2004, pp. 205-226 Consejo Nacional para la Enseñanza en Investigación en Psicología A.C. Xalapa, México.

- Cohen, et al. (2011). *“Habilidades sociales y contexto sociocultural”*, Argentina, Universidad Nacional de Tucumán
- Coleman J.C; Hendry L.B. (2003) *Psicología de la Adolescencia*. Madrid: Ediciones Morata.
- De León Sánchez, B. (2011). *La relación familia-escuela y su repercusión en la autonomía y responsabilidad de los niños/as*. Barcelona.
- Del Prette, Z. & Del Prette, A. (2008). *Um sistema de categorías de habilidades sociais educativas*. Paidéia, (pp. 517-530).
- Ferrer, R. (2007). *Psicología Básica. Licenciatura de Humanidades Universidad de Alicante*. España: PSB.
- Galarza, C. (2012). *“Relación entre el nivel de habilidades sociales y el clima social familiar de los adolescentes de la I.E.N Fe y Alegría 11 Perú -2012”*. Lima/Perú, Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Hernández, R.; Fernández, C. & Baptista, L. (2010). *Metodología de la investigación*. Quinta edición, México, McGraw – hill /Interamericana Editores S.A.2010.
- Hidalgo, V. (2013). *Medicina de la Adolescencia: Su importancia en la sociedad actual*. Madrid: Sociedad Española de Pediatría Extra hospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP- Ergon) I.S.S.N. 1135-4542.
- Lacunza, A. (2011). *“Las intervenciones en habilidades sociales: revisión y análisis desde una mirada salugénica”*, Argentina, Universidad Nacional de Tucumán.
- Llacuna, J.; Pujol L. (2004). *La conducta asertiva como habilidad social*. España: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales España.
- Monjas C. (2000). *Programa de enseñanza y habilidades de interacción social (PEHIS) para niños y niñas en edad escolar*. Madrid: CEPE (2000).
- Morales C. (2012). *“Habilidades Sociales que se relacionan con las conductas de riesgo en adolescentes”*, Tacna, Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann.

- Páramo, M. (2011). *Factores de Riesgo y Factores de Protección en la Adolescencia*. Santiago: Sociedad Chilena de Psicología Clínica Santiago, Chile ISSN: 0716-6184.
- Pedrão, L. (2011). *Factores familiares protectores y de riesgo relacionados al consumo de drogas en adolescentes*. Brasil. Rev. Latino -Am. Enfermagem Original Article Universidade de São Paulo.
- Peñafiel, E. (2009). *Factores de riesgo y protección en el consumo de sustancias en adolescentes*, España, PULSO ISSN: 1577-0338.
- PROMUDEH (2001). *Manual de Intervención Infantil para equipos de campo con enfoque de resiliencia en el Ande*. Lima.
- Roca, E. (2003). *Cómo mejorar tus habilidades sociales. Programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional*. Valencia: ACDE Ediciones, ISBN: 84- 931156-9-X, p.12.
- Rojas, E. (2001). *¿Quién eres?*, Madrid: Ediciones Temas de hoy S.A., p. 320-324.
- Santos, P. (2012). *“El Clima social familiar y las habilidades sociales de los alumnos de una institución educativa del Callao” Lima /Perú*, Universidad San Ignacio de Loyola.
- Satz, M. (2009). *Manual de comunicación para estudiantes universitarios*. Guatemala: Escuelas de Misterios Ediciones, S.L.
- Tello, R. (2003). *Desarrollo Psicológico I, Escuela profesional de Psicología Humana*. Lima: UAP. DUED.
- Umanzor, C. (2011). FUNDESYRAM. *¿Cómo enseñar a tomar decisiones acertadas?* San Salvador: Casa Barax.
- UNICEF (2011). *La adolescencia una época de oportunidades*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Nueva York, EEUU. ISBN: 978-92-806-4557-6.
- Valadez, M.D., Vargas, M.C. & Zavala, M.A. (2008). *“Inteligencia emocional y habilidades sociales en adolescentes con alta aceptación social”*, México, Universidad de Guanajuato.

# **ANEXOS**

## Anexo 1.- Test de Habilidades Sociales

### Test de Habilidades Sociales

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Colegio: \_\_\_\_\_ Grado y Sección: \_\_\_\_\_

Evaluador: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**Por favor lea los siguientes enunciados y marque con una “X” sobre el recuadro con el cual te identificas, no hay respuestas buenas ni malas.**

**Nunca (N) Rara vez (RV) A veces (AV) A menudo (AM) Siempre (S)**

Habilidades Sociales		N	RV	AV	AM	S
1	Prefiero mantenerme callado(a) para evitarme problemas					
2	Si un amigo(a) habla mal de mi persona le insulto					
3	Si necesito ayuda la pido de buena manera					
4	Si un amigo(a) se saca buena nota en el examen no lo felicito					
5	Agradezco cuando alguien me ayuda					
6	Me acerco a abrazar a mi amigo(a) cuando cumple años					
7	Si un amigo(a) falta a la cita acordada le expreso mi amargura					
8	Cuando me siento triste evito contar lo que me pasa					
9	Le digo a mi amigo(a) cuando hace algo que no me agrada					
10	Si una persona mayor me insulta me defiendo sin agredirlo, exigiendo mi derecho a ser respetado					
11	Reclamo agresivamente con insultos, cuando alguien quiere entrar al cine sin hacer su cola					
12	No hago saco cuando mis amigos(as) me presionan para consumir alcohol					
13	Me distraigo fácilmente cuando alguien me habla					
14	Pregunto cada vez que sea necesario para entender lo que me dicen					
15	Miro a los ojos cuando alguien me habla					
16	No pregunto a las personas si me he dejado comprender					
17	Me dejo entender con facilidad cuando hablo					
18	Utilizo un tono de voz con gestos apropiados para que me escuchen mejor					
19	Expreso mis opiniones sin calcular las consecuencias					
20	Si estoy “nervioso” (a) trato de ordenarme para ordenar mis pensamientos					
21	Antes de opinar ordeno mis ideas con calma					
22	Evito hacer cosas que puedan dañar mi salud					
23	No me siento contento(a) con mi aspecto físico					

24	Me gustaría verme arreglado(a)							
25	Puedo cambiar mi comportamiento cuando me doy cuenta que estoy equivocado(a)							
26	Me da vergüenza felicitar a un amigo(a) cuando realiza algo bueno							
27	Reconozco fácilmente mis cualidades positivas y negativas							
28	Puedo hablar sobre mis temores							
29	Cuando algo me sale mal no sé cómo expresar mi cólera							
30	Comparto mi alegría con mis amigos(as)							
31	Me esfuerzo para ser mejor estudiante							
32	Puedo guardar los secretos de mis amigos(as)							
33	Rechazo hacer las tareas de la casa							
34	Pienso en varias soluciones frente a un problema							
35	Dejo que otros decidan por mí cuando no puedo solucionar un problema							
36	Pienso en las posibles consecuencias de mis decisiones							
37	Tomo decisiones importantes para mi futura sin el apoyo de otras personas							
38	Hago planes para mis vacaciones							
39	Realizo cosas positivas que me ayudaran en mi futuro							
40	Me cuesta decir “no” por miedo a ser criticado							
41	Defiendo mi idea cuando veo que mis amigos(as) están equivocados(as)							
42	Si me presionan para ir a la playa escapándome del colegio, puedo rechazar sin sentir vergüenza a los insultos							

Áreas	Puntaje	MB	B	PB	P	PA	A	MA
<b>Asertividad</b>								
<b>Comunicación</b>								
<b>Autoestima</b>								
<b>Toma de Decisiones</b>								
<b>PUNTAJE TOTAL</b>								



## Anexo 2: Matriz de consistencia

**TÍTULO:** Habilidades Sociales en estudiantes de las Instituciones Educativas Secundarias Paola Frassinetti y Miguel Grau en el Distrito de Paucarpata, Arequipa 2015.

Variable e indicadores	Problemas	Objetivos	Hipótesis	Planteamiento metodológico
<p><b>Variable única:</b></p> <p><b>Habilidades sociales</b></p> <p><b>Indicadores:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Comunicación.</li> <li>-Autoestima.</li> <li>-Asertividad.</li> <li>-Toma de decisiones.</li> </ul>	<p><b>Problema principal:</b></p> <p>¿Cuáles son los niveles de habilidades sociales en los estudiantes de las Instituciones Educativas Paola Frassinetti y Miguel Grau en el Distrito de Paucarpata, Arequipa 2015?</p> <p><b>Problemas secundarios</b></p> <p>¿Cuál es el nivel de habilidades sociales en los estudiantes de la Institución Educativa Paola Frassinetti en el Distrito de Paucarpata,</p>	<p><b>Objetivo general:</b></p> <p>Precisar los niveles de habilidades sociales en los estudiantes de las Instituciones Educativas Paola Frassinetti y Miguel Grau en el Distrito de Paucarpata, Arequipa 2015.</p> <p><b>Objetivos secundarios:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Determinar el nivel de habilidades sociales en los estudiantes de la Institución Educativa Paola Frassinetti en el Distrito de Paucarpata,</li> </ul>	<p><b>Hipótesis de investigación:</b></p> <p>Es probable que los estudiantes de las Instituciones Educativas Paola Frassinetti y Miguel Grau tengan habilidades sociales promedio.</p> <p><b>Hipótesis nula:</b></p> <p>Es probable que los estudiantes de las Instituciones Educativas Paola Frassinetti y Miguel Grau no tengan habilidades sociales promedio.</p> <p><b>Hipótesis secundarias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Es probable que el nivel de habilidades sociales en los estudiantes de la Institución Educativa Paola Frassinetti sea promedio.</li> </ul>	<p><b>Nivel de investigación:</b></p> <p>Básica.</p> <p><b>Tipo de investigación:</b></p> <p>Enfoque cuantitativo, paradigma positivista, univariable, ex post facto. Descriptivo-comparativo.</p> <p><b>Diseño de investigación:</b></p> <p>No-experimental.</p>

	<p>Arequipa 2015?</p> <p>¿Cuál es el nivel de habilidades sociales en los estudiantes de la Institución Educativa Miguel Grau en el Distrito de Paucarpata, Arequipa 2015?</p> <p>¿Cuál es el nivel de asertividad en los estudiantes de las Instituciones Educativas Paola Frassinetti y Miguel Grau en el Distrito de Paucarpata, Arequipa 2015?</p> <p>¿Cuál es el nivel de comunicación en los estudiantes de las Instituciones Educativas Paola Frassinetti y Miguel Grau en el Distrito de Paucarpata, Arequipa 2015?</p>	<p>Arequipa 2015..</p> <p>-Determinar el nivel de habilidades sociales en los estudiantes de la Institución Educativa Miguel Grau en el Distrito de Paucarpata, Arequipa 2015.</p> <p>-Determinar el nivel de asertividad en los estudiantes de las Instituciones Educativas Paola Frassinetti y Miguel Grau en el Distrito de Paucarpata, Arequipa 2015.</p> <p>-Determinar el nivel de comunicación en los estudiantes de las Instituciones Educativas Paola Frassinetti y Miguel Grau en el Distrito de Paucarpata, Arequipa 2015.</p>	<p>-Es probable que el nivel de habilidades sociales en los estudiantes de la Institución Educativa Miguel Grau sea promedio bajo.</p> <p>-Es probable que el nivel de asertividad en los estudiantes de las II.EE Paola Frassinetti y Miguel Grau sea promedio bajo.</p> <p>-Es probable que el nivel de comunicación en los estudiantes de las II.EE Paola Frassinetti y Miguel Grau sea nivel bajo.</p> <p>-Es probable que el nivel de autoestima en los estudiantes de las II.EE Paola Frassinetti y Miguel Grau sea promedio.</p> <p>Es probable que el nivel de toma de decisiones en los estudiantes de las II.EE. Paola Frassinetti y Miguel Grau sea promedio.</p>	<p>De campo.</p> <p>Transversal.</p> <p><b>Método:</b></p> <p>Hipotético deductivo.</p> <p>Analítico-crítico.</p> <p><b>Población Focal o Censal:</b></p> <p>454.</p> <p><b>Población:</b> Es 454 estudiantes,</p> <p><b>Técnica:</b></p> <p>Encuesta.</p> <p><b>Instrumento:</b></p> <p>Test de habilidades sociales del Ministerio de Salud.</p>
--	---	---	--	--

	<p>¿Cuál es el nivel de autoestima en los estudiantes de las Instituciones Educativas Paola Frassinetti y Miguel Grau en el Distrito de Paucarpata, Arequipa 2015?</p> <p>¿Cuál es el nivel de toma de decisiones en los estudiantes de las Instituciones Educativas Paola Frassinetti y Miguel Grau en el Distrito de Paucarpata, Arequipa 2015?</p>	<p>-Determinar el nivel autoestima en los estudiantes de las Instituciones Educativas Paola Frassinetti y Miguel Grau en el Distrito de Paucarpata, Arequipa 2015.</p> <p>-Determinar el nivel de toma de decisiones en los estudiantes de las Instituciones Educativas Paola Frassinetti y Miguel Grau en el Distrito de Paucarpata, Arequipa 2015.</p>		
--	---	--	--	--

**Anexo 3: Base de datos de la investigación de campo.**

Información básica				Ítems del test de Habilidades sociales																																											
s e x o	e d a d	C o l.	Gr a d o	1	2	3	4	H S 5	H S 6	H S 7	H S 8	H S 9	H S 10	H S 11	H S 12	H S 13	H S 14	H S 15	H S 16	H S 17	H S 18	H S 19	H S 20	H S 21	H S 22	H S 23	H S 24	H S 25	H S 26	H S 27	H S 28	H S 29	H S 30	H S 31	H S 32	H S 33	H S 34	H S 35	H S 36	H S 37	H S 38	H S 39	H S 40	H S 41	H S 42		
				2	19	1	5	2	4	5	3	5	5	1	2	2	4	1	1	2	3	1	2	2	2	1	1	2	1	5	1	5	4	4	1	1	3	5	2	1	2	2	3	1	2	1	1
1	16	1	5	2	3	5	3	5	5	3	3	3	4	1	5	3	3	3	4	4	3	3	3	5	5	3	4	3	3	5	3	5	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	5	1	
2	17	1	5	3	1	5	1	5	5	2	5	5	5	1	5	3	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	3	5	1	5	2	3	5	5	5	1	5	3	5	5	2	5	1	5	5		
2	15	1	5	4	2	5	2	5	5	1	5	5	5	1	2	2	2	2	5	5	1	2	5	5	2	1	5	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	2	5	2	2	2	5	1	2	2
2	17	1	5	2	5	4	1	4	2	5	5	1	4	4	4	2	2	3	1	2	2	5	2	3	3	4	4	1	4	3	2	3	1	5	5	1	3	1	5	2	5	2	4	5	5		
1	17	1	5	2	3	5	5	5	3	4	2	3	1	2	1	3	2	2	1	3	2	3	4	2	2	2	4	5	2	2	2	4	3	2	4	3	3	1	2	3	1	2	2	3	3		
1	17	1	5	2	1	5	1	5	3	1	2	3	5	1	5	3	5	5	3	2	5	1	5	5	5	1	1	5	1	5	4	2	5	5	5	4	5	1	1	5	5	5	4	5	5		
2	16	1	5	3	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	4	3	2	3	3	4	2	4	4	1	2	1	5	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	4	3	5			
2	16	1	5	3	4	4	1	5	2	3	4	4	3	1	4	4	3	2	3	3	2	4	4	4	4	2	4	5	1	4	1	3	4	4	5	4	4	3	4	5	3	4	3	2	4		
2	15	1	5	3	2	4	3	5	2	4	3	4	2	1	5	3	3	4	2	3	3	3	5	4	3	1	3	4	3	2	2	2	3	4	3	2	4	4	4	4	3	2	3	5	5		
2	16	1	5	3	2	5	3	3	3	4	3	3	4	1	5	2	4	4	4	4	4	2	5	5	5	2	5	5	2	4	4	2	4	5	5	1	5	2	5	4	4	5	2	3	5		
2	15	1	5	3	3	5	3	5	5	1	2	4	1	1	3	4	3	5	2	4	4	4	4	3	2	1	5	3	1	4	4	3	5	4	3	1	5	4	4	4	5	5	3	4	5		
2	17	1	5	1	1	5	1	5	5	1	1	3	5	1	1	1	5	5	3	1	5	1	5	3	5	1	5	5	5	1	5	3	5	5	5	1	5	3	3	5	5	1	5	5			
2	15	1	5	3	1	5	2	5	5	4	3	4	5	1	5	1	2	2	3	4	5	2	5	3	5	3	5	5	2	4	1	5	3	4	5	1	4	1	4	5	1	4	3	5	5		
2	16	1	5	1	1	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	1	5	5	5	3	4	3	3	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	5	5	5	1	1	1	
2	18	1	5	3	1	5	3	5	4	2	5	2	4	1	4	4	3	4	3	3	3	2	5	4	2	1	3	3	4	3	1	2	2	5	5	2	4	4	3	4	5	5	4	3	5		
2	16	1	5	3	1	5	1	5	5	3	5	3	2	1	2	3	5	4	1	5	3	5	5	5	5	1	3	5	1	3	1	3	5	5	3	2	5	3	3	4	4	5	1	5	2		
2	18	1	5	3	1	5	3	5	5	1	3	1	5	1	5	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	4	2	3	3	2	5	4	5	1	2	5	2	5	5	1	5	2	1		
1	18	1	5	2	2	5	1	5	5	4	4	5	5	1	5	2	5	5	1	4	5	2	5	4	5	1	5	5	1	2	5	2	5	5	1	5	2	1	5	2	5	5	4	1	4	5	
1	17	1	5	2	2	4	2	4	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

2	1	1	5	5	3	5	2	5	4	1	5	5	5	1	5	5	2	1	1	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	3	5	1	5	1	5	5	5	5	3	5	5				
1	6	1	5	1	1	5	1	5	5	2	1	2	5	2	5	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	5	5	5	5	1	5	1	5	2	2	2	5	2	1	5	5	5	5	2	1				
2	1	1	5	2	1	5	3	5	4	5	2	4	5	1	5	3	4	4	3	4	5	2	5	5	5	2	5	5	2	4	4	3	5	5	4	2	5	2	5	4	4	5	1	5	5						
2	8	1	5	3	2	5	3	5	4	3	3	4	5	3	5	3	2	5	4	4	4	3	3	4	4	1	4	4	4	4	3	2	4	4	5	2	1	5	4	4	4	4	2	4	5						
2	6	1	4	1	2	4	3	5	5	2	3	3	2	1	1	1	5	5	4	4	4	3	4	2	5	5	5	5	1	4	4	5	5	5	4	5	4	1	5	5	5	5	4	5	1						
2	6	1	4	1	1	5	1	5	5	4	1	3	5	1	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	1	3	5	1	5	5	4	5	5	5	1	5	1	5	5	5	5	1	5	5						
2	5	1	4	2	1	5	3	4	5	3	4	4	3	1	1	2	2	2	3	5	5	1	4	5	5	3	5	5	3	3	4	3	5	5	5	2	5	1	5	4	5	5	1	5	5						
2	6	1	4	2	2	4	1	4	3	3	4	2	5	1	2	4	2	5	2	3	4	2	4	2	3	1	4	3	2	3	1	2	5	2	5	3	2	1	3	5	5	3	1	3	2						
2	5	1	4	1	2	5	1	5	5	1	1	5	5	1	1	2	3	5	5	5	5	1	5	5	5	1	5	5	1	5	5	1	5	5	1	5	1	1	5	5	5	1	5	5							
1	5	1	4	2	1	5	3	5	5	1	1	1	5	1	5	2	5	5	3	4	5	2	5	5	5	1	5	5	1	5	5	1	5	2	1	4	5	5	3	5	4	5	5	5	3	5	1				
2	5	1	4	3	1	5	1	5	5	2	3	5	5	1	1	2	5	2	5	4	4	2	5	4	5	4	5	5	1	4	5	2	5	5	5	2	5	2	4	5	4	5	1	4	5						
2	9	1	4	2	1	5	1	1	5	3	1	3	1	3	1	2	3	5	2	5	2	3	1	3	1	1	3	3	1	1	3	4	1	5	3	1	3	1	2	1	5	2	3	1	3						
2	5	1	4	2	1	5	1	5	5	2	5	1	5	1	1	3	4	5	3	3	5	3	3	2	1	5	3	4	3	4	5	1	5	5	5	1	1	4	5	2	5	5	4	2	1						
2	5	1	4	2	1	5	3	5	5	1	5	1	5	1	1	1	5	5	1	5	5	1	5	4	5	5	1	1	1	5	5	1	5	5	1	5	1	1	1	5	5	1	1	1							
2	5	1	4	2	1	5	3	5	5	5	2	5	5	1	1	2	5	5	2	5	5	1	5	5	5	1	2	5	1	5	5	2	5	5	5	2	5	5	5	3	5	5	1	4	5						
2	6	1	4	2	1	4	2	4	5	3	5	3	3	1	5	2	3	4	3	3	4	3	4	3	4	1	4	4	1	3	3	3	3	4	5	1	4	4	5	4	4	4	1	4	1						
1	5	1	4	3	2	5	3	5	5	1	2	5	5	2	5	2	2	5	2	5	5	2	5	5	5	5	5	5	2	5	2	1	3	5	5	1	5	2	2	5	5	5	2	5	5						
2	7	1	4	2	2	3	1	2	3	2	5	3	1	1	1	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	5	3	5	3	2	1	5	3	3	3	3	3	2							
2	6	1	4	3	2	4	2	5	3	3	2	2	3	1	2	4	5	3	2	3	4	3	2	3	3	4	4	5	2	3	4	3	5	3	5	3	5	2	4	5	5	4	4	5	4						
2	6	1	4	5	1	5	1	1	5	1	1	1	5	5	5	1	5	5	1	5	5	3	5	4	5	5	5	5	1	5	1	3	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3					
1	7	1	4	2	1	3	1	5	4	1	2	4	5	2	2	3	4	1	2	3	3	1	2	4	4	1	5	4	3	5	1	3	5	5	5	2	5	4	3	4	3	5	3	4	2						
2	7	1	4	2	2	3	1	4	4	2	2	2	5	2	2	3	4	3	2	3	3	1	2	4	4	1	5	4	3	5	3	2	5	5	5	2	5	1	5	5	4	4	1	5	2						
2	5	1	4	3	1	3	1	5	3	1	1	3	3	1	1	2	3	2	2	3	3	1	2	3	5	1	2	3	2	4	2	1	4	4	2	1	5	1	2	2	2	5	1	2	1						
2	5	1	4	2	2	4	2	4	5	2	3	4	4	1	5	3	3	5	2	5	4	2	5	5	5	1	5	4	1	4	4	2	4	4	4	1	4	2	4	3	4	5	1	5	5						
2	5	1	4	4	1	5	2	5	5	2	3	3	5	1	1	3	5	2	2	4	5	1	5	5	5	2	5	5	2	5	2	2	5	5	5	1	5	1	5	5	2	5	2	5	1						
1	5	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	3	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1						
2	6	1	4	4	1	5	5	4	3	1	2	3	2	3	2	5	4	2	2	4	5	3	3	4	5	3	4	2	4	2	3	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3					
1	4	1	4	2	1	4	3	5	4	3	4	5	4	1	4	5	4	5	2	4	4	4	5	4	4	1	5	4	1	5	4	1	5	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	5	2	4	5

1	1	3	1	3	3	4	4	5	1	3	1	4	3	2	5	4	2	3	4	1	5	2	5	4	2	4	3	1	5	3	2	3	4	2	2	5	4	3	1	4	1	4	3	5	4	2			
2	1	5	1	3	3	1	3	1	5	3	3	1	3	2	1	1	4	3	1	1	5	3	1	4	3	1	3	5	3	1	2	1	2	5	2	1	3	1	3	1	5	5	3	1	3	1			
2	1	5	1	3	4	1	5	1	5	5	1	3	1	5	1	5	1	5	2	2	5	5	1	5	5	5	1	4	5	3	2	1	2	5	5	5	1	5	1	2	5	5	5	5	5	1			
2	1	4	1	3	3	1	4	3	4	5	2	1	4	5	1	1	4	3	2	1	3	4	3	2	3	5	3	4	4	2	4	3	2	5	5	5	4	4	2	3	4	5	5	3	4	1			
1	1	4	1	3	4	2	4	2	4	4	3	3	4	5	1	5	3	2	4	1	3	4	2	5	3	5	5	5	5	1	4	1	4	5	4	5	3	4	1	4	2	3	4	3	5	5			
2	1	5	1	3	2	1	3	4	5	5	3	5	4	4	1	5	2	4	5	4	3	5	3	5	3	4	2	2	5	2	4	3	5	3	5	3	1	4	2	4	5	4	4	1	5	5			
2	1	4	1	3	4	1	2	2	5	5	3	2	1	5	2	1	5	4	5	3	5	2	3	5	3	4	1	5	5	1	2	3	4	5	5	4	1	3	5	2	3	5	5	3	5	1			
2	1	4	1	3	5	1	3	1	5	5	1	1	1	2	1	2	5	2	4	1	3	3	1	5	5	5	5	5	5	1	3	1	5	1	5	5	5	1	1	5	1	3	5	2	3	5			
1	1	4	1	3	5	3	4	3	5	5	1	5	1	4	1	1	5	3	3	4	2	4	3	3	3	3	4	3	5	1	5	4	1	5	4	5	1	4	1	5	4	3	4	3	4	5			
2	1	4	1	3	3	1	5	1	5	5	2	2	3	5	1	1	3	2	1	4	1	5	1	5	4	5	1	3	5	1	4	5	2	5	5	5	2	3	1	4	3	5	5	3	4	5			
1	1	5	1	3	3	2	5	5	5	5	1	4	3	5	1	5	3	2	4	2	3	2	4	3	2	4	3	5	4	2	5	3	4	3	5	2	5	5	4	2	3	4	2	4	5	3	2	3	1
2	1	6	1	3	2	1	5	2	5	5	2	1	3	4	1	5	2	4	4	3	4	4	2	5	4	5	2	4	5	2	3	4	3	5	5	3	2	4	2	4	4	4	4	2	5	4			
1	1	6	1	3	3	5	5	1	4	5	5	4	2	5	3	1	3	4	5	2	2	3	2	2	3	4	2	3	3	4	2	1	2	5	2	3	2	2	2	4	3	3	2	5	3	2			
2	1	5	1	3	3	5	5	1	4	5	5	4	2	5	4	1	3	4	5	2	2	1	5	4	4	5	5	5	4	1	4	1	2	5	5	5	1	2	1	3	5	5	5	5	5	1			
1	1	4	1	3	3	1	5	3	3	5	2	5	5	5	1	1	1	5	5	4	5	5	2	5	5	2	2	5	4	1	5	2	4	2	4	5	1	5	4	3	2	5	3	3	2	1			
2	1	5	1	3	3	1	4	4	5	4	5	1	3	3	5	1	5	5	4	1	4	5	3	5	5	5	1	5	5	2	3	2	4	5	2	1	3	5	1	5	3	3	3	2	5	5			
2	1	4	1	3	4	2	3	4	2	3	2	2	3	1	2	1	3	1	1	2	4	2	3	2	3	3	2	2	5	1	4	3	2	4	2	5	5	3	1	5	5	5	2	3	4	1			
2	1	7	1	3	2	1	5	3	5	3	1	5	3	3	1	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	1	3	5	3	3	1	5	3	5	5	1	5	1	5	5	1	3	3	3	5
1	1	5	1	3	3	2	4	4	3	3	3	4	3	3	1	5	2	2	3	2	3	3	3	4	3	4	2	5	4	2	4	2	3	3	3	4	1	3	1	4	3	4	4	3	3	1			
2	1	5	1	3	2	4	3	5	5	2	5	5	4	3	4	1	3	3	3	1	4	5	4	2	2	4	1	3	2	1	3	3	4	5	3	5	3	4	1	1	4	4	3	1	1	5			
1	1	4	1	3	3	1	5	5	5	5	1	3	3	5	1	1	1	1	5	1	5	5	5	3	3	5	1	5	3	3	1	1	5	5	3	5	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	5	1	1
2	1	5	1	3	3	1	3	1	5	5	1	3	3	2	1	2	3	3	4	1	3	4	2	5	3	2	1	3	4	1	3	2	4	5	4	5	2	4	1	3	3	2	3	1	2	1			
2	1	6	1	3	3	1	5	5	5	5	1	4	4	5	2	1	5	5	3	2	2	2	3	5	4	5	1	5	5	2	4	5	1	1	5	4	1	5	1	5	3	5	5	5	5	5			
2	1	3	1	3	4	1	5	2	5	5	1	2	3	1	2	1	2	1	5	2	4	3	2	4	5	3	4	3	5	4	3	2	1	1	3	2	3	4	3	3	3	5	2	3	3	1			
1	1	2	1	2	3	4	5	5	5	5	5	1	1	5	1	1	1	5	1	1	1	5	1	1	1	5	1	5	5	1	5	5	5	1	5	5	1	1	5	5	1	5	5	5	1	1	1		
2	1	4	1	2	5	3	3	5	3	3	3	1	3	1	1	1	5	1	1	1	5	5	1	1	1	3	3	5	3	1	1	1	3	3	3	1	3	3	3	1	1	1	3	1	1	5			
2	1	4	1	2	2	1	5	5	5	5	3	2	5	5	1	1	3	5	5	3	5	5	3	5	5	5	5	3	5	5	3	3	1	2	5	5	5	2	5	5	5	1	5	5	3	5	5		
1	1	2	1	2	3	4	5	5	5	3	1	5	1	2	1	5	5	2	3	2	5	5	5	2	1	3	5	5	3	3	5	1	3	5	5	5	1	5	1	3	5	5	5	5	3	1	3		

2	1	1	2	2	1	5	1	5	5	1	1	2	2	1	1	1	1	5	5	5	5	2	5	2	5	1	5	5	1	5	5	1	5	1	5	1	5	5	1	5	1								
2	5	1	2	1	3	1	1	5	2	1	1	1	2	1	1	1	5	5	1	5	5	2	5	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	4	1	1		
2	1	1	2	3	2	4	5	5	4	2	2	3	2	1	2	4	2	3	2	5	4	3	2	3	3	1	1	2	1	3	3	4	5	3	4	1	3	2	3	2	5	2	5	5	5				
1	1	1	2	3	1	3	2	5	5	1	3	3	3	1	1	5	3	3	3	2	3	5	3	3	5	5	5	5	3	5	3	3	5	5	5	1	3	1	5	5	5	5	1	5	5				
2	6	1	2	4	1	5	3	5	5	4	3	1	5	1	1	3	5	3	3	5	3	5	5	5	4	5	3	5	3	4	3	4	5	4	1	5	4	3	5	3	4	5	4	3	5				
2	3	1	2	1	1	5	1	3	5	2	3	1	5	2	4	2	5	1	3	5	3	4	5	5	3	1	5	5	1	3	1	5	5	5	3	4	5	1	5	3	5	3	3	5	2				
1	3	1	2	5	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	5	3	2	3	4	2	3	2	4	5	2	4	3	2	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	4	3	5	1				
2	3	1	2	1	1	5	5	1	2	1	2	3	5	1	1	2	3	3	5	5	5	3	4	3	2	3	3	5	5	5	5	3	4	2	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5				
2	2	1	2	5	1	5	1	5	5	1	5	5	5	1	1	1	3	3	1	3	5	3	5	5	5	1	1	5	1	5	1	5	5	5	1	5	1	5	5	1	5	1	5	1	5	1			
2	5	1	2	2	1	1	1	5	5	1	2	1	1	2	2	5	4	1	2	1	2	4	5	2	2	5	5	2	4	1	3	1	5	3	2	4	2	1	5	2	3	3	5	2	3				
2	3	1	2	3	3	5	3	4	4	3	4	2	5	3	5	3	2	3	2	3	4	4	4	4	3	2	4	4	2	4	2	3	2	3	4	2	2	3	4	2	3	3	2	4	4				
1	5	1	2	5	2	5	2	4	2	3	5	3	3	3	1	5	3	3	5	3	5	3	5	3	5	5	2	5	5	2	3	3	2	5	5	2	5	5	5	3	2	2	3	2	2	1	5		
1	4	1	2	2	5	4	2	5	3	1	3	1	5	4	3	5	2	5	3	4	3	4	4	2	4	1	2	1	3	1	3	1	2	3	5	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3				
1	5	1	2	5	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	5	3	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
2	3	1	2	2	3	5	3	5	3	1	5	2	4	1	1	3	5	3	4	3	5	2	5	4	5	4	5	5	3	2	1	1	2	5	5	1	2	3	5	5	4	3	3	2	5				
2	1	1	2	3	3	5	1	5	5	1	3	1	5	3	5	5	3	1	1	5	1	3	5	5	3	1	1	3	3	3	5	5	3	1	1	3	3	5	5	3	3	5	5	3	5	5			
2	5	1	1	5	2	5	1	5	5	3	3	3	5	2	5	3	5	3	1	3	4	2	2	3	3	1	5	5	1	3	3	3	5	5	5	3	5	1	5	1	5	1	3	5	5	5			
2	3	1	1	3	2	5	1	5	5	2	5	2	5	2	1	2	5	4	2	4	4	2	5	4	5	2	5	4	1	1	1	5	5	5	5	2	5	1	2	5	5	5	1	3	5				
2	1	1	1	4	5	3	3	5	5	5	1	2	1	1	2	3	5	4	2	2	4	4	1	2	3	3	5	5	2	2	1	3	4	5	5	5	3	4	2	4	4	5	3	1	2				
2	2	1	1	3	3	5	1	5	5	3	3	3	5	3	3	5	5	3	1	5	2	5	2	1	2	3	4	5	5	1	4	1	3	5	5	1	3	1	2	5	2	5	1	3	4	1			
1	5	1	1	1	3	2	1	5	3	5	5	5	1	1	5	5	2	5	2	5	5	5	5	2	5	5	5	2	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
1	3	1	1	5	1	5	1	5	5	1	5	5	5	5	1	5	3	5	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
2	2	1	1	5	5	5	2	5	1	1	3	2	5	1	5	1	5	5	2	5	5	5	5	3	5	1	3	5	1	3	2	1	5	5	3	1	5	1	5	5	1	5	1	5	5	5			
2	1	1	1	5	3	1	3	5	5	1	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	3	5	1	3	3	5	3	1	1	3	5	5	1	3	3	1	5	1	3	5	1	5
1	4	1	1	2	5	4	3	3	2	1	1	2	3	4	1	2	2	3	3	2	3	3	4	4	3	5	5	3	2	4	4	2	4	3	4	2	5	1	3	4	2	3	3	5	3	5	3		
2	2	1	1	3	1	5	1	5	5	1	1	1	5	1	5	2	5	5	1	3	5	1	5	5	5	1	5	5	1	5	5	1	5	5	1	5	1	4	5	1	5	1	4	5	1	4	5		
2	4	1	1	4	1	5	5	5	5	1	4	4	1	1	1	2	4	2	3	3	4	2	4	3	5	1	5	5	1	5	5	1	5	5	2	3	3	5	3	2	2	4	3	1	4	1	4	5	
1	5	2	5	3	3	4	4	5	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	2	2	4	5	2	3	4	3	4	4	4	4	1	3	3	3	3	4	5	4	4	1	

1	1	5	2	5	3	3	4	1	3	2	3	3	4	3	2	1	4	2	4	2	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	4	5	2	3	4	4	5	5	5	4	4	3	2			
2	5	2	5	3	1	5	1	4	5	5	1	5	4	4	4	2	5	5	1	5	5	5	5	4	5	2	4	4	3	5	5	5	3	4	1	5	5	4	5	4	4	5							
2	1	6	2	5	2	3	5	5	5	4	5	2	4	4	3	4	5	4	5	4	3	3	2	5	4	4	4	5	4	2	5	4	5	5	4	5	2	4	4	4	1	4	4	3	3	5			
2	1	5	2	5	4	4	5	5	5	3	1	2	5	2	1	5	3	2	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	5	2	1	1	3	5	5	4	2	2	2	3	4	1	3	2	3	5			
1	1	6	2	5	3	3	5	1	5	5	5	5	3	4	1	1	3	3	4	3	3	2	4	3	2	1	1	4	4	3	4	2	3	4	4	4	2	3	2	2	3	1	3	3	3	5			
1	1	5	2	5	2	3	5	4	4	4	1	3	2	5	1	1	3	2	4	3	3	4	1	4	4	1	1	4	5	2	3	5	2	4	5	5	1	4	2	5	4	1	3	1	4	5			
1	1	1	6	2	5	4	4	4	2	3	4	1	5	4	2	2	4	4	2	2	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	5	2	3	5	3	5	3	2	4	2	4	5	3	1	2
1	1	6	2	5	2	2	5	2	5	4	3	4	3	4	1	1	4	4	3	2	3	4	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	3	5	4	4	3	2	3	3	3	4	4	4	4	5			
1	1	6	2	5	2	2	3	2	5	5	3	3	2	4	2	2	5	3	2	4	2	2	3	2	5	4	4	4	5	1	5	5	2	5	4	3	3	5	1	3	5	5	5	2	5	5			
1	1	6	2	5	2	2	5	2	4	4	1	5	1	5	1	5	4	5	2	3	2	5	2	5	4	5	5	5	5	3	5	2	4	2	5	5	2	4	2	4	4	5	5	4	4	5			
1	1	6	2	5	2	2	5	3	5	3	1	4	4	5	1	5	3	5	2	2	5	4	1	5	5	5	5	4	4	3	4	2	3	4	5	5	2	4	1	5	4	2	4	1	5	5			
2	1	6	2	5	3	2	5	3	5	4	4	4	3	4	2	4	3	3	4	3	4	4	2	4	3	4	4	5	5	4	3	3	4	4	5	5	4	3	3	4	2	4	4	5	4	2	4	4	
2	1	5	2	5	3	2	5	2	5	5	4	4	5	5	1	1	3	4	4	5	4	4	2	4	4	5	5	5	5	1	5	5	4	5	5	5	4	4	1	4	5	4	5	2	4	5			
2	1	5	2	5	2	2	4	2	4	3	4	4	5	4	1	5	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	5	4	2	3	3	4	5	4	5	1	4	2	3	3	3	3	3	4	4		
2	1	5	2	5	3	1	4	3	3	4	2	3	4	3	1	5	3	4	3	3	3	3	2	4	4	5	5	4	4	2	4	2	2	4	4	5	2	4	2	4	3	3	4	2	3	2			
2	1	6	2	5	3	1	5	2	5	3	3	5	3	3	1	5	2	3	4	4	4	3	2	5	4	5	5	4	4	2	3	1	4	3	5	5	1	4	1	4	2	3	4	4	2	5			
2	1	5	2	5	3	2	1	2	5	2	4	3	4	3	2	4	2	2	3	2	4	3	2	4	4	5	5	3	2	2	4	3	4	5	4	5	1	2	1	4	4	2	3	1	3	5			
2	1	6	2	5	5	2	5	3	5	5	3	2	2	3	4	1	2	3	5	1	1	2	3	3	5	2	2	2	5	5	2	3	2	2	3	2	1	3	1	2	2	4	3	2	2	3			
1	1	6	2	5	1	2	5	3	5	1	1	5	3	5	1	5	2	3	4	1	4	4	3	3	4	4	4	5	5	3	3	1	3	1	4	5	1	5	1	3	5	5	5	3	3	5			
1	1	5	2	5	3	4	5	5	4	3	5	4	4	3	4	5	3	3	3	5	4	4	3	4	3	5	5	4	4	3	4	2	4	5	5	3	4	4	4	4	4	5	4	3	5	4			
2	1	6	2	5	2	3	5	2	5	2	2	3	4	3	1	5	2	4	4	3	4	3	2	4	2	5	5	4	5	3	3	2	3	5	5	5	3	3	3	2	1	2	2	3	3	5			
1	1	6	2	5	5	2	3	2	3	2	2	5	2	2	1	1	2	2	1	2	3	3	2	2	3	5	5	2	3	2	4	2	3	2	3	2	2	3	3	5	5	2	2	3	3	2			
1	1	5	2	5	5	4	3	3	4	3	2	5	2	1	3	5	4	3	4	3	5	5	3	4	4	5	5	5	4	1	3	4	5	5	4	5	2	3	1	4	3	4	4	1	4	2			
1	1	5	2	5	4	3	3	2	4	5	2	4	5	3	1	3	5	2	4	2	2	4	3	3	2	3	3	4	5	3	2	1	3	5	4	2	3	4	3	3	5	3	5	3	2	5			
2	1	5	2	5	1	1	4	2	5	5	2	4	3	5	1	1	3	4	3	3	4	4	2	5	4	5	5	5	4	2	3	4	2	4	4	5	2	5	1	4	2	4	4	1	3	5			
1	1	6	2	5	4	2	5	2	5	5	4	4	3	4	1	5	3	3	5	5	4	4	3	4	4	5	5	5	5	3	4	5	3	5	4	4	4	5	2	4	4	5	5	4	4	5			
1	1	6	2	5	2	3	5	1	5	4	3	3	3	5	3	5	4	3	2	2	3	3	3	4	4	5	5	3	4	1	5	2	2	3	4	5	2	5	3	4	5	2	4	3	5	4			
1	1	6	2	5	2	3	5	3	5	4	3	5	3	3	1	5	2	2	5	4	4	3	2	4	4	4	4	4	2	5	2	3	1	1	4	4	5	1	5	1	3	3	3	5	1	3	5		



1	1	5	2	5	2	2	5	1	5	5	4	2	3	4	1	5	1	5	4	1	4	5	2	5	5	5	5	4	4	1	4	4	3	4	5	5	1	5	2	5	4	4	4	3	5	1			
1	1	6	2	5	1	3	5	2	5	5	4	2	3	4	1	5	3	3	5	3	4	5	3	5	4	5	5	4	5	1	5	5	1	5	5	5	3	5	1	4	5	4	5	1	5	5			
1	1	6	2	5	3	1	5	1	5	5	2	2	3	3	2	5	2	5	3	5	5	5	3	5	4	5	5	5	5	1	5	3	5	5	5	5	1	5	2	5	5	3	5	1	5	5			
2	1	5	2	5	3	1	5	2	5	4	2	4	5	5	1	5	4	5	3	4	4	4	2	5	5	5	5	4	4	1	4	4	2	5	5	5	1	4	2	4	3	5	5	2	5	5			
2	1	7	2	5	3	2	2	1	4	3	3	4	2	2	1	1	2	2	2	2	4	4	2	5	4	5	5	5	5	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	3		
2	1	5	2	5	3	1	5	1	5	5	1	5	5	5	1	1	5	5	1	3	2	4	1	3	5	3	3	5	5	3	2	1	5	5	5	5	1	3	1	2	3	5	5	2	3	1			
1	1	6	2	5	2	4	5	2	4	2	4	3	4	5	2	5	2	3	3	1	4	5	1	4	5	5	5	3	4	3	2	4	2	3	4	4	2	4	2	5	4	3	4	1	5	5			
1	1	6	2	5	2	2	5	1	5	5	2	2	2	5	1	5	3	2	2	2	5	5	2	2	5	5	5	4	5	1	2	4	2	3	5	5	1	3	1	5	2	2	5	2	5	1			
1	1	5	2	5	3	3	4	2	4	5	2	2	4	3	1	2	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	5	4	2	4	3	3	4	3	4	2	4	3			
2	1	6	2	5	2	1	4	3	5	5	3	5	2	4	3	5	3	2	5	3	4	4	2	4	3	4	4	5	5	4	3	4	2	3	5	4	4	4	2	2	2	3	5	4	3	5			
2	1	6	2	5	1	1	4	3	5	5	2	4	5	5	1	1	2	4	3	3	4	5	2	5	4	5	5	5	4	2	4	4	2	5	5	5	2	4	1	5	2	4	4	1	5	5			
2	1	5	2	5	3	1	5	1	5	5	2	5	4	4	1	5	1	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	4	5	2	4	2	2	5	5	5	2	4	2	4	4	3	4	2	5	5			
1	1	5	2	5	4	2	5	3	5	5	3	3	4	5	1	4	4	4	5	3	3	4	2	3	3	4	4	4	4	1	3	4	3	4	5	3	4	4	1	4	4	3	4	2	4	5			
2	1	5	2	5	3	1	5	3	5	5	5	3	5	5	1	1	1	5	5	1	5	5	2	5	5	5	5	5	1	5	4	2	5	5	5	1	5	1	5	5	5	5	1	5	5				
2	1	6	2	5	2	2	4	2	4	5	3	3	4	3	3	5	2	3	5	1	3	5	2	3	4	5	5	3	2	2	4	4	3	5	5	5	2	4	3	3	3	2	4	3	4	4			
1	1	5	2	5	2	2	4	3	4	1	3	2	3	4	1	5	3	2	4	3	3	4	2	4	3	5	5	5	4	2	4	4	2	4	4	3	2	4	4	4	3	2	4	4	3	5	2	4	1
2	1	8	2	5	3	1	5	2	5	5	1	4	5	5	1	1	2	2	5	2	4	5	1	5	5	5	5	5	3	5	2	3	5	4	5	1	5	1	4	4	5	5	2	3	5				
1	1	5	2	5	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	2	2	1	1	2	5	5	2	2	2	3	3	3	2	3	3	1	3	2	3	5	3	3	3	4	3	5	3	5	1	1				
1	1	6	2	5	1	3	5	2	5	1	2	4	2	5	3	3	4	5	2	4	5	5	3	2	1	3	3	5	5	1	5	1	1	5	5	5	1	3	1	5	1	1	5	3	5	5			
1	1	6	2	5	4	3	5	2	4	4	3	5	3	2	1	4	4	3	3	4	3	4	3	2	4	5	5	4	5	2	3	5	2	1	4	5	2	5	2	2	5	3	4	4	5	3			
1	1	6	2	5	3	3	5	2	4	5	2	3	3	2	1	5	3	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	2	3	2	4	4	4	4	3	4	2				
1	1	5	2	5	2	2	4	4	4	2	3	2	4	2	3	1	2	2	4	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	1	3	1	5	5			
1	1	5	2	5	2	1	4	2	5	4	2	2	4	5	1	5	2	4	4	2	4	2	1	4	4	4	4	4	5	2	4	5	2	4	4	4	4	5	1	5	4	4	4	2	5	5			
2	1	5	2	5	1	1	5	1	5	5	2	5	2	4	1	5	2	3	4	3	1	5	1	5	5	3	3	4	5	1	3	2	4	2	4	5	1	4	1	5	2	5	5	1	5	5			
2	1	6	2	5	5	1	4	4	5	5	4	2	5	5	5	5	4	5	4	5	4	4	3	5	5	5	5	4	5	1	2	4	4	5	4	4	1	4	4	4	3	5	3	4	5	5			
1	1	7	2	5	3	2	5	5	5	5	4	3	4	2	3	5	3	3	4	3	2	3	2	3	3	4	4	5	5	3	4	2	3	4	4	5	1	5	4	3	4	4	5	4	4	5			
2	1	5	2	5	2	1	4	4	5	4	2	5	2	3	4	4	5	4	4	5	3	2	1	5	5	4	4	5	5	2	3	1	5	5	2	2	4	4	2	5	5	1	3	2	2	1			
2	1	5	2	5	2	1	5	3	5	5	3	3	2	5	1	1	4	3	4	3	5	5	3	5	5	4	4	5	4	2	5	5	2	5	5	4	2	5	1	3	1	5	4	3	4	5			

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

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

2	1	2	4	5	1	5	1	5	3	1	2	5	5	1	1	5	5	2	1	4	5	1	4	5	4	4	2	5	1	3	3	1	5	5	5	1	5	1	3	3	5	5	1	5	5			
1	4	2	4	4	3	5	3	5	5	2	3	4	5	1	5	2	3	3	5	5	5	3	4	4	5	5	4	5	2	4	3	3	5	5	3	4	2	2	3	4	5	3	5	5	5			
2	4	2	4	2	1	5	3	5	5	2	2	3	4	1	1	2	3	3	3	3	4	2	3	2	4	4	4	4	1	2	2	3	4	4	2	1	2	1	3	3	3	4	3	4	1			
1	5	2	4	2	2	5	4	5	3	4	4	5	4	1	4	5	4	4	4	3	3	4	5	5	5	5	3	5	1	5	5	3	5	5	5	1	4	3	3	3	3	5	4	5	4			
2	5	2	4	2	1	4	2	5	4	2	4	3	4	1	1	3	3	4	2	3	4	2	4	4	5	5	4	4	2	3	3	4	5	4	5	2	4	2	4	2	2	4	2	3	5			
2	5	2	4	4	1	5	3	5	5	2	2	3	5	1	1	2	3	4	2	4	4	3	5	3	5	5	5	5	1	2	5	2	5	5	5	1	2	2	3	3	4	5	2	5	5			
1	5	2	4	3	3	4	2	4	2	2	5	2	4	3	1	3	2	2	2	3	3	3	2	2	5	5	3	4	4	3	2	4	2	3	5	3	4	2	4	4	3	3	2	2	1			
1	5	2	4	5	1	3	2	3	2	4	2	3	4	3	3	2	4	2	4	3	3	3	5	3	4	3	2	4	3	4	3	4	5	4	4	3	3	4	4	3	4	5	4	3	5			
1	5	2	4	2	4	2	1	5	3	3	2	2	2	1	1	3	2	5	2	2	3	4	2	2	3	3	5	5	5	2	4	3	4	5	4	2	3	5	2	4	3	4	3	3	1			
2	5	2	4	5	1	5	2	5	5	2	4	4	4	1	1	2	4	4	3	4	5	1	4	4	4	4	5	4	1	5	5	2	5	5	5	2	4	2	4	3	4	4	2	4	1			
1	4	2	4	3	1	5	3	5	3	4	4	3	4	2	5	2	5	5	4	5	5	2	4	5	5	5	4	5	3	5	2	2	5	4	5	1	5	1	5	5	3	3	5	4	5			
2	6	2	4	4	4	5	3	5	5	1	5	3	5	1	5	5	5	4	1	4	3	2	5	3	5	5	4	5	3	5	1	2	5	5	5	1	5	1	5	5	5	5	2	2	5			
2	4	2	4	5	1	3	5	5	5	1	5	2	5	4	5	2	3	5	4	2	5	1	5	2	4	4	2	3	2	2	5	3	5	5	5	1	2	3	4	3	2	1	3	2	1			
1	5	2	4	3	3	5	1	5	1	3	3	5	5	5	1	5	5	4	1	2	3	4	5	3	5	5	4	5	1	4	5	1	5	4	5	5	3	3	3	3	5	5	3	5	1			
2	5	2	4	2	2	4	3	4	5	5	3	4	3	1	1	2	2	2	4	3	4	5	4	3	5	5	4	5	1	4	4	5	5	4	5	1	5	3	5	3	5	5	3	4	5			
1	5	2	4	2	1	5	2	5	5	5	1	4	5	5	1	3	4	5	5	5	5	1	5	4	5	5	4	5	3	5	3	3	5	5	5	1	4	2	5	5	4	4	2	4	5			
2	4	2	4	5	2	5	2	5	5	2	2	3	3	1	1	2	3	2	2	5	2	1	2	5	5	5	5	5	1	2	1	2	5	5	5	1	2	1	2	2	5	5	2	1	1			
2	4	2	4	3	1	5	2	5	5	3	3	4	4	1	5	3	3	4	2	4	4	2	4	4	2	2	4	5	5	3	4	2	4	2	3	4	4	5	3	4	2	4	3	4	5			
2	5	2	4	5	2	5	3	5	2	3	5	4	5	1	5	2	2	4	3	5	5	2	5	5	5	5	4	5	2	4	3	5	4	5	5	1	4	3	4	5	1	5	3	5	5			
2	5	2	4	5	2	5	3	5	5	2	3	4	5	1	5	2	3	1	3	5	5	3	5	5	5	5	3	5	5	3	1	2	5	5	5	1	3	3	4	5	3	5	3	5	5			
2	5	2	4	2	1	5	3	5	5	1	2	1	5	1	1	1	2	4	3	5	5	1	3	5	5	5	5	5	1	5	2	1	5	5	5	1	5	1	4	5	5	5	1	5	1			
1	5	2	4	2	2	5	2	5	5	1	1	4	5	2	1	2	4	5	2	4	5	3	4	5	5	5	4	3	1	5	4	3	5	5	5	1	5	1	4	5	3	4	2	4	5			
2	5	2	4	2	2	3	4	4	4	5	3	3	5	1	5	4	3	2	1	2	2	3	5	5	5	5	4	2	1	2	3	2	5	5	5	1	4	1	2	1	1	5	1	2	5			
1	4	2	3	4	1	5	4	4	2	1	1	2	5	1	5	3	5	2	3	5	4	3	5	4	3	5	4	1	1	5	4	2	1	1	5	4	3	5	1	4	4	5	3	4	4	3	5	5
1	5	2	3	5	2	4	3	5	4	5	3	2	5	3	5	2	4	2	4	3	4	2	5	3	5	5	5	5	3	2	3	3	4	3	5	2	3	3	4	5	2	4	2	3	5			
2	4	2	3	2	1	5	1	5	3	1	3	3	5	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	5	5	4	5	1	4	3	3	3	4	5	2	3	2	4	3	3	4	2	3	2
2	4	2	3	2	1	5	2	5	5	2	4	3	5	1	1	1	4	2	3	4	4	2	4	3	5	5	4	5	2	3	3	2	3	5	5	1	4	2	4	3	3	5	2	3	5			
2	3	2	3	3	2	5	2	5	5	2	4	2	5	3	4	2	5	4	1	3	5	3	2	4	3	3	5	4	1	2	4	1	5	5	4	2	5	1	4	3	5	4	5	4	1			

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

2	1	3	2	3	2	1	5	2	5	5	1	3	5	5	1	1	2	3	4	2	5	5	1	5	4	5	5	5	5	2	4	4	4	5	5	5	1	5	1	4	5	5	5	2	5	1	
1	1	5	2	3	3	4	5	1	5	2	1	1	4	5	1	1	3	3	2	4	1	2	2	1	4	1	1	5	3	2	3	2	1	5	2	5	3	5	4	2	3	5	4	5	2	1	
1	1	4	2	3	4	3	5	1	5	2	1	4	5	4	3	5	2	4	4	2	3	4	3	5	4	5	5	5	5	3	4	2	3	5	5	5	1	4	3	4	2	3	5	1	4	5	
2	1	5	2	3	3	2	5	2	5	5	2	2	5	5	1	1	3	3	4	3	4	5	4	4	4	4	5	5	5	4	3	5	2	5	5	5	1	5	2	4	4	4	5	3	4	1	
2	1	3	2	3	1	1	1	5	5	5	3	5	5	1	1	1	2	4	5	5	5	5	5	5	4	1	5	2	2	5	1	5	5	1	5	3	1	1	1	1	1	5	5	3	2	1	
1	1	5	2	3	3	4	5	1	2	1	2	5	1	1	1	5	2	3	5	5	4	4	2	5	3	3	3	4	5	3	5	1	5	3	3	5	2	3	2	4	4	2	3	3	4	5	
1	1	5	2	3	5	1	5	3	5	5	4	5	4	3	4	1	3	4	3	3	3	5	4	5	3	1	1	5	3	4	4	5	1	5	3	5	5	1	3	1	1	5	3	3	1	3	
2	1	5	2	3	1	2	5	1	5	5	5	5	5	3	1	2	5	5	5	2	5	5	3	5	4	2	2	5	5	1	5	3	5	5	3	5	5	2	3	5	5	5	5	1	5	1	
1	1	3	2	3	2	5	3	2	2	3	5	2	5	2	5	1	2	2	3	5	2	2	5	4	5	5	4	3	4	2	5	5	2	5	5	2	1	3	5	2	4	5	1	2	3	5	
1	1	3	2	3	2	4	5	2	2	3	1	5	2	5	3	1	2	2	4	4	5	5	5	3	3	5	5	5	5	3	5	5	5	4	5	5	2	4	1	3	4	1	4	2	5	3	
1	1	4	2	3	3	3	3	4	5	4	2	3	3	5	3	1	4	5	5	1	2	3	2	4	3	5	5	5	4	1	3	3	4	3	5	5	1	3	3	2	1	3	4	4	3	1	
1	1	3	2	3	3	2	5	2	5	5	1	5	4	1	3	1	2	3	5	1	5	5	4	4	5	5	5	5	5	1	5	2	1	5	5	5	2	5	3	5	5	4	5	5	4	1	
2	1	4	2	3	3	1	5	2	4	3	5	4	4	3	1	1	2	2	4	1	4	4	2	4	4	4	4	4	3	2	2	2	4	4	3	5	2	4	2	4	3	2	4	4	4	5	
1	1	4	2	3	2	2	4	2	3	1	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	3	2	3	2	5	5	4	4	4	3	2	2	4	4	3	1	3	2	3	4	4	3	2	2	1	
1	1	4	2	3	3	2	5	3	4	5	1	3	2	4	2	5	3	5	2	2	5	2	2	5	3	5	5	4	4	1	5	1	4	5	5	5	5	1	5	3	5	5	5	3	5	1	
1	1	5	2	3	5	1	5	2	5	5	2	5	2	3	1	5	5	4	3	2	3	3	1	5	4	2	2	5	3	2	5	1	5	3	5	5	2	4	2	3	3	5	4	3	3	1	
1	1	3	2	3	5	1	5	5	4	1	1	5	5	1	5	4	4	4	3	4	3	4	4	5	5	5	5	5	4	3	1	5	5	5	5	4	4	1	5	1	5	5	4	5	1		
1	1	4	2	3	3	4	5	1	5	1	2	4	2	2	1	5	4	3	2	2	5	2	3	5	5	5	5	4	3	1	5	1	3	5	5	5	1	5	1	4	3	5	5	2	5	5	
2	1	5	2	3	5	1	5	2	5	5	1	4	4	5	1	5	1	5	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	1	5	3	5	5	3	5	3	5	1		
1	1	5	2	3	3	1	4	3	5	5	1	2	5	5	1	2	3	5	5	4	5	5	5	2	5	4	4	5	5	4	5	5	1	5	5	5	2	5	1	5	5	5	4	1	5	5	
1	1	4	2	3	3	2	5	1	5	1	3	5	1	5	1	1	5	2	5	2	5	3	3	1	5	5	5	5	3	1	1	3	1	5	3	5	3	5	1	3	2	5	1	5	5	5	
1	1	5	2	3	4	2	3	2	4	2	2	4	2	3	1	1	4	3	4	1	2	3	4	3	2	5	5	4	3	2	4	1	2	1	3	5	3	4	4	3	4	3	4	4	4	5	
2	1	4	2	3	1	1	5	5	3	5	2	2	3	3	1	1	2	2	5	3	2	5	5	5	5	5	5	5	3	5	1	4	2	1	5	5	5	1	3	4	5	2	4	2	3	2	5
1	1	4	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	2	2	1	2	2	4	4	4	3	4	2	3	3	3	1	4	3	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	3	2	3	1	
1	1	3	2	3	1	1	5	5	3	1	3	2	5	1	1	3	2	5	3	3	2	1	5	3	5	5	5	4	1	4	3	2	3	5	5	1	3	2	4	5	5	3	5	3	5		
1	1	3	2	3	4	1	5	1	5	4	4	3	5	5	1	5	1	4	5	1	5	5	1	5	5	5	5	5	1	1	5	4	1	4	5	5	1	5	1	5	5	3	5	2	5	5	
1	1	7	2	3	4	2	4	3	5	4	2	4	4	4	3	5	4	3	2	2	4	3	2	3	4	5	5	4	4	3	4	2	3	4	3	4	3	2	3	4	3	2	4	3	4	1	
2	1	3	2	3	3	2	5	1	5	2	3	4	3	5	1	1	1	4	2	3	2	4	2	5	4	5	5	5	5	4	5	3	4	5	5	3	1	4	3	5	3	2	5	4	4	5	

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

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



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

2	1	2	1	2	3	5	2	5	5	3	2	4	5	3	1	1	3	5	3	3	4	2	5	4	5	5	5	3	2	5	1	3	5	5	5	4	3	3	3	4	5	5	4	2	1			
1	2	2	1	3	1	5	3	5	5	1	3	1	3	1	5	1	3	2	3	5	2	3	5	3	5	5	3	5	1	5	3	1	3	3	5	3	1	2	2	5	3	5	1	5	1			
1	2	2	1	3	2	5	2	4	3	2	1	2	3	1	5	3	4	5	5	4	3	5	5	3	5	5	3	4	2	5	3	2	5	5	2	1	5	4	5	5	4	5	1	5	5			
1	1	2	1	5	2	5	1	5	5	1	5	2	4	1	5	2	4	5	3	3	5	3	5	4	5	5	3	4	2	3	5	2	3	5	4	2	5	2	4	3	4	5	2	2	1			
2	2	2	1	2	1	5	1	5	5	2	5	3	4	1	1	3	4	4	1	1	5	4	3	3	3	3	1	5	1	3	1	3	1	5	5	1	2	3	2	1	1	4	3	3	5			
2	2	2	1	2	1	5	1	5	3	1	4	2	5	1	1	2	4	5	4	4	5	1	5	5	5	5	4	5	2	5	4	2	5	5	5	1	5	2	5	5	5	5	1	5	1			
2	1	2	1	2	1	5	2	5	5	2	3	3	5	2	1	3	4	2	2	3	2	3	4	2	5	5	4	3	1	3	2	3	2	5	2	3	3	2	2	2	5	4	2	4	1			
1	2	2	1	2	2	5	1	5	5	3	2	4	4	3	1	4	3	3	2	2	4	3	2	3	5	5	5	5	1	5	4	2	5	5	5	4	2	2	3	4	5	5	2	4	1			
1	2	2	1	2	1	5	5	5	2	1	5	2	5	3	1	1	5	3	3	2	1	1	4	4	5	5	4	5	1	4	5	2	5	2	1	1	4	2	3	1	5	5	1	4	2			
1	1	2	1	3	3	5	1	5	5	3	3	1	5	5	1	1	2	1	2	3	2	2	1	3	5	2	3	5	3	3	1	2	5	3	3	1	2	2	1	3	2	3	1	5	1			
2	1	2	1	1	2	5	5	5	3	3	1	4	3	3	1	2	1	5	1	2	1	2	5	5	1	4	5	3	1	2	3	2	3	5	5	1	2	2	1	3	5	5	1	1	1			
2	0	2	1	4	1	5	1	5	5	2	3	5	5	1	5	1	5	5	1	4	5	1	5	4	4	4	3	5	1	5	3	2	4	5	5	1	5	1	5	2	4	5	1	5	5			
1	2	2	1	3	2	5	1	4	5	3	5	4	5	1	5	4	3	1	1	4	5	1	3	5	5	5	4	3	1	5	3	1	5	4	5	1	4	3	4	3	2	4	2	3	4			
1	2	2	1	2	1	1	5	3	2	3	3	4	1	5	1	4	3	2	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	5	4	4	4	4	4	3	5	1	2	5			
1	2	2	1	1	1	5	2	5	5	2	2	5	5	1	5	2	2	2	3	5	3	1	5	5	5	5	5	5	2	5	5	1	5	5	5	1	3	2	5	5	5	5	1	5	5			
1	1	2	1	4	1	5	5	5	5	1	5	1	3	1	5	4	1	3	2	2	1	5	5	1	2	2	4	2	3	5	1	1	1	4	5	1	5	3	5	3	5	5	5	1	5			
2	3	2	1	1	1	5	5	5	5	1	3	4	5	1	1	1	5	5	4	4	5	1	5	5	5	5	3	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	1	5	3	5	5	1	4	5			
2	2	2	1	5	1	5	2	5	5	3	4	2	3	1	5	1	2	4	3	4	2	1	5	4	5	5	5	5	2	3	1	1	4	5	5	2	4	2	4	2	2	3	2	5	3			
2	3	2	1	5	1	3	1	4	5	5	5	2	2	5	1	2	4	5	5	2	5	2	3	5	1	5	5	3	5	3	5	3	2	5	3	2	5	3	1	2	5	4	3	1	1			
1	2	2	1	4	1	4	3	5	5	3	1	5	3	1	1	3	5	2	3	4	5	4	5	5	2	2	5	5	1	2	4	3	5	4	5	2	1	1	5	5	5	2	3	1	5			
1	1	2	1	2	1	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	5	5	1	5	5	1	5	5	5	5	4	5	2	5	5	2	5	5	5	1	5	1	5	4	2	4	2	4	5			
2	2	2	1	3	1	5	1	5	5	2	4	3	4	1	1	4	3	4	2	5	4	3	4	5	5	5	5	3	2	3	2	3	4	5	5	2	2	3	4	5	5	4	2	4	5			
2	2	2	1	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	1	1	2	3	3	2	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	2	4	3	4	4	3	1	3	1	4	4	4	4	2	3	4			
1	1	2	1	3	3	3	2	5	3	1	5	5	1	1	1	3	2	2	3	3	5	3	4	2	4	4	5	5	1	5	1	2	5	4	3	3	5	3	4	5	4	4	2	3	5			
1	2	2	1	2	2	3	4	5	5	1	5	3	4	2	5	3	2	3	1	3	4	3	3	2	2	3	4	4	4	4	3	5	4	3	5	2	4	3	4	5	5	4	5	2	1			
2	2	2	1	3	1	3	2	5	3	3	5	3	3	1	5	2	3	3	5	3	2	3	3	3	5	5	3	5	2	3	2	3	5	5	3	2	2	3	5	1	2	3	2	3	5			
2	0	2	1	3	1	5	1	5	2	3	3	1	1	1	1	5	3	5	1	2	3	1	4	5	5	5	4	1	1	2	5	5	5	4	2	4	4	3	2	5	5	5	4	5				
1	4	2	1	3	3	5	1	5	3	1	3	1	1	1	1	1	5	5	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	5	3	1	3	1	3	3	5	2	1	3	2	2	3	5	4	2	2	1



1	1	2	2	1	3	1	5	1	5	5	2	3	2	5	1	1	3	4	2	2	5	5	2	5	5	5	5	4	5	1	3	4	2	5	5	5	1	5	3	5	4	2	5	5	5	5
1	1	2	2	1	1	2	1	3	5	1	1	3	1	3	1	1	3	2	5	1	2	2	2	3	3	4	4	3	2	3	2	4	2	3	4	5	4	3	3	2	3	1	3	2	3	5
2	1	1	2	1	3	1	5	5	5	5	1	5	1	5	1	1	1	5	5	5	5	1	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	1	5	1	5	5	5	5	5	1
2	1	1	2	1	3	1	5	1	5	5	1	3	1	1	2	5	3	5	3	1	5	5	1	5	3	3	3	5	5	1	5	3	3	5	5	5	1	5	3	5	5	5	5	3	5	1
1	1	1	2	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	4	1	5	1	5	2	1	3	3	3	5	5	1	1	4	5	1	4	5	1	5	5	4	1	3	1	1	4	4	5	1	5	1
2	1	1	2	1	5	1	5	1	5	1	1	5	1	2	1	1	5	4	5	3	2	5	2	4	3	3	3	5	3	1	2	3	4	5	5	2	2	3	4	3	2	4	4	3	5	5
1	1	2	2	1	2	3	5	2	5	5	1	2	5	4	2	1	2	4	5	2	3	2	1	5	5	5	5	5	3	1	2	2	4	5	5	5	3	5	1	3	2	2	1	1	5	1
2	1	2	2	1	1	1	5	5	5	3	2	3	1	1	1	1	5	3	5	3	3	1	1	3	3	5	5	5	5	3	3	1	1	5	5	5	1	5	3	5	3	5	5	3	3	1
1	1	2	2	1	4	1	3	5	5	5	2	4	1	3	1	5	5	4	5	2	4	3	4	5	5	5	1	1	5	2	3	1	3	5	4	3	1	3	1	5	4	5	4	5	3	1
1	1	2	2	1	2	5	5	2	3	5	1	3	5	5	2	3	5	3	4	2	5	3	1	3	5	4	4	5	5	4	1	5	2	3	4	5	2	4	4	3	5	4	5	1	3	1
2	1	0	2	1	1	1	5	1	5	5	1	3	2	4	1	5	4	5	1	1	3	5	2	3	3	5	5	5	5	1	5	4	2	5	5	4	1	5	3	3	3	4	4	4	5	5
2	1	2	2	1	2	1	5	5	5	3	1	5	1	3	1	1	3	3	2	3	3	3	1	5	5	1	1	1	5	3	3	5	1	5	5	5	1	3	3	3	5	3	2	2	2	5
1	1	2	2	1	2	3	4	3	4	5	3	4	3	4	1	1	4	3	2	2	4	3	4	3	3	3	3	5	4	5	4	2	1	3	3	5	3	4	2	4	3	4	3	2	4	1

