

ANEXO 1

CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA 35 B

A continuación encontraras una lista de los diversos modelos en que puedes sentirte y comportarte. Considera cada planteamiento y marca en la hoja de respuesta de acuerdo al orden que corresponda de cada proposición, cuan firmemente crees que lo expresado es cierto o no.

Todas las respuestas deberán ser respuestas de acuerdo a las siguientes alternativas.

“0” = Es mentira.

“1”= Tiene algo de verdad.

“2”= Creo que es verdad.

“3”= Estoy convencido(a) de que es verdad.

- _1. Generalmente me siento inferior o menos que los otros.
- _2. Normalmente me siento a gusto y feliz respecto a mí mismo, como soy yo.
- _3. Con frecuencia me siento incomodo(a) para encarar situaciones nuevas.
- _4. Por lo general me siento feliz y alegre ante aquella situación nueva.
- _5. Habitualmente me reprocho por mis errores y olvidos.
- _6. Soy libre de culpa, remordimientos, mentiras y vergüenzas.
- _7. Tengo una fuerte necesidad de probar mi fuerza y dignidad a los demás.
- _8. Tengo alegría y agrado por la vida.
- _9. Yo sé que los otros piensan y dicen de mí.
- _10. Puedo dejar que los otros se equivoquen sin tener el deseo de corregirlos. Ej. Cuando mi compañero(a) se equivoca, tengo el deseo de corregirle.
- _11. Siento una fuerte necesidad de ser corregido(a) y aprobado(a).
- _12. Estoy generalmente libre de problemas, frustraciones, turbaciones emocionales. Ej. no tengo problemas con mis compañeros de curso, maestros, familia, amigos(as), no tengo nada que me moleste en este momento.

- _13. Cuando algo no hago bien, me siento resentido(a) y menos que el otro.
- _14. Usualmente inicio metas y me esfuerzo con confianza en cómo me ira. Ej. Cuando iniciamos una tarea te esfuerzas en que te ira bien.
- _15. Soy propenso(a) a corregir a otros y con frecuencia me gustaría castigarlos.
- _16. Normalmente tengo mis propios pensamientos y tomo mis propias decisiones.
- _17. Con frecuencia no estoy de acuerdo con otros a la hora de considerar su fama y suerte. Ej. Cuando felicitan a un(a) compañero(a) ¿tú no estás de acuerdo con ello?
- _18. De buena gana tomo la responsabilidad de la gravedad de mis actos.
- _19. Exagero y miento a fin de mantener el aprecio de los demás y que no me consideren mal.
- _20. Me siento libre de dar gusto a mis deseos y necesidades.
- _21. Tiendo disminuir mis talentos, posesiones y logro.
- _22. Me siento libre y seguro(a) de hablar sobre mis opiniones.
- _23. Habitualmente justifico, medito, niego mis errores y defectos.
- _24. Estoy generalmente sereno(a) y bien en compañía de extraños. Ej. Cuando te incorporas a un grupo donde están adolescentes de otros colegios, estas tranquilo(a).
- _25. Generalmente ando criticando a otros. Ej. Hablas mal de tus compañeros, de tus profesoras, u otras personas.
- _26. Me siento libre de expresar, amor, enojo, hostilidad, resentimiento, alegría, etc.
- _27. Fácilmente me afectan las opiniones de los otros, sus comentarios y actividades.
- _28. Raramente tengo envidia, celos y sospechas.
- _29. Mi profesión es alegrar a los demás.
- _30. Tienes prejuicios raciales, éticos, religiosos. Ej. ¿tienes problemas con personas que no son de tu misma ciudad, que no son de la misma religión que tu o que no sean del mismo color de piel que tú?
- _31. Soy miedoso(a) de expresar como soy.
- _32. Soy por lo general amistoso(a), atento(a) y generoso(a) con los demás.
- _33. Con frecuencia echo la culpa a otros por mis problemas y errores.

- _34. Rara vez me siento incomodo(a), abandonado(a) cuando me encuentro solo(a).
- _35. Soy compulsivo(a), perfeccionista. Ej. ¿Te gusta que las cosas salgan súper bien?
- _36. Acepto cumplidos y regalos sin sentirme mal y obligado(a) a dar otro regalo.
- _37. Con frecuencia soy muy rápido(a) para comer, tomar o hablar.
- _38. Aprecio de los otros sus logros y sus ideales. Ej. ¿Te sientes bien cuando otros ganan o cuando hablan sobre tus ideales?
- _39. Con frecuencia evito nuevos objetivos y metas, por temor a perder o a cometer errores.
- _40. Me hago de amigos(as) con facilidad.
- _41. Estoy con frecuencia preocupado(a) por lo que hacen mis amigos y familia.
- _42. Rápidamente admito mis errores, defectos y olvidos.
- _43. Siento un fuerte deseo y necesidad de defender mis actos, opiniones y creencias.
- _44. Acepto el desacuerdo y el rechazo sin sentirme menos que los demás.
- _45. Tengo un intenso deseo de estar en camaradería, de estar apoyado y confirmado por los demás.
- _46. Estoy deseoso(a) de nuevas ideas e invitaciones.
- _47. Por lo general comparo mi fuerza con los demás.
- _48. Me siento libre de pensar, sentir y recibir cualquier sentimiento o pensamiento que llega a mi mente.
- _49. Con frecuencia reniego contra mí mismo, contra mi propia autoridad hago lo que me parece y así me siento bien.
- _50. Acepto que soy dueño(a) de mí mismo, de mi propia autoridad y así me siento bien.

GRACIAS

ANEXO 2

INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK.

En este cuestionario aparecen varios grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada una. Después de elegir la afirmación de ese grupo que mejor describa como se ha sentido durante la ÚLTIMA SEMANA, incluido en el DÍA DE HOY, verifica que cada elección sea efectivamente la elección que más se ajusta a su estado de ánimo y rodea con un círculo el número que se encuentra junto a la afirmación.

1. Tristeza

0. No me siento triste
1. Me siento triste.
2. Me siento triste continuamente y no puedo dejar de estarlo.
3. Me siento triste o desgraciado que no puedo soportarlo.

2. Pesimismo

0. No me siento especialmente desanimado respecto al futuro.
1. Me siento desanimado respecto al futuro.
2. Siento que no hay nada por lo que luchar.
3. Siento que el futuro es desesperanzador y las cosas no mejorarán.

3. Sensación de fracaso

0. No me siento fracasado.
1. He fracasado más que la mayoría de las personas.
2. Cuando miro hacia atrás, sólo veo fracaso tras fracaso.
3. Me siento una persona totalmente fracasada.

4. Insatisfacción

0. Las cosas me satisfacen tanto como antes.
1. No disfruto de las cosas tanto como antes.
2. Ya no obtengo ninguna satisfacción de las cosas.
3. Estoy insatisfecho o aburrido de todo.

5. Culpa

0. No me siento especialmente culpable.
1. Me siento culpable en bastantes ocasiones.
2. Me siento culpable en la mayoría de las ocasiones.
3. Me siento culpable constantemente.

6. Expectativas de castigo

0. No creo que esté siendo castigado.
1. Siento que quizá esté siendo castigado.
2. Espero ser castigado.
3. Siento que estoy siendo castigado.

7. Auto desprecio

- 0. No estoy descontento de mí mismo.
- 1. Estoy descontento de mí mismo.
- 2. Estoy a disgusto conmigo mismo.
- 3. Me detesto.

8. Auto-acusación

- 0. No me considero peor que cualquier otro.
- 1. Me autocritico por mis debilidades o por mis errores.
- 2. Continuamente me culpo por mis faltas.
- 3. Me culpo por todo lo malo que sucede.

9. Idead suicidas

- 0. No tengo ningún pensamiento de suicidio.
- 1. A veces pienso en suicidarme, pero no lo are.
- 2. Desearía poner fin a mi vida.
- 3. Me suicidaría si tuviera la oportunidad.

10. Episodios de llanto

- 0. No lloro más de lo que solía llorar.
- 1. Ahora lloro más que antes.
- 2. Lloro continuamente.
- 3. No puedo dejar de llorar aunque me lo proponga.

11. Irritabilidad

- 0. No estoy especialmente irritado.
- 1. Me molesto o irrito más fácilmente que antes.
- 2. Me siento irritado continuamente.
- 3. Ahora no me irritan en absoluto cosas que antes me molestaban.

12. Retirada social

- 0. No he perdido el interés por los demás.
- 1. Estoy menos interesado en los demás que antes.
- 2. He perdido gran parte del interés por los demás.
- 3. He perdido todo el interés por los demás.

13. Indecisión

- 0. Tomo mis propias decisiones igual que antes.
- 1. Evito tomar decisiones más que antes.
- 2. Tomar decisiones me resulta mucho más difícil que antes.
- 3. Me es imposible tomar decisiones.

14. Cambios en la imagen corporal

- 0. No creo tener peor aspecto que antes.
- 1. Estoy preocupado porque parezco envejecido y poco atractivo.
- 2. Noto cambios constantes en mi aspecto físico que me hacen parecer poco atractivo.
- 3. Creo que tengo un aspecto horrible.

15. Enlentecimiento

0. Trabajo igual que antes.
1. Me cuesta más esfuerzo de lo habitual comenzar a hacer algo.
2. Tengo que obligarme a mí mismo para hacer algo.
3. Soy incapaz de llevar a cabo ninguna tarea.

16. Insomnio

0. Duermo tan bien como siempre.
1. No duermo tan bien como antes.
2. Me despierto una o dos horas antes de lo habitual y me resulta difícil volver a dormir.
3. Me despierto varias horas antes de lo habitual y no puedo volverme a dormir.

17. Fatigabilidad

0. No me siento más cansado de lo normal.
1. Me canso más que antes.
2. Me canso en cuanto hago cualquier cosa.
3. Estoy demasiado cansado para hacer nada.

18. Pérdida de apetito

0. Mi apetito no ha disminuido.
1. No tengo tan buen apetito como antes.
2. Ahora tengo mucho menos apetito
3. He perdido completamente el apetito.

19. Pérdida de peso

0. No eh perdido peso últimamente
1. He perdido más de dos kilos.
2. He perdido más de cuatro kilos.
3. He perdido más de siete kilos.

20. Preocupaciones somáticas

0. No estoy preocupado por mi salud.
1. Me preocupan los problemas físicos como dolores, malestar del estómago, catarros etc.
2. Me preocupan las enfermedades y me resulta difícil pensar en otras cosas.
3. Estoy tan preocupado por las enfermedades que soy incapaz de pensar en otras cosas.

21. Bajo nivel de energía

0. No he observado ningún cambio en mi interés por el sexo.
1. La relación sexual me atrae menos que antes.
2. Estoy mucho menos interesado por el sexo que antes.
3. He perdido totalmente el interés sexual.

GRACIAS

ANEXO 3

CUESTIONARIO DE RELACIÓN FAMILIAR

A continuación podrás leer una serie de frases referidas a la relación con tus padres.
Contesta las siguientes frases **MARCANDO CON UNA (X) LA OPCIÓN CORRECTA.**

RECUERDA TUS RESPUESTAS SON ANÓNIMAS, SOLO DA UNA RESPUESTA POR PREGUNTA Y NO DEJES DE CONTESTAR NINGUNA, No hay respuestas correctas ni falsas.

Comunicación familiar:

1. Me comunico con mis padres.	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
2. Cuando hablo con ellos muestran interés y atención.	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
3. Siempre me están diciendo lo que tengo que hacer.	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
4. Me castigan y sancionan sin darme explicaciones.	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
5. Cuando llego del colegio les cuento cómo me ha ido el día (exámenes, relaciones con los profesores, compañeros...).	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
6. Les cuento lo que hago en mi tiempo libre.	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
7. Les hablo sobre los problemas que tengo con mis amigos y amigas.	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

Relación afectiva:

8. Muestran interés por mí cuando estoy triste o enfadado.	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
9. Me demuestran su amor o cariño.	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
10. Me animan a que les cuente mis problemas y preocupaciones.	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
11. Me tratan de forma fría y distante si hago algo que no les gusta.	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
12. Intentan saber que hago en mi tiempo libre.	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
13. Es divertido realizar actividades con ellos.	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

Apoyo emocional.

14. Si tengo algún problema puedo contar con su ayuda.	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
15. Me animan a que tome mis propias decisiones.	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
16. Me animan a que piense de forma independiente.	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
17. Permiten que opine cuando hay que tomar una decisión familiar.	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
18. Me animan a que diga lo que pienso aunque ellos no estén de acuerdo.	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
19. Piensan que aunque todavía no sea una persona adulta, puedo tener ideas acertadas sobre algunas decisiones.	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

GRACIAS

ANEXO 4

CUESTIONARIO DE RELACIONES SOCIALES

Instrucciones: En esta prueba va a encontrar una serie de preguntas relacionadas con las relaciones sociales, las mismas tienen varias opciones, por favor contesta todas las preguntas marcando con una (X) la opción que consideres conveniente en ambas columnas, no te olvides de registrar el “antes y el ahora”.

1. ¿Tienes amistades profundas o duraderas en el colegio?

	Antes	Ahora
Nunca	()	()
Alguna vez	()	()
Siempre	()	()

2. ¿En el colegio te relacionas con tus compañeros?

	Antes	Ahora
Nunca	()	()
Alguna vez	()	()
Siempre	()	()

3. ¿En el colegio te integras en las diferentes actividades de clases?

	Antes	Ahora
Nunca	()	()
Alguna vez	()	()
Siempre	()	()

4. ¿Participas en actividades sociales del colegio?

	Antes	Ahora
Nunca	()	()
Alguna vez	()	()
Siempre	()	()

5. ¿Cómo es la relación con tus compañeros de colegio?

	Antes	Ahora
Mala	()	()
Regular	()	()
Buena	()	()

6. ¿Tienes amistades profundas (duraderas) fuera del colegio?

	Antes	Ahora
Nunca	()	()
Alguna vez	()	()
Siempre	()	()

7. ¿Asistes a actividades sociales como fiestas o cumpleaños?

	Antes	Ahora
Nunca	()	()
Alguna vez	()	()
Siempre	()	()

8. ¿Tus amigos suelen frecuentar tu casa?

	Antes	Ahora
Nunca	()	()
Alguna vez	()	()
Siempre	()	()

9. ¿Consideras que tienes un mejor amigo o mejor amiga?

	Antes	Ahora
Nunca	()	()
Alguna vez	()	()
Siempre	()	()

10. ¿Cómo calificarías la relación con tus amigos y amigas?

	Antes	Ahora
Mala	()	()
Regular	()	()
Buena	()	()

11. ¿Cómo es la relación con tu pareja?

	Antes	Ahora
Mala	()	()
Regular	()	()
Buena	()	()

12. ¿Tu pareja te apoya en todo lo que haces?

	Antes	Ahora
Nunca	()	()
Alguna vez	()	()
Siempre	()	()

13. ¿Incluyes a tu pareja en tus planes y metas a realizar?

	Antes	Ahora
Profesión	()	()
Matrimonio	()	()
Casa	()	()
Todos	()	()
Otros	()	()

14. ¿Cómo calificarías la relación con tu pareja?

	Antes	Ahora
Mala	()	()
Regular	()	()
Buena	()	()

15. ¿Qué dificultades presentas con tu pareja?

	Antes	Ahora
Incomprensión	()	()
Celos	()	()
Pelear	()	()
Discusiones	()	()
Falta de comunicación	()	()
Todo	()	()
Ninguno	()	()

16. ¿Actualmente siguen juntos?

SI ()

NO ()

GRACIAS

ANEXOS 5

MATRIZ DE DATOS

SG	AUT	A	DEP.	D	Pr. 1	Pr. 2	Pr. 3	Pr. 4	Pr. 5	Pr. 6	Pr. 7	C. F.	C	C	Pr. 8	Pr. 9	Pr. 10	Pr. 11	Pr. 12	Pr. 13	R. A.	A	A	Pr. 14	Pr. 15	Pr. 16	Pr. 17	Pr. 18	Pr. 19	A. E.	A.	A.
1	6	6	31	4	3	2	1	1	2	3	2	14	2	2	3	3	2	2	2	3	15	3	3	3	2	2	2	2	2	13	2	2
2	-1	5	16	2	4	4	2	4	4	4	3	25	4	4	5	5	4	4	3	5	26	4	4	5	4	4	4	3	3	23	4	4
3	3	6	13	2	5	4	1	1	3	3	3	20	3	3	5	4	3	1	4	4	21	4	4	5	3	3	3	2	2	18	3	3
4	19	7	8	1	5	4	3	4	3	3	3	25	4	4	5	5	4	4	4	4	26	4	4	5	4	4	3	3	3	22	4	4
5	-5	6	24	3	3	2	2	1	3	3	2	16	2	2	3	3	2	4	3	3	18	3	3	4	3	3	2	1	2	15	3	3
6	-17	4	13	2	4	4	1	3	2	2	2	18	3	3	5	4	3	1	3	4	20	3	3	4	3	3	2	2	2	16	3	3
7	-23	4	26	3	2	3	2	1	3	2	2	15	2	2	4	3	2	2	3	3	17	3	3	5	3	4	3	2	3	20	3	3
8	12	6	8	1	4	4	3	4	4	4	4	27	4	4	5	5	4	4	3	5	26	4	4	4	4	3	3	2	4	20	3	3
9	-6	5	10	2	4	4	2	1	4	3	3	21	3	3	4	5	3	2	3	4	21	4	4	5	3	3	2	1	2	16	3	3
10	4	6	21	3	5	4	1	4	4	3	2	23	3	3	5	5	3	1	3	5	22	4	4	4	4	3	4	2	3	20	3	3
11	2	6	9	1	3	4	1	5	3	3	3	22	3	3	5	5	4	4	3	5	26	4	4	5	5	4	2	2	3	21	4	4
12	43	8	8	1	5	4	3	3	4	3	3	25	4	4	3	4	3	3	4	3	20	3	3	4	3	3	3	2	4	19	3	3
13	35	8	10	2	4	3	4	3	2	2	1	19	3	3	3	4	2	3	2	4	18	3	3	4	3	3	2	1	3	16	3	3
14	31	8	7	1	3	2	5	2	2	2	1	17	2	2	3	3	3	2	2	3	16	3	3	3	3	2	2	2	3	15	3	3
15	25	7	10	2	5	5	2	4	4	3	2	25	4	4	4	5	4	4	3	5	25	4	4	5	4	3	3	2	3	20	3	3
16	14	6	13	2	4	3	3	4	2	3	3	22	3	3	5	4	3	2	3	2	19	3	3	3	4	4	4	3	4	22	4	4
17	32	8	8	1	5	4	3	3	5	2	3	25	4	4	3	5	4	3	4	5	24	4	4	5	3	4	3	2	3	20	3	3
18	25	7	8	1	4	4	2	4	4	2	2	22	3	3	5	5	4	4	3	5	26	4	4	5	3	3	3	3	4	21	4	4
19	20	7	9	1	3	4	2	5	3	3	2	22	3	3	5	5	4	4	3	5	26	4	4	5	3	3	4	3	4	22	4	4
20	20	7	8	1	3	3	2	5	4	3	2	22	3	3	4	4	3	5	3	5	24	4	4	5	3	3	3	2	3	19	3	3
21	24	7	5	1	5	4	2	5	4	3	3	26	4	4	5	5	5	5	4	5	29	5	5	5	5	4	4	3	3	24	4	4
22	21	7	11	2	4	4	2	2	4	3	3	22	3	3	5	5	4	5	3	5	27	5	5	5	3	3	3	3	4	21	4	4
23	23	7	8	1	4	4	3	5	4	3	3	26	4	4	5	4	1	3	5	5	23	4	4	5	4	4	3	3	3	22	4	4
24	20	7	6	1	4	4	4	4	4	3	3	26	4	4	5	5	4	4	4	5	27	5	5	5	4	4	3	3	3	22	4	4
25	4	6	26	3	4	4	4	2	4	3	3	24	3	3	5	5	4	5	3	5	27	5	5	5	3	3	3	3	4	21	4	4
26	15	6	10	2	3	3	3	3	3	3	2	20	3	3	3	4	3	4	3	4	21	4	4	4	3	3	2	2	3	17	3	3
27	19	7	8	1	4	4	3	4	3	4	3	25	4	4	5	5	4	4	3	5	26	4	4	5	4	3	3	3	3	21	4	4
28	23	7	8	1	3	2	2	1	3	3	2	16	2	2	3	3	2	4	3	3	18	3	3	4	3	3	2	1	2	15	3	3
29	-17	7	21	3	4	4	1	3	2	2	2	18	3	3	5	4	3	1	3	4	20	3	3	4	3	3	2	2	2	16	3	3
30	19	7	6	1	2	3	2	1	3	2	2	15	2	2	4	3	2	2	3	3	17	3	3	5	3	4	3	2	3	20	3	3

S O C 1	so c A	S O C 2	so c B	S O C 3	S O C c	S O C 4	S O C d	S O C 5	S O C e	C O L E G I O	C O L E	S O C 6	S O C f	S O C 7	S O C g	S O C 8	S O C h	S O C 9	S O C i	S O C 10	S O C j	A M I	A M I G O S	S O C 11	S O C k	S O C 12	S O C l	S O C 13	S O C m	S O C 14	S O C n	S O C 15	S O C o	S O C 16	P A R E J A	P A R	
3	2	3	2	2	1	3	2	3	1	3	2	3	3	2	2	1	2	3	3	3	3	2	3	2	1	2	3	2	1	2	2	3	2	1	2	2	
3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	1	3	3	2	3	2	2	1	2	1	2	3	4	1	2	1	3	2	1	3	
3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	5	3	3	4	6	1	3	4	
2	3	3	3	2	2	1	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	1	2	1	2	3	
3	3	3	3	2	2	3	1	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	4	4	3	3	1	3	1	3	3	
3	3	3	3	2	1	2	1	3	3	3	2	2	3	3	1	2	1	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	4	4	3	3	2	4	1	3	3	
3	3	2	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	1	3	2	
2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	3	3	1	5	1	2	3	
3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	4	4	3	3	4	5	1	3	3	
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	4	4	3	3	2	1	1	3	3		
3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	4	3	2	2	4	1	1	3	2	2		
3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	2	3	3	2	1	1	2	2	
2	1	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	4	4	3	3	4	1	1	3	3	
1	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	2	1	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	1	2	2	2	4	1	1	2	2		
2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3	2	1	2	1	1	3	2	1	2	3	2	2	2	
1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	4	3	3	4	4	1	3	3	2	3	
2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	1	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	1	4	3	3	1	4	1	2	3		
2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	1	1	3	3	3	4	1	2	3	
2	3	3	2	2	3	3	3	1	3	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	1	2	3	1	2	3
2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	4	2	2	2	2	2	
2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	1	3	3	3	1	4	1	2	3		
3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	4	3	3	2	5	1	2	3		
3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	1	1	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	1	4	3	3	1	5	1	2	3		
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	3	3	2	1	1	3	3	
3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	4	3	3	2	5	1	2	3		
2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	4	2	3	2	4	1	2	3	
2	2	3	3	3	2	3	1	3	3	3	2	2	3	3	1	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	1	3	3	3	4	1	1	3	2	
3	3	3	3	2	2	3	1	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	3	2	2	4	4	3	3	1	3	1	3	3		
3	3	3	3	2	1	2	1	3	3	3	2	2	3	3	1	2	1	2	3	3	2	2	2	3	2	2	4	4	3	3	2	4	1	3	3		
3	3	2	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	1	3	2	3	2	