

ANEXOS

ANEXO 1: Instrumento Original

ESCALA BP DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

A continuación se presenta algunos enunciados sobre el modo como usted se comporta, siente y actúa. No existe respuesta correcta o incorrecta. Responda con sinceridad marcando una equis (x) de acuerdo a la siguiente escala:

- 1= "Totalmente desacuerdo"
- 2= "Poco de acuerdo"
- 3= "Moderadamente de acuerdo"
- 4= "Muy de acuerdo"
- 5= "Bastante de acuerdo"
- 6= "Totalmente de acuerdo".

Ítems	Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1 .Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones						
3 .No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida						
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me Satisfaga						
6 .Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
7 .En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar						
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí						
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes						

Ítems	Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
11 .He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi Gusto						
12 .Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría						
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones						
16 .En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
17 .Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						
18 .Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí						
19 .Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo						
21 .Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen						
23 .Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
24 .En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida						
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de Confianza						

Ítems	Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos						
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria						
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida						
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida						
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo						
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí						
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo						
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está						
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo						
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona						
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						

ANEXO 2: Instrumento Original

**CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN DE COMPETENCIAS LABORALES
DOCENTES**

Lea con mucha atención cada uno de los enunciados y marque con una (X) el número que mejor describa su forma de actuar teniendo en cuenta la siguiente escala:

Totalmente de acuerdo: 5

De acuerdo: 4

Indiferente: 3

En desacuerdo: 2

Totalmente en desacuerdo: 1

ITEM	INDICADOR	PUNTAJE				
		1	2	3	4	5
LIDERAZGO						
1	Establezco claramente una visión y metas compartidas para mi clase.					
2	Proporciono retroalimentación constructiva a mis estudiantes para ayudarles a alcanzar su máximo potencial.					
3	Genero actitudes y diálogo motivador para mis alumnos.					
4	Me aseguro de crear un ambiente respetuoso, cordial y responsable en el cual los estudiantes puedan desarrollarse.					
5	Estimulo a los alumnos a plantearse y resolver problemas o conflictos de manera independiente.					
CREATIVIDAD/INNOVACIÓN						
6	Utilizo ejemplos y casos prácticos para ilustrar conceptos teóricos.					
7	Propongo ideas originales en mis proyectos de investigación.					
8	Me mantengo actualizado(a) en las tendencias y avances más recientes en mi campo.					
9	Me familiarizo con el uso de la tecnología para mejorar el aprendizaje de mis alumnos.					
10	Utilizo diversos recursos didácticos para facilitar el aprendizaje de mis estudiantes.					
COMUNICACIÓN						
11	Fomento la participación activa en mis clases.					
12	Explico los contenidos de manera clara y comprensible para mis estudiantes.					
13	Me aseguro de que mis alumnos se sientan escuchados y comprendidos.					
14	Respondo con agilidad a las inquietudes o preguntas de mis estudiantes.					
15	Mantengo un buen diálogo con mis colegas y superiores en el ámbito académico.					

ORGANIZACIÓN / PLANIFICACIÓN		1	2	3	4	5
16	Busco y manejo bibliografía básica y complementaria de las materias a mi cargo.					
17	Planifico con anticipación el proceso educativo, temporalizando las diferentes actividades a desarrollar en la materia.					
18	Organizo el tiempo de clase de manera que se aproveche al máximo.					
19	Programo las tareas y exámenes para que estén dentro del periodo lectivo.					
20	Recoleto y selecciono previamente la información y los contenidos impartidos en la materia.					
COMPROMISO		1	2	3	4	5
21	Retroalimento de manera accesible el aprendizaje de los estudiantes cuando lo necesitan.					
22	Consigo que la materia sea interesante para que los estudiantes no pierdan la motivación.					
23	Cumplio con mis horarios laborales a lo largo del semestre.					
24	Reviso y cumulo con los temas y actividades que forman parte de la planificación docente.					
25	Me comporto de acuerdo con los valores que representa la U.A.J.M.S.					
PRODUCTIVIDAD		1	2	3	4	5
26	Comparto mis conocimientos y experiencias con la comunidad a través de charlas, talleres o publicaciones.					
27	Busco oportunidades para llevar el conocimiento adquirido por los estudiantes a la población.					
28	Gestión de manera adecuada los recursos humanos, económicos y materiales impartidos por la universidad.					
29	Investigo y analizo la evaluación docente realizada por los estudiantes para mejorar o mantener mi proceso de enseñanza.					
30	Me aseguro de cumplir con el desarrollo y ejecución del cronograma académico según lo establecido.					

ANEXO 3: Baremo Adaptación Peruana Perez (2017)

Tabla 15

Baremos generales de la Escala de Bienestar Psicológico y sus sub-escalas

Pc		Relaciones Positivas	Autonomía	Dominio del entorno	Propósito en la vida	Crecimiento personal	Total	Pc
	Aceptació n							
99	35-36	41-42	30	42	48	30	217-233	99
90	31-34	37-40	26-27	38-41	46-47	29	205-216	90
80	30	34-36	24-25	36-40	43-45	28	197-204	80
70	29	32-33	23	35	41-42	27	189-196	70
60	28	31	22	34	39-40	25-26	181-188	60
50	25-27	30	21	32-33	35-38	24	172-180	50
40	24	28-29	19-20	30-31	34	23	164-171	40
30	23	26-27	18	29	31-33	22	155-163	30
20	20-22	24-25	16-17	24-28	30	21	133-154	20
10	14-19	17-23	11-15	17-23	13-29	13-20	82 - 132	10
1	0-13	0-16	0-10	0-16	0-12	0-12	0 - 81	1
<i>N</i>	390	390	390	390	390	390	390	<i>N</i>
<i>Media</i>	25,65	29,36	20,71	31,80	36,12	23,82	169,72	<i>M</i>
<i>Moda</i>	28	28	21	32 ^a	38	25	164	<i>Mo</i>
<i>DE</i>	4,778	5,559	4,368	5,982	7,559	4,337	28,700	<i>DE</i>
<i>Mínimo</i>	11	12	9	12	8	9	64	<i>Min.</i>
<i>Máximo</i>	36	42	30	42	48	30	233	<i>Máx.</i>

ANEXO 4: Solicitud de Aplicación de Instrumentos

Tarija, 26 de Mayo de 2024

M.Sc. Lic. Jaime Condori A.
VICERRECTOR
U.A.J.M.S.

Presente.

REF. SOLICITUD PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS EN DOCENTES

Distinguido licenciado.

Mi nombre es Sofia Alejandra Michaga Ortega, estudiante de la carrera de Psicología, con R.U. e110953, perteneciente a la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho.

Me dirijo a usted con el propósito de solicitar formalmente su autorización para llevar a cabo una investigación como parte de mi trabajo de tesis, titulado "La relación del bienestar psicológico con el desempeño de competencias laborales en docentes de la U.A.J.M.S."

La investigación tiene como objetivo determinar la relación del bienestar psicológico en las competencias laborales de los docentes, para la recolección de datos, se tiene dos cuestionarios que serán aplicados a una muestra representativa de docentes de distintas facultades de la provincia Cercado.

Aseguro que todos los datos recolectados serán tratados con absoluta confidencialidad y utilizados únicamente con fines académicos. Además, se informará a los participantes sobre el propósito del estudio antes de proceder con la aplicación de los cuestionarios.

Agradezco de antemano su atención y quedo a la espera de su autorización para proceder con la aplicación de los cuestionarios. Estoy a su disposición para proporcionar cualquier información adicional que considere necesaria.

Sin otro particular y agradeciendo su colaboración, me despido atentamente.


M.Sc. Lic. Jaime Condori Ávila
VICERRECTOR
U.A.J.M.S.


Sofia Alejandra Michaga Ortega
sofiamichaga@gmail.com
CI: 7113267
CEL: 79263239

ANEXO 5: Carta de Aprobación de Cuestionario

Tarija, 22 de Mayo de 2024

Señora

Lic Isabel Morales

DOCENTE DE ACTIVIDAD DE PROFESIONALIZACION II

UNIVERSIDAD AUTONOMA JUAN MISAEL SARACHO

Presente,-

REF.: CUESTIONARIO "COMPETENCIAS LABORALES", DE UNIV. SOFÍA
ALEJANDRA MICHAGA ORTEGA

De mi mayor consideración

Mediante la presente, a petición de la universitaria Sofía Alejandra Michaga Ortega, informo a su persona, que, tras la revisión del cuestionario de referencia en su versión final, certifico que el mismo está acorde con los objetivos planteados en la investigación (la relación del bienestar psicológico con el desempeño de las competencias laborales docentes) cumpliendo con los requerimientos necesarios para su aplicación.

Sin otro particular, me despido.

Atentamente.

Lic. María Victoria López Cuellar
MÉDICO - PSICOLOGA CLÍNICA
PSICOLOGA
Calle 100 # 100-100
Col. San Juan de Dios, CDMX

ANEXO 6: Entrevista a Decanos

ENTREVISTA

1. Competencias Laborales Docentes:

- Desde su rol como director de carrera, ¿cuáles considera que son las competencias o habilidades más importantes para el éxito del plantel docente en su facultad?
- ¿Qué estrategias, programas o capacitaciones existen actualmente para promover el desarrollo de estas competencias en los docentes?

2. Bienestar psicológico de los docentes:

- ¿Qué programas, políticas o iniciativas específicas ha implementado su facultad para promover el bienestar psicológico de los docentes?
- ¿Qué importancia le asigna usted al bienestar psicológico de los docentes?

3. Relación entre bienestar psicológico y desempeño laboral:

- En su experiencia como decano/a, ¿cuáles son los principales desafíos que enfrenta su facultad en relación con el desempeño laboral de los docentes? ¿Qué factores cree que contribuyen a estos desafíos, y cómo podrían ser abordados?"
- Desde su perspectiva, ¿ha observado una relación entre el bienestar psicológico de los docentes y su desempeño laboral?

ANEXO 7: Matriz de Datos

D	F	BP	DE	RP	AC	CP	AN	PDV	CLD	LD	CI	COM	OP	COMPR	PROD
1	1	1	2	4	1	2	2	4	1	1	5	3	3	3	2
2	1	1	2	4	1	2	2	4	1	1	1	3	3	3	2
3	1	1	2	4	1	2	2	4	1	1	1	3	3	3	2
4	1	1	2	4	1	2	2	4	1	1	1	3	3	3	2
5	1	1	2	4	1	2	2	4	1	1	1	3	3	3	2
6	1	1	2	4	1	2	2	4	1	1	1	3	3	3	2
7	1	1	2	4	1	2	2	4	1	1	1	3	3	3	2
8	1	2	2	4	1	2	2	4	1	1	1	3	3	3	2
9	1	2	2	4	1	2	2	4	1	1	3	2	3	3	2
10	1	2	2	4	1	2	2	4	1	3	3	3	3	3	2
11	1	2	2	4	1	2	2	4	1	3	3	3	3	3	2
12	1	2	2	4	1	2	2	4	2	3	3	3	3	3	2
13	1	2	2	3	1	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2
14	1	2	2	3	1	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2
15	1	2	2	3	1	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2
16	1	2	2	3	1	2	2	3	2	3	3	2	5	5	2
17	1	2	2	3	1	2	2	3	2	3	3	5	5	4	2
18	1	2	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
19	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4
20	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4
21	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	4
22	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	4
23	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	4
24	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	4
25	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	4
26	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4
27	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4
28	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4
29	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4
30	1	2	2	2	2	1	2	2	2	4	4	4	4	4	4
31	1	2	2	2	2	1	2	2	2	4	4	4	4	4	4
32	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	2
33	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	2
34	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	5	5	2
35	1	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	5	5	4	2
36	1	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2
37	1	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	4
38	1	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	4
39	1	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	4
40	1	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	4
41	1	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	4
42	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	4
43	1	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	2	2	2	4
44	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4
45	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4
46	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4
47	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4
48	1	2	2	2	2	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4
49	1	2	2	2	2	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4
50	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2
51	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2
52	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2
53	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2
54	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2
55	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2
56	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2
57	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2
58	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2
59	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2

60	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2
61	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4
62	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4
63	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4
64	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4
65	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3
66	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3
67	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	1	3	3
68	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3
69	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3
70	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3
71	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3
72	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	4	4	4	3
73	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	4	3
74	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	4	3
75	2	2	1	2	3	3	1	2	3	2	2	3	3	3	3	3
76	2	2	1	2	3	3	1	2	3	5	3	3	3	3	3	3
77	2	2	1	2	3	3	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2
78	2	2	1	2	3	3	1	2	3	3	5	5	5	5	5	5
79	2	2	1	2	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3
80	2	2	1	2	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3
81	2	2	1	2	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	5
82	2	2	1	2	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	5
83	2	2	1	2	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	5
84	2	2	1	2	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	5
85	2	2	1	2	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	5
86	2	2	1	2	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	5
87	2	2	1	2	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	5
88	2	2	1	2	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	2
89	2	2	1	2	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	2
90	2	2	1	2	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	2
91	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2
92	2	2	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	2
93	2	2	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	2
94	2	2	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	2
95	2	2	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	2
96	3	2	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	4
97	3	2	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	4
98	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	4	4	4
99	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	4	4	4
100	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	4	4	4
101	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	4	4	4
102	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	4	4
103	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	4	4
104	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4
105	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4
106	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4
107	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	4	4	4
108	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	4	4	4
109	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	4	4	4
110	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	4	4	4
111	3	2	2	3	3	2	2	3	3	5	5	5	5	5	1	
112	3	2	2	3	3	2	2	3	3	5	5	5	5	5	1	
113	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
114	3	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
115	4	2	2	3	3	4	2	3	3	1	1	1	1	3	3	
116	4	2	2	3	3	4	2	3	3	1	1	1	1	3	3	
117	4	2	2	3	3	4	2	3	3	2	2	2	2	3	3	
118	4	2	2	3	3	4	2	3	3	2	2	2	2	3	3	
119	4	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	

120	4	2	2	3	4	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3
121	4	2	2	3	4	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3
122	4	2	2	3	4	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3
123	4	3	4	3	4	2	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3
124	4	3	4	3	4	2	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3
125	4	3	4	3	4	2	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3
126	4	3	4	3	4	2	4	3	3	5	5	5	5	3	3	3
127	4	3	4	3	4	2	4	3	3	1	1	1	1	3	3	3
128	4	3	4	3	4	2	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3
129	4	3	4	3	4	2	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3
130	4	3	4	1	4	2	4	1	3	2	2	2	2	3	3	3
131	4	3	4	1	4	2	4	1	3	4	4	4	4	3	3	3
132	4	3	4	1	4	2	4	1	3	4	4	4	4	3	3	3
133	4	3	4	1	4	2	4	1	3	4	4	4	4	3	3	3
134	4	3	4	1	4	2	4	1	3	4	4	4	4	3	3	3
135	4	3	4	1	4	2	4	1	3	4	4	4	4	3	3	3
136	5	3	4	1	4	2	4	1	4	4	4	4	4	3	3	3
137	5	3	1	1	2	2	1	1	4	4	1	4	3	3	3	3
138	5	3	1	1	2	2	1	1	4	2	2	2	2	4	4	4
139	5	3	1	1	2	4	1	1	4	2	2	2	2	4	4	4
140	5	3	1	2	3	4	1	2	4	2	2	2	2	2	4	3
141	5	3	1	2	3	4	1	2	4	2	2	2	2	2	4	3
142	5	3	1	2	3	3	1	2	4	3	3	3	3	3	3	3
143	5	3	2	2	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3
144	5	3	2	2	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3
145	5	3	2	2	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3
146	5	3	2	2	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3
147	5	3	2	2	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3
148	5	3	2	2	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3
149	5	3	2	2	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3
150	5	3	2	2	3	3	2	2	4	3	3	3	4	4	2	2
151	5	3	2	2	3	3	2	2	4	3	3	3	4	4	2	2
152	5	3	2	2	3	3	2	2	4	3	3	3	4	4	2	2
153	5	3	2	2	3	3	2	2	4	3	3	3	4	4	2	2
154	5	3	2	2	3	3	2	2	4	3	3	3	4	4	2	2
155	5	3	2	2	3	3	2	2	4	3	3	3	4	4	2	2
156	5	3	2	2	3	3	2	2	4	3	3	3	4	4	2	2
157	5	3	2	2	3	3	2	2	4	3	3	3	4	4	2	2
158	5	3	2	2	3	3	2	2	4	3	3	3	4	4	2	2
159	6	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	2	2
160	6	3	3	2	3	2	3	2	4	3	3	3	4	4	2	2
161	6	3	3	2	3	2	3	2	4	3	3	3	4	4	2	2
162	6	3	3	2	3	2	3	2	4	3	3	3	4	4	2	2
163	6	3	3	2	3	2	3	2	4	3	3	3	4	4	2	2
164	6	3	3	2	3	2	3	2	4	3	3	3	4	4	2	2
165	6	3	3	2	2	2	3	2	4	3	3	3	4	4	2	2
166	6	3	3	2	2	2	3	2	4	3	3	3	4	4	2	2
167	6	3	3	2	2	2	3	2	4	3	3	3	4	4	2	2
168	6	3	3	2	2	2	3	2	4	3	3	3	4	4	2	2
169	6	3	3	2	2	2	3	2	4	3	3	3	4	4	2	2
170	6	3	3	2	2	2	3	2	4	1	1	1	1	1	1	1
171	6	3	3	2	2	2	3	2	4	3	1	1	1	1	1	1
172	6	3	3	2	2	2	3	2	4	3	1	1	1	1	1	1
173	6	3	3	2	2	2	3	2	4	3	1	1	1	1	1	1
174	6	3	3	2	2	2	3	2	4	3	3	3	3	2	2	2
175	6	3	3	2	2	2	3	2	4	3	3	3	3	2	2	2
176	7	3	3	2	2	2	3	2	4	3	3	3	3	2	2	2
177	7	3	3	2	2	2	3	2	4	3	3	3	3	2	2	2
178	7	3	3	2	2	2	3	2	4	3	3	3	3	2	2	2
179	7	3	3	2	2	2	3	2	4	4	4	4	4	3	3	2

180	7	3	3	2	2	2	3	2	4	4	4	4	3	3	2
181	7	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	4	3	3	2
182	7	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	4	3	3	2
183	7	3	2	3	2	2	2	3	4	4	4	4	3	3	2
184	7	3	2	3	2	2	2	3	4	4	4	4	3	3	2
185	7	3	2	3	2	2	2	3	4	4	4	4	3	3	2
186	7	3	2	3	2	2	2	3	4	4	4	4	3	3	2
187	7	3	2	3	1	2	2	3	4	4	4	4	3	3	2
188	7	3	2	3	1	2	2	3	4	4	4	4	3	3	2
189	7	3	2	3	1	2	2	3	4	4	4	4	3	3	2
190	7	3	2	3	1	2	2	3	4	4	4	4	3	3	2
191	7	3	2	3	1	2	2	3	4	4	4	4	3	3	2
192	7	3	2	3	1	2	2	3	4	4	4	4	3	3	2
193	7	3	2	3	4	2	2	3	4	4	4	4	3	3	2
194	7	3	2	3	1	3	2	3	4	4	4	4	3	3	2
195	7	3	2	3	1	3	2	3	4	4	4	4	3	3	2
196	7	3	2	3	1	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2
197	7	3	2	3	1	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2
198	7	3	2	3	1	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2
199	7	3	2	3	1	3	2	3	4	2	2	2	3	3	2
200	7	3	2	3	1	3	2	3	4	2	2	2	3	3	2
201	7	3	2	3	1	3	2	3	4	2	2	2	3	3	2
202	7	3	2	3	1	3	2	3	4	2	2	2	3	3	2
203	7	3	2	3	2	3	2	3	4	4	4	4	3	3	2
204	7	3	2	2	2	3	2	2	4	4	4	4	3	3	2
205	7	3	2	3	2	3	2	3	4	4	4	4	3	3	2
206	7	3	2	3	2	3	2	3	4	4	4	4	3	3	2
207	7	3	2	3	2	3	2	3	4	4	4	4	3	3	2
208	7	3	2	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	2
209	7	3	2	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	2
210	7	3	2	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	2
211	7	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2
212	7	3	2	3	2	1	2	3	4	3	3	3	3	3	2
213	7	3	2	3	2	1	2	3	4	3	3	3	3	3	2
214	8	3	2	3	2	1	2	3	4	3	3	3	3	3	2
215	8	3	2	3	2	1	2	3	4	3	3	3	3	3	2
216	8	3	2	3	2	1	2	3	4	3	3	3	3	3	2
217	8	3	2	3	2	1	2	3	4	3	3	3	4	4	4
218	8	3	2	3	2	1	2	3	4	3	3	3	4	4	4
219	8	3	2	3	2	1	2	3	4	3	3	3	4	4	4
220	8	4	2	3	2	1	2	3	4	3	3	3	4	4	4
221	8	4	2	3	2	1	2	3	4	3	3	3	4	4	4
222	8	4	2	3	2	1	2	3	4	3	3	3	4	4	4
223	8	4	2	3	2	1	2	3	4	3	3	3	4	4	4
224	8	4	2	3	2	4	2	3	4	3	3	3	4	4	4
225	8	4	2	3	2	4	2	3	4	3	3	3	4	4	4
226	8	4	2	2	2	4	2	2	5	3	3	3	4	4	4
227	8	4	2	2	2	4	2	2	5	3	3	3	4	4	4
228	8	4	2	2	2	4	2	2	5	3	3	3	4	4	4
229	8	4	2	2	2	1	2	2	5	3	3	3	4	4	4
230	8	4	2	2	2	1	2	2	5	2	2	2	2	2	2
231	8	4	2	2	4	1	2	2	5	2	2	2	2	2	2
232	9	4	3	2	2	1	3	2	5	2	2	2	2	2	2
233	9	4	3	2	2	1	3	2	5	2	2	2	2	2	2
234	9	4	3	2	2	1	3	2	5	2	2	2	2	2	2
235	9	4	3	2	2	1	3	2	5	2	2	2	2	2	2
236	9	4	3	2	2	1	3	2	5	2	2	2	2	2	2
237	9	4	3	2	2	1	3	2	5	3	4	4	3	3	3
238	9	4	3	2	2	1	3	2	5	2	4	4	3	3	3
239	9	4	3	2	4	1	3	2	5	2	4	4	3	3	3

240	9	4	3	2	4	2	3	2	5	2	4	4	3	3	3
241	9	4	3	2	4	2	3	2	5	2	4	4	3	3	3
242	9	4	3	2	4	2	3	2	5	2	4	4	3	3	3
243	9	4	3	2	4	2	3	2	5	2	4	4	3	3	3
244	9	4	3	2	4	2	3	2	5	2	4	4	3	3	3
245	9	4	3	2	4	2	3	2	5	1	2	5	5	5	5
246	9	4	3	2	4	2	3	2	5	3	4	5	1	1	1
247	9	4	3	2	4	2	3	2	5	2	4	5	1	1	5
248	9	4	3	2	1	2	3	2	5	2	4	5	1	1	5
249	9	4	3	2	1	2	3	2	5	2	4	5	1	1	5
250	9	4	3	2	1	2	3	2	5	2	3	3	1	1	5
251	9	4	3	2	1	2	3	2	5	2	3	3	1	1	5