



FACULTAD DE MOTRICIDAD HUMANA Y DEPORTES

Licenciatura en actividad física y profesorado universitario en educación física y deportes.

Anteproyecto:

“Niveles de Ansiedad Pre-Competitiva y Estrategias de Afrontamiento en nadadores adultos de la provincia de Buenos Aires”

Materia: Metodología de la Investigación.

Docente: Mg. Rubén Daniel Pallarola

Alumna: Camila Belén Casafus – **Legajo:** B00008337-D5P

Tutor: Lic. Gonzalo Alfredo Castiglia

Co-tutora: Lic. Milagros Justo

Sede: Berazategui

Año: 2023

Resumen

Se realizó un estudio con enfoque cuantitativo, de tipo no experimental, de alcance correlacional y de corte transversal cuyo objetivo fue analizar y asociar los niveles de Ansiedad Pre-Competitiva y las Estrategias de Afrontamiento en nadadores adultos que concurren a torneos de natación en AMBA. La Ansiedad Pre-Competitiva representa un tipo de Ansiedad de Estado que se hace presente como reacción emocional en los deportistas al momento de competir, mientras que, las Estrategias de Afrontamiento corresponden a todos los esfuerzos conductuales, emocionales y cognitivos para afrontar las situaciones estresantes. La muestra estuvo conformada por 138 nadadores, de ambos sexos, con edades comprendidas entre 19 y 63 años. Se aplicó el Inventario de Estrategias de Afrontamiento para Adolescentes y Adultos [CRI-Y] y el Inventario de Ansiedad Competitiva [CSAI-2R], junto con un cuestionario sociodemográfico diseñado ad hoc. Los resultados dieron cuenta de correlaciones positivas entre la ansiedad somática y la ansiedad cognitiva con todas las estrategias de afrontamiento. También, se observó una correlación inversa de la autoconfianza con la estrategia de evitación cognitiva. En cuanto a las variables sociodemográficas, las mujeres tienden a experimentar mayor ansiedad y menor autoconfianza en comparación con los hombres. Aquellos con experiencias negativas previas en competencias de natación y quienes entrenan más horas a la semana tienden a implementar más estrategias de afrontamiento, experimentando niveles más altos de ansiedad y menor autoconfianza. Por último, los nadadores más jóvenes emplean estrategias de afrontamiento en mayor medida, mientras que, los nadadores mayores muestran niveles más altos de autoconfianza.

Palabras clave: Ansiedad Pre-Competitiva – Estrategias de Afrontamiento – Nadadores adultos – Competencia.

Abstract

A quantitative, non-experimental, correlational, cross-sectional study was conducted to analyze and associate levels of Pre-Competitive Anxiety and Coping Strategies in adult swimmers participating in swimming tournaments in AMBA. Pre-Competitive Anxiety represents a type of State Anxiety that emerges as an emotional reaction in athletes during competition, while Coping Strategies encompass all behavioral, emotional, and cognitive efforts to deal with stressful situations. The sample consisted of 138 swimmers of both genders, aged 19 to 63. The Coping Strategies Inventory for Adolescents and Adults [CRI-Y] and the Competitive State Anxiety Inventory [CSAI-2R] were used, along with a sociodemographic questionnaire designed ad hoc. Results revealed positive correlations between somatic and cognitive anxiety and all coping strategies. Additionally, a reverse correlation was observed between self-confidence and cognitive avoidance strategy. Concerning sociodemographic variables, women tend to experience higher anxiety and lower self-confidence compared to men. Those with previous negative experiences in swimming competitions and those training more hours per week tend to employ more coping strategies, experiencing higher anxiety and lower self-confidence. Lastly, younger swimmers employ coping strategies to a greater extent, while older swimmers show higher levels of self-confidence.

Keywords: Pre-Competitive Anxiety – Coping Strategies – Adult Swimmers – Competition

Índice General

Resumen.....	1
Abstract.....	2
1. Introducción.....	4
1.1 Antecedentes.....	5
1.2 Problema de Investigación.....	9
1.3 Justificación y Relevancia.....	10
1.3.1 Teórica.....	10
1.3.2 Práctica.....	10
1.3.3 Social.....	11
1.4 Objetivos.....	11
1.4.1 Objetivo General.....	11
1.4.2 Objetivos Específicos.....	11
1.5 Hipótesis.....	12
2. Marco Teórico.....	13
2.1 Ansiedad Pre-Competitiva.....	13
2.2 Estrategias de Afrontamiento.....	15
3. Metodología.....	19
3.1 Diseño.....	19
3.2 Participantes.....	19
3.3 Instrumentos.....	19
3.4 Procedimiento.....	21
4. Protocolo de Análisis de Datos y Resultados.....	22
4.1 Descripción de Variables.....	23
4.2 Comparación de Grupos.....	23
4.3 Correlaciones.....	27
5. Conclusión y Discusión.....	28
5.1 Limitaciones de la investigación.....	31
5.2 Sugerencias para futuras investigaciones.....	32
6. Referencias Bibliográficas.....	33
7. Anexos.....	41
Anexo I. Inventario de Estrategias de Afrontamiento para Adolescentes y Adultos.....	41
Anexo II. Inventario de Ansiedad Competitiva [CSAI-2R].....	42
Anexo III: Matriz de consistencia.....	43

1. Introducción

El deporte es un fenómeno social que se caracteriza por la ejecución de acciones motrices específicas bajo un conjunto de reglas y sistema de competencia establecido (Moreno et al., 2011) que impacta en la calidad de vida de quien lo practica, tanto a nivel físico como psicológico y social (Romero-Carrasco et al., 2009). Se ha establecido que la práctica de actividad física y deporte conlleva notables beneficios en términos de prevención de enfermedades y mejora de la salud física y mental (Britapaz-Avarez y Del Valle-Díaz, 2015). No obstante, también es importante reconocer que ciertos factores psicológicos como la ansiedad, el nerviosismo y la intensa presión por alcanzar logros pueden afectar el desempeño en las competencias deportivas (Molina et al., 2014).

En este sentido, natación es un deporte beneficioso y seguro debido a su bajo impacto en músculos y articulaciones, lo que reduce el riesgo de lesiones. También ayuda a desarrollar habilidades mentales que pueden ser terapéuticas para controlar el peso, tratar problemas como la hipertensión, diabetes y síndrome metabólico (Di Domizio, 2013). Aun así, los nadadores que se enfrentan a una competencia no son una excepción en cuanto a experimentar lo que se denomina Ansiedad Pre-Competitiva, un tipo de ansiedad estado que se manifiesta como una respuesta emocional de los deportistas al momento de competir (Sepúlveda-Páez et al., 2019).

Este tipo de ansiedad se caracteriza por una serie de cambios físicos (como tensión muscular, aumento de la frecuencia cardíaca, malestares estomacales y sudoración), pensamientos negativos sobre el propio rendimiento (como inseguridades o falta de concentración) y dificultades en la autoconfianza para lograr las metas u objetivos propuestos

(Ruiz-Juan et al., 2016). Cuando la ansiedad es alta, las personas suelen usar estrategias para reducirla y recuperar el equilibrio emocional (Dias et al., 2011).

Las Estrategias de Afrontamiento se refieren a todos los esfuerzos conductuales, emocionales y cognitivos que el deportista pone en marcha para enfrentar la abrumadora situación generada en el organismo por la tensión que conlleva una situación estresante (Barra-Almagiá & Vaccaro-Huespe, 2013), en este caso, la competencia. No es un dato menor que los programas de entrenamiento incluyan métodos y herramientas psicológicas desde el principio de la preparación para asegurar que los deportistas puedan controlar sus emociones durante la competencia y usar técnicas para lidiar con el estrés y la ansiedad (Flores & Vázquez, 2013).

Con base en estos fundamentos, la investigación de la Ansiedad Pre-Competitiva y las Estrategias de Afrontamiento de los nadadores que participan en competencias resulta de interés, ya que puede contribuir a mejorar su práctica deportiva, tener efectos beneficiosos en el rendimiento, disminuir las tasas de deserción en las competencias y proporcionar beneficios adicionales al deportista.

1.1 Antecedentes

Se destacan los aportes de investigadores como Sepúlveda-Páez et al. (2019), quienes analizaron la relación entre los niveles de ansiedad pre-competitiva y las estrategias de afrontamiento en una muestra de deportistas juveniles de disciplinas acuáticas de alto nivel. Entre sus resultados destacaron que el nivel de autoconfianza resulta mayor en prácticas colectivas (waterpolo) en comparación con prácticas individuales (natación). Aunque no se observaron efectos de las estrategias de afrontamiento en los niveles de ansiedad cognitiva y ansiedad somática, sí se encontró que el afrontamiento puede tener efectos en los niveles de autoconfianza. Las principales estrategias implementadas por los nadadores fueron estrategias de calma emocional, reestructuración cognitiva y retraining mental.

En la misma línea, una investigación llevada a cabo por Flores-Moreno et al. (2017) relevó las tácticas de adaptación empleadas por nadadores de élite en España, poniendo de relieve la presencia de niveles de estrés previos a la competición. Sin embargo, se observó que los atletas lograban mitigar este estrés mediante la adopción de una mentalidad positiva y la búsqueda activa de soluciones.

Mercader-Rubio et al. (2022) se enfocaron en analizar la relación entre los niveles de ansiedad y la inteligencia emocional en una muestra de 165 estudiantes universitarios de educación física, con un promedio de edad de 20.33 años ($DE = 3.44$), compuesta en su mayoría por hombres (70.9%) y mujeres (27.9%). Se utilizaron dos cuestionarios, el CSAI-2 para medir la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática y la autoconfianza, y el TMMS-24 para evaluar la inteligencia emocional. Los resultados destacaron correlaciones significativas y positivas entre la claridad emocional y la regulación emocional, autoconfianza, ansiedad cognitiva y ansiedad somática. Esto sugiere que el rendimiento en el deporte está influenciado por factores emocionales, resaltando la importancia de considerar el componente emocional en el ámbito deportivo.

Por otro lado, el estudio de Trujillo-Torrealva y Reyes-Bossio (2019) realizó pruebas pre y post test para evaluar el efecto de un programa de intervención con componente mindfulness en deportistas de Perú, revelando una disminución en los niveles de ansiedad somática y cognitiva, y un aumento en los niveles de autoconfianza. La intervención demostró su eficacia en la reducción de la ansiedad precompetitiva. Los resultados cuantitativos aportaron que la ansiedad somática alcanzaba un promedio de 15.19, le seguía la autoconfianza con 13.19 y, finalmente, la ansiedad cognitiva con una media de 12.50 en el grupo experimental. Los valores eran ligeramente más elevados en el grupo control para cada una de las dimensiones, aun así, se mantenía el orden de mayor a menor promedio. El mindfulness, en

este sentido, demostró ser eficaz para mejorar el rendimiento global de los atletas, aumentando su atención y fomentando la aceptación de las experiencias negativas en competencias, vinculadas con el manejo de los síntomas físicos de la ansiedad.

Los resultados cualitativos de otras investigaciones mostraron que los estudiantes deportistas indican que al estar en un encuentro deportivo aumentan los niveles de presión por los cuales experimentan tensión y nerviosismo (Buitron-Betancourt et al., 2022). Asimismo, un estudio realizado con nadadores de elite, halló que las mejores experiencias de rendimiento de los deportistas se daban cuando estos lograban el estado de flujo o flow, emocionalidad positiva y menores niveles de ansiedad hacia la práctica deportiva (López-Torres et al., 2007).

Se destaca que, no se halló una considerable diferencia en los niveles de ansiedad entre profesionales, amateurs y novatos. Con respecto a la edad deportiva, la misma no influye directamente en los niveles de Ansiedad en los deportistas, pero puede condicionarlos si no se tienen las estrategias de intervención adecuadas. Por su parte, la autoconfianza demostró ser de gran importancia por la influencia que ejerce sobre las otras dos dimensiones de la ansiedad precompetitiva (ansiedad somática y ansiedad cognitiva) (Rodríguez Fernández, 2020).

Con respecto al tipo de ansiedad, Bedoya-Lanchipa (2020) plantea que la Ansiedad de Estado es la que se presenta en la mayoría (70%) de los deportistas. En lo que a las Estrategias de Afrontamiento se refiere, algunos deportistas utilizan estrategias que pueden elevar sus niveles de ansiedad o cuyo uso puede tener consecuencias a largo plazo; en contraposición, las Estrategias de Afrontamiento eficaces pueden ayudar a los atletas de alto rendimiento a controlar estados ansiosos y alcanzar un mejor rendimiento deportivo. Por último, se identificó que la Estrategia de Afrontamiento de reinterpretación positiva de la experiencia (80%) es la que se presenta en la mayoría de los deportistas, seguida de la estrategia de búsqueda de soporte social (60%) y la estrategia de planificación de actividades (53.3%). Se concluye que existe una

relación estadísticamente significativa entre los tipos de ansiedad y las diferentes estrategias de afrontamiento en deportistas (Bedoya-Lanchipa, 2020). Al respecto, Castillo-Franco (2021) advierte que, por la cantidad de factores estresantes con los que se puede topar un deportista de alto rendimiento, el buen uso de las estrategias de afrontamiento tiene gran relevancia en la preservación de la salud mental asociada a la práctica deportiva.

Un estudio llevado a cabo con 112 deportistas de Ecuador reveló una conexión positiva de baja intensidad entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad. Los resultados indicaron que aquellos deportistas con niveles más altos de ansiedad tienden a emplear más estrategias de afrontamiento tanto adaptativas (expresión emocional) como desadaptativas (autocrítica, el pensamiento desiderativo y la retirada social) (Freire-Izurieta & Lara-Salazar, 2022). Respecto al género, no se observaron diferencias significativas entre los niveles de ansiedad competitiva entre hombres y mujeres. Sin embargo, investigaciones anteriores, como la de Menéndez-Fierros y Becerra-Hernández (2020) en México, señalaron una tendencia en las mujeres a experimentar un aumento en los niveles de ansiedad durante la práctica deportiva, mientras que en los hombres los niveles disminuyeron y se redujeron significativamente. Estos hallazgos resaltan la importancia de evaluar los niveles de ansiedad en tres momentos clave: antes, durante y después de la actividad deportiva.

Investigaciones recientes en poblaciones similares de deportistas (Ruiz-Juan & Zarauz, 2014; Zarauz & Ruiz-Juan, 2013) han identificado que, en relación con la ansiedad previa a la competición, los hombres exhiben niveles más altos de autoconfianza en comparación con las mujeres. A pesar de la mayor autoconfianza manifestada por los hombres (Ruiz-Juan et al., 2015), se observa que las mujeres tienen un mejor control sobre su ansiedad, ya que emplean más estrategias de afrontamiento (Ponce de León et al., 2006). No obstante, no solo el género del deportista es una variable que puede influir significativamente en la expresión de los

síntomas de ansiedad, sino que también existen otros factores personales o psicológicos que podrían aumentar la ansiedad y reducir la autoconfianza. Entre estos factores se encuentran la edad más joven del deportista (Arbinaga & Caracuel, 2005; Zarauz & Ruiz-Juan, 2013), menos experiencia en competición (Mellalieu et al., 2004; Ruiz-Juan & Zarauz, 2013), y entrenar menos días a la semana (Zarauz & Ruiz-Juan, 2013a).

Finalmente, con respecto a los aportes, se logró realizar una caracterización del test CSAI-2R con sus componentes mediante un rastreo documental de diferentes propuestas encontradas en diagnósticos de la ansiedad especialmente en la etapa precompetitiva (Ballesteros Sandoval, 2020). Por otro lado, en relación a las limitaciones, se encontraron que, ciertos estudios fueron realizados con muestras pequeñas y que la psicología deportiva se encuentra en un proceso de desarrollo, principalmente en América Latina, por la baja cantidad de universidades que cuentan con la especialización y/o maestría en este campo.

Se resalta la necesidad de adoptar un enfoque de investigación más profundo sobre la ansiedad precompetitiva, no solo considerándola como un estado momentáneo, sino profundizando en su estudio como un rasgo inherente en los deportistas. Esto permitiría enfocarse en su comprensión más amplia y utilizar este conocimiento para su beneficio. Se requiere más tiempo dedicado al desarrollo de investigaciones aplicadas que exploren a fondo este fenómeno, con el fin de proporcionar herramientas que promuevan el fortalecimiento de la inteligencia emocional de los deportistas (Buitron-Betancourt et al., 2022).

1.2 Problema de Investigación

¿Cuál es la relación entre los Niveles de Ansiedad Pre-Competitiva y Estrategias de Afrontamiento en nadadores adultos de la provincia de Buenos Aires que participan de torneos/competencias?

1.3 Justificación y Relevancia

1.3.1 Teórica

Se considera que la investigación es importante porque brindará información sobre los Niveles de Ansiedad Pre-Competitiva que experimentan los nadadores adultos durante instancias previas a una competencia, contribuyendo con el campo de la investigación sobre la temática en el ámbito deportivo. A su vez, en función de tales Niveles de Ansiedad Pre-Competitiva experimentados por los nadadores, será posible dar cuenta de las diferentes Estrategias de Afrontamiento que éstos mismos utilizan con mayor o menor frecuencia para hacer frente a la estresante situación de participar en una competencia de natación. Por último, la investigación podrá ser el puntapié para el desarrollo de futuros trabajos en donde se investiguen estas u otras variables en muestras de nadadores adultos que participan de torneos/competencias.

1.3.2 Práctica

Los resultados del presente estudio podrán ser utilizados por los profesionales de la psicología del deporte, los entrenadores y los propios nadadores, a quienes les serán útiles para el desarrollo y la aplicación de intervenciones eficaces, la planificación de los entrenamientos y el propio autoconocimiento, con el objetivo de disminuir los Niveles de Ansiedad Pre-Competitiva de aquellos nadadores que presentan niveles elevados. A su vez, brindará a estos profesionales y entrenadores la posibilidad trabajar en futuras investigaciones y en la construcción de técnicas novedosas de afrontamiento aplicables tanto en la etapa preventiva como durante la competición y en los efectos posteriores a la misma.

1.3.3 Social

Desde el punto de vista social, se buscará hacer visible y concientizar sobre el padecimiento que viven muchos deportistas al participar de una competencia de natación, experiencias que muchas veces se mantienen en silencio y que van desde la simple incomodidad hasta fuertes manifestaciones de ansiedad. Se buscará brindar información que promueva la identificación de síntomas de Ansiedad Pre-Competitiva y contribuya a fortalecer las Estrategias de Afrontamiento que resulten más adaptativas. Esto contribuirá con la prevención y disminución de los Niveles de Ansiedad Pre-Competitiva de aquellas personas que puntúan alto en este constructo.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Analizar y asociar los niveles de Ansiedad Pre-Competitiva y las Estrategias de Afrontamiento en nadadores adultos que concurren a torneos de natación en AMBA.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Describir las Estrategias de Afrontamiento y los Niveles de Ansiedad Pre-Competitiva en nadadores adultos que concurren a torneos.
- Comparar los Niveles de Ansiedad Pre-Competitiva y Estrategias de Afrontamiento en nadadores adultos en situación de competencia en función de las variables sociodemográficas: edad, sexo, experiencias negativas previas en competencia y frecuencia de entrenamiento semanal.
- Asociar los Niveles de Ansiedad Pre-Competitiva y las Estrategias de Afrontamiento en nadadores adultos en situación de competencia.

1.5 Hipótesis

H1: A mayor edad, menor Ansiedad Pre-Competitiva en los nadadores adultos.

H2: Las mujeres nadadoras, en comparación con los hombres nadadores, poseen mayores niveles de Ansiedad Pre-Competitiva.

H3: A mayor frecuencia de competición de los nadadores, menor Ansiedad Pre-Competitiva.

H4: Existe una relación significativa y positiva entre la Ansiedad Pre-Competitiva y la Estrategia de Afrontamiento de Evitación Conductual.

2. Marco Teórico

2.1 Ansiedad Pre-Competitiva

La ansiedad, en el ámbito psicológico, se presenta como una respuesta emocional desagradable en reacción a estímulos estresantes, manifestándose con síntomas característicos que incluyen nerviosismo, preocupación y aprensión. Esta condición está estrechamente vinculada a la activación del sistema nervioso simpático (Weinberg & Gould, 2010). En el contexto deportivo, la ansiedad precompetitiva se caracteriza por un aumento progresivo de los niveles de ansiedad a medida que se acerca una competición. Este incremento, aunque de naturaleza fisiológica, se manifiesta desde la víspera de la competición hasta minutos previos a la misma, y tiene como propósito preparar al organismo para el esfuerzo físico requerido (Tamorri & Benzi, 1990).

En el contexto deportivo, se ha observado que los niveles de cortisol salival tienden a elevarse en anticipación al estrés previo a una competición, preparando así al cuerpo para enfrentar las demandas de la misma (Filaire et al., 2009). La ansiedad en el deporte, en particular, puede dar lugar a cambios en la atención, aumento de la distracción, estrechamiento del campo visual y contracción involuntaria de músculos, lo cual puede afectar de manera negativa el rendimiento deportivo (Ponseti et al., 2017). En deportes como la natación, donde el tiempo se mide en fracciones de segundo y los atletas tienen una sola oportunidad para lograr su mejor marca y avanzar a la etapa final, la presión es máxima desde el inicio de la competencia. En este sentido, la activación del eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal, medida mediante el cortisol salival, juega un papel crucial en la preparación para la competición.

La ansiedad precompetitiva se encuentra influenciada por diversos factores psicológicos y emocionales. Entre ellos se destaca el miedo al fracaso, la aprehensión ante una posible

evaluación social negativa, el temor al daño físico y la presión por alcanzar el éxito o cumplir con determinados objetivos (Cox, 2009; Días et al., 2011). Este estado emocional se encuentra compuesto por tres componentes interrelacionados: la ansiedad somática, la ansiedad cognitiva y el nivel de autoconfianza (Martens et al., 1990). Aunque la autoconfianza no es una medida directa de ansiedad, diversas investigaciones han evidenciado una correlación inversa entre la ansiedad y la autoconfianza, indicando que a menor ansiedad se asocia un mayor rendimiento deportivo y una mayor autoconfianza (por ejemplo, Jaenes et al., 2012). Además, la falta de autoconfianza puede sugerir la presencia de niveles más elevados de ansiedad cognitiva (Pinto & Vázquez, 2013).

Uno de los instrumentos más utilizados en la evaluación de estos constructos es el Inventario de Ansiedad Estado Competitiva -2 (CSAI-2) desarrollado por Martens et al. (1990), con su versión revisada, el CSAI-2R, propuesta por Cox et al. (2003). Esta herramienta permite analizar la ansiedad en sus tres componentes con mayor precisión. En el tratamiento de la ansiedad precompetitiva, se enfatiza la adquisición y desarrollo de habilidades psicológicas mediante intervenciones que incluyen estrategias destinadas al afrontamiento y control de la ansiedad, con el objetivo de mejorar el rendimiento (Urrea, 2014). En la psicología deportiva, las técnicas de entrenamiento cognitivo-conductual, consideradas como terapias de segunda generación, han sido ampliamente empleadas (Mañas et al., 2014). Estas técnicas incluyen el control del diálogo interno o pensamiento, estrategias de control emocional y comportamental, así como técnicas de evitación o bloqueo de pensamientos y técnicas de relajación (Weinberg & Gould, 2010).

No obstante, es importante señalar que estas herramientas tradicionales pueden tener limitaciones significativas. Por ejemplo, los intentos de control, reducción o eliminación de eventos internos, como pensamientos y emociones, que son el objetivo explícito de estas

intervenciones, pueden, paradójicamente, conducir a efectos contraproducentes, conocidos como "efectos rebote" (Mañas et al., 2014). Además, el proceso de control de tales eventos puede llevar a una exacerbación de los síntomas de ansiedad y distraer al deportista de la tarea en cuestión, consumiendo tiempo y energía (Moreno, 2012). En este sentido, algunos modelos teóricos sugieren que el máximo rendimiento deportivo puede lograrse a pesar de la experiencia de eventos internos percibidos como negativos (Mellalieu et al., 2009).

En respuesta a estas limitaciones, la psicología del deporte ha desarrollado nuevas técnicas y enfoques que forman parte de lo que se conoce como terapias de tercera generación dentro del marco de la terapia cognitivo-conductual. Entre estas técnicas se destaca el enfoque basado en mindfulness, que se traduce del inglés como "atención plena" o "conciencia plena" (García-Campayo & Demarzo, 2015). El mindfulness se centra en la atención intencional y sin juicios a la experiencia presente, permitiendo a los individuos observar y aceptar sus pensamientos, emociones y sensaciones corporales sin reaccionar ante ellos (Kabat-Zinn, 2007).

2.2 Estrategias de Afrontamiento

El afrontamiento es un proceso en constante evolución que implica la implementación de estrategias cognitivas y conductuales con el fin de manejar, reducir, minimizar, controlar o tolerar las demandas que generan estrés, tanto desde el entorno externo como desde el interior de los individuos. Este aspecto fundamental de la experiencia personal se divide en estilos y estrategias de afrontamiento, que trabajan en conjunto de manera complementaria. Los estilos representan tendencias personales relativamente estables en el tiempo que influyen en la elección de estrategias específicas (Pelechano, 2000).

Autores como Barra-Almagiá y Vaccaro-Huespe (2013) consideran el Afrontamiento como todos los esfuerzos conductuales y cognitivos, con el objetivo de poder manejar las

demandas específicas tanto externas como internas, y que son evaluadas por el sujeto como desbordantes o excedentes de sus recursos. A través de estos mecanismos de afrontamiento, el sujeto puede regular las respuestas emocionales y manipular el problema o circunstancia estresante.

A su vez, las distintas respuestas de Afrontamiento pueden enmarcarse dentro de dos líneas centrales. El afrontamiento centrado en el problema se caracteriza por su enfoque directo en la fuente del estrés o la situación estresante. Este enfoque implica la implementación de acciones concretas, como la planificación, la búsqueda de soluciones, el análisis de las circunstancias y la adopción de medidas específicas para resolver o abordar el problema. Por otro lado, el afrontamiento centrado en la emoción se concentra en la gestión de las emociones y el malestar emocional que la situación estresante puede generar. En lugar de abordar directamente el problema, este enfoque busca aliviar las emociones negativas, como el estrés, la ansiedad o la tristeza, a través de estrategias que incluyen la expresión de emociones, la búsqueda de apoyo emocional o la distracción emocional (Lazarus y Folkman, 1986).

Las estrategias de afrontamiento son comprendidas como recursos psicológicos que las personas utilizan para hacer frente a situaciones estresantes. Aunque la puesta en marcha de las mismas no siempre asegura el éxito, sirven para generar, evitar o disminuir conflictos en los sujetos, otorgándoles beneficios personales y ayudando a su fortalecimiento (Amarís-Macías et al., 2013). Las definiciones de estrategias de afrontamiento varían dependiendo del autor. Stone (1988) la describe como un conjunto de "pensamientos y acciones" dirigidos a abordar situaciones difíciles, mientras que Cassaretto et al. (2003) enfatiza su papel en la regulación de la relación entre situaciones estresantes y los síntomas de enfermedad, al controlar la perturbación emocional. Por último, Blanco (1995) resalta la influencia de las interacciones personales y sociales en la selección de estrategias de afrontamiento.

Existen diferencias entre estilos y estrategias de afrontamiento, Gutiérrez López (2009) plantea que los estilos son fundados en diferentes estructuras de personalidad y tienen que ver con la tendencia de los sujetos a usar un determinado tipo de afrontamiento, mientras que, las estrategias son las diferentes acciones concretas que las personas realizan dentro de su estilo, incluyendo las formas activas y las formas pasivas o evitativas.

El enfoque de aproximación implica abordar de manera activa el problema o la situación estresante a través de estrategias que requieren una aproximación directa. Aquellas personas que utilizan estrategias de aproximación cognitiva pueden tratar de comprender el problema, buscar información pertinente, planificar soluciones y tomar medidas concretas para resolverlo. Por otro lado, las estrategias de aproximación conductual pueden incluir acciones específicas destinadas a enfrentar la situación, como la comunicación abierta con las personas involucradas o la implementación de cambios prácticos en el entorno. En contraste, la evitación, tanto cognitiva como conductual, se refiere a estrategias de afrontamiento que implican evitar el problema o la situación estresante. Aquellas personas que recurren a estrategias de evitación cognitiva pueden intentar distraerse de los pensamientos relacionados con el estrés o negar la existencia del problema. Por su parte, las estrategias de evitación conductual pueden abarcar el evitar situaciones estresantes o evitar abordar el problema de manera activa (Moos, 1995).

La mayoría de los autores, cuando se refieren al afrontamiento, concuerdan en clasificar tres dominios generales de las estrategias, según estén dirigidas a: la valoración (afrontamiento cognitivo), este es un intento en el cual se busca el significado a lo acontecido y darle la valoración para que esto resulte menos desagradable; el problema (afrontamiento conductual), se refiere a la conducta utilizada para confrontar la realidad. Y, por último, la emoción (afrontamiento emocional), es cómo se regulan los aspectos emocionales y cómo se intenta mantener el equilibrio afectivo (Krzemien et al., 2005). Siguiendo en la misma línea, Sandín y

Chorot (2003) definen al afrontamiento al estrés como esfuerzos conductuales y cognitivos que llevan a cabo las personas para hacerle frente al mismo, es decir, para tratar con las demandas internas o externas que este genera, como también con el malestar psicológico que lo acompaña.

Lazarus y Folkman (1986) explican que las estrategias conocidas como el afrontamiento en acción son las que están orientadas a modificar el problema y, las de afrontamiento dirigido a la emoción, son las que ayudan a regular las respuestas. En general, las formas de afrontamiento dirigidas a la emoción tienen más probabilidad de aparecer cuando ha habido una evaluación de que no se puede hacer nada para modificar las condiciones lesivas, amenazantes o desafiantes del entorno. Por otro lado, las formas de afrontamiento dirigidas al problema son más susceptibles de aparecer cuando tales condiciones resultan evaluadas como susceptibles de cambio. Por esto mismo, el afrontamiento es un proceso por el cual el sujeto evalúa si el evento al cual se enfrenta es realmente amenazante para su bienestar.

3. Metodología

3.1 Diseño

Se llevó a cabo un estudio con enfoque cuantitativo, de tipo no experimental, de alcance correlacional y de corte transversal (Hernández Sampieri et al., 2014).

3.2 Participantes

El muestreo fue de tipo no probabilístico e intencional (Hernández Sampieri et al., 2014). Se incluyeron aquellos sujetos entre 19 y 63 años, que habían concurrido o concurrían a torneos de natación en calidad de competidores. Se exceptuaron los sujetos diagnosticados con Trastorno de Ansiedad o Depresión. La muestra estuvo integrada por $N=138$ adultos con un promedio de edad de 36.10 años ($DE=12.76$; $Mín.=19$; $Máx.=63$). En la Tabla 1 se presentan las características sociodemográficas de los participantes.

3.3 Instrumentos

A continuación, se presentan las técnicas de evaluación utilizadas respetando el orden en que fueron administradas.

3.3.1 Cuestionario Sociodemográfico confeccionado ad hoc

Mediante este breve cuestionario introductorio se considerarán variables sociodemográficas tales como: edad, lugar de residencia, sexo como indica el DNI, estado civil, nivel académico alcanzado, frecuencia de competencia, horas de entrenamiento semanal, experiencias negativas pasadas en competencia, y si posee un diagnóstico de Trastorno de Ansiedad o Depresión.

3.3.2 Inventario de Estrategias de Afrontamiento para Adolescentes y Adultos [CRI-Y] (Moos, 1993; adaptación argentina: Ongarato et al., 2009)

Es un cuestionario autoadministrable que evalúa los recursos y reacciones ante situaciones problemáticas. Posee 4 opciones de respuesta de escala tipo Likert que oscilan entre: 1=Nunca, 2=Pocas veces, 3=Muchas veces y 4=Siempre. Consta de 22 ítems que se agrupan en 4 dimensiones: Afrontamiento por Aproximación Cognitiva ($\alpha > .66$) (ítems 1,3,10,11,14,16 y 17), 2- Afrontamiento por Aproximación Conductual ($\alpha > .66$) (ítems 2,4,6,12,15,18), 3- Afrontamiento por Evitación Cognitiva ($\alpha > .58$) (ítems 7,8,13,19 y 20) y 4- Afrontamiento por Evitación Conductual ($\alpha > .53$) (ítems 5,9,21 y 22). La escala presenta un formato tipo Likert de cuatro anclajes de respuesta en función de la frecuencia con la que realizan las acciones los participantes. La escala mostró adecuadas propiedades psicométricas (Ongarato et al., 2009). El alfa de Cronbach según la muestra del presente estudio fue de .855, lo que se considera adecuado.

3.3.3 Inventario de Ansiedad Competitiva [CSAI-2R] (Lois Rio, 2014)

El CSAI-2R está compuesto por 17 ítems, que se distribuyen en tres subescalas: Ansiedad cognitiva, Ansiedad somática y Autoconfianza. Cada uno de los enunciados se valora mediante un formato de respuesta tipo Likert, con cuatro alternativas que van desde 1 (nada) hasta 4 (mucho). La subescala de Ansiedad cognitiva se ha diseñado para evaluar las sensaciones negativas que el sujeto posee acerca de su rendimiento y de las consecuencias del resultado. Contiene 5 ítems y una puntuación global que oscila entre 5 y 20 puntos. La subescala de Ansiedad somática está compuesta por 7 ítems que hacen referencia a la

percepción de indicadores fisiológicos de la ansiedad tales como tensión muscular, aumento de la tasa cardíaca, sudoración y malestar en el estómago. Su puntuación mínima es de 7 y la máxima de 28. Finalmente, este inventario integra una subescala de Autoconfianza, que estima el grado de seguridad que el sujeto cree tener acerca de sus posibilidades de éxito en la competición. Para ello se utilizan 5 ítems, que proporcionan una puntuación global entre 5 y 20. Los coeficientes de alfa de Cronbach de los factores oscilaron entre 0.81 y 0.86 (Lois Rio, 2014). El alfa de Cronbach según la muestra del presente estudio fue de .778 para la escala total, lo que se considera adecuado.

3.4 Procedimiento

La administración se llevó a cabo entre los meses agosto y septiembre del 2023, de manera remota a través de la plataforma Google Forms y el contacto con la muestra se realizó a través de las diferentes redes sociales Instagram, WhatsApp y Facebook. Los sujetos participaron en el estudio de manera voluntaria y en todo momento se garantizó el anonimato y la confiabilidad de la información suministrada.

Luego de brindar el respectivo consentimiento, cada encuestado tuvo acceso a responder un cuestionario sin límite de tiempo que incluía una sección de datos sociodemográficos, otra de Ansiedad Pre-Competitiva y finalmente, una sección para evaluar las Estrategias de Afrontamiento. Las secciones fueron presentadas a cada participante en el mismo orden, garantizando el control por equiparación.

4. Protocolo de Análisis de Datos y Resultados

Todos los protocolos, fueron sistematizados, analizados e interpretados mediante el software IBM-SPSS versión 26, utilizando las claves de puntuación y corrección de los instrumentos correspondientes. Se realizó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, observándose asimetría ($p<.05$) en todas las variables de estudio, por lo que, se decidió utilizar estadísticos no paramétricos: Rho de Spearman para las correlaciones, U de Mann Whitney y H de Kruskal Wallis para comparaciones entre grupos.

Tabla 1.

Caracterización de la muestra.

		<i>N</i>	<i>Porcentaj e</i>
Género	Femenino	66	47.8
	Masculino	72	52.2
Nivel educativo	Secundario completo	32	23.2
	Terciario/universitario incompleto	50	36.2
	Terciario/universitario completo	46	33.3
	Esp./maestría o posgrado incompleto	4	2.9
	Esp./maestría o posgrado completo	6	4.3
Estado civil	Soltero/a	62	44.9
	En pareja no conviviente	8	5.8
	En pareja conviviente/concubinato	32	23.2
	Casado/a	32	23.2
	Divorciado/a	4	2.9
Frecuencia de competencias	1 vez al mes	112	81.2
	2 veces al mes	18	13.0
	3 veces al mes o más	8	5.8
Horas de entrenamiento	2 horas semanales o menos	16	11.6
	3 a 4 horas semanales	36	26.1
	5 a 6 horas semanales	52	37.7
	Más de 6 horas semanales	34	24.6
Experiencia negativa en competencias	Si	56	40.6
	No	82	59.4

Nota. $N=138$.

4.1 Descripción de Variables

Tabla 2.

Descripción de las variables de estudio.

	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>Mín.</i>	<i>Máx.</i>
Aproximación cognitiva	16.67	4.03	7	24
Aproximación conductual	10.14	3.38	6	18
Evitación cognitiva	8.96	3.40	5	16
Evitación conductual	9.64	2.38	4	15
Ansiedad somática	15.70	4.84	7	27
Ansiedad cognitiva	10.84	3.76	5	19
Autoconfianza	14.91	3.29	5	20

Nota. $N=138$.

En la Tabla 2 se presenta la descripción de las variables de estudio utilizando medidas de tendencia central y dispersión: media (*M*), desvío estándar (*DE*), puntajes mínimos (*Mín.*) y máximos (*Máx.*). Con respecto a las estrategias de afrontamiento, aproximación cognitiva obtuvo la media más alta ($M=16.67$), mientras que, evitación cognitiva presentó la media más baja ($M=8.96$). En cuanto a la ansiedad pre-competitiva, la dimensión ansiedad somática alcanzó el promedio de puntajes más elevado ($M=15.70$).

4.2 Comparación de Grupos

Tabla 3.

Comparación por edad.

	<i>Menor edad</i> <i>Rango</i>	<i>Mayor edad</i> <i>Rango</i>	<i>U</i>	<i>p.</i>
Aproximación cognitiva	75.91	62.09	1894.0	.042*
Aproximación conductual	76.91	60.94	1820.0	.018*
Evitación cognitiva	79.69	57.72	1614.0	.001*
Evitación conductual	72.72	65.78	2130.0	.303
Ansiedad somática	81.85	55.22	1454.0	.000*
Ansiedad cognitiva	82.20	54.81	1428.0	.000*
Autoconfianza	55.01	86.25	1296.0	.000*

Nota. * $p<.05$

Se decidió dividir la muestra en dos grupos de edad utilizando la media ($M=36.10$) como punto de corte. De esta manera, se obtuvo un grupo de menor edad (18 a 35 años) y un grupo de mayor edad (36 a 63 años). En la Tabla 3 se presentan las comparaciones entre estos dos grupos en las variables de estudio. En lo que respecta a las estrategias de afrontamiento, se observó que las personas de menor edad utilizan en mayor medida la aproximación cognitiva, la aproximación conductual y la evitación cognitiva. En cuanto a la ansiedad precompetitiva, también registran mayor ansiedad somática y ansiedad cognitiva que el grupo de mayor edad. Por último, las personas de mayor edad presentan mayores niveles de autoconfianza.

Tabla 4.

Comparación por sexo.

	<i>Femenino Rango</i>	<i>Masculino Rango</i>	<i>U</i>	<i>p.</i>
Aproximación cognitiva	70.62	68.47	2302.0	.752
Aproximación conductual	80.20	59.69	1670.0	.002*
Evitación cognitiva	76.14	63.42	1938.0	.059
Evitación conductual	76.59	63.00	1908.0	.043*
Ansiedad somática	77.44	62.22	1852.0	.025*
Ansiedad cognitiva	74.77	64.67	2028.0	.136
Autoconfianza	57.11	80.86	1558.0	.000*

Nota. * $p<.05$

En la Tabla 4 se presentan las comparaciones en las variables de estudio según el sexo de los participantes. Por un lado, se halló que las mujeres, en comparación con los hombres, utilizan más estrategias de afrontamiento de aproximación conductual y evitación conductual. También registran mayores niveles de ansiedad somática. Por otro lado, los hombres presentan mayores puntajes que las mujeres en la dimensión autoconfianza de la ansiedad precompetitiva.

Tabla 5.*Comparación por experiencias negativas previas en competencias.*

	<i>Si</i> <i>Rango</i>	<i>No</i> <i>Rango</i>	<i>U</i>	<i>p.</i>
Aproximación cognitiva	77.89	63.77	1826.0	.041*
Aproximación conductual	81.25	61.48	1638.0	.004*
Evitación cognitiva	86.07	58.18	1368.0	.000*
Evitación conductual	83.07	60.23	1536.0	.001*
Ansiedad somática	81.04	61.62	1650.0	.005*
Ansiedad cognitiva	90.25	55.33	1134.0	.000*
Autoconfianza	60.11	75.91	1770.0	.022*

Nota. * $p < .05$

En la Tabla 5 se presentan las comparaciones en las variables de estudio según si los participantes habían tenido experiencias negativas previas en competencias o no. Se hallaron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos, observando que las personas que sí han atravesado alguna/s experiencia/s negativa en competencias previas utilizan mayores estrategias de afrontamiento (aproximación cognitiva y conductual; evitación cognitiva y conductual) y registran mayor ansiedad (somática y cognitiva). En contraposición, las personas que no han tenido una experiencia negativa puntúan significativamente más alto en autoconfianza.

Tabla 6.*Comparación de a pares por horas de entrenamiento.*

	<i>Hasta 2 hs</i> <i>Rango</i>	<i>3 a 4 hs</i> <i>Rango</i>	<i>U</i>	<i>p.</i>
Aproximación cognitiva	26.13	26.67	282.0	.905
Aproximación conductual	30.00	24.94	232.0	.262
Evitación cognitiva	23.50	27.83	240.0	.335
Evitación conductual	27.13	26.22	278.0	.842
Ansiedad somática	28.25	25.72	260.0	.577
Ansiedad cognitiva	26.13	26.67	282.0	.905
Autoconfianza	27.88	25.89	266.0	.658

Nota. * $p < .05$

Con la intención de comparar las estrategias de afrontamiento y la ansiedad pre-competitiva según las horas de entrenamiento semanales de los participantes, se utilizó la prueba H de Kruskal Wallis, hallando diferencias significativas ($p < .05$) en evitación cognitiva, evitación conductual, ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza. De esta manera, se procedió a utilizar la prueba U de Mann Whitney para comparar grupos de a pares.

En la Tabla 6 se comparó el grupo de sujetos que entrenaban hasta 2 horas por semana con el grupo de sujetos que entrenaba entre 3 y 4 horas por semana, no hallando diferencias significativas en ninguna de las variables estudiadas.

Tabla 7.

Comparación de a pares por horas de entrenamiento.

	<i>5 a 6 hs</i> <i>Rango</i>	<i>Más de 6 hs</i> <i>Rango</i>	<i>U</i>	<i>p.</i>
Aproximación cognitiva	41.81	46.09	796.0	.435
Aproximación conductual	39.31	49.91	666.0	.052
Evitación cognitiva	38.12	51.74	604.0	.012*
Evitación conductual	38.38	51.32	618.0	.016*
Ansiedad somática	37.73	52.32	584.0	.008*
Ansiedad cognitiva	37.31	52.97	562.0	.004*
Autoconfianza	48.42	35.97	628.0	.023*

Nota. * $p < .05$

En la Tabla 7 se comparó el grupo de sujetos que entrenaba entre 5 y 6 horas por semana con el grupo que entrenaba más de 6 horas semanales. Se encontró que las personas que entrenan 6 horas o más registran mayores estrategias de afrontamiento de evitación cognitiva y conductual y mayor ansiedad somática y cognitiva. Por el contrario, quienes entrenan de 5 a 6 horas por semana presentan mayor autoconfianza.

4.3 Correlaciones

Tabla 8.

Correlación de las Estrategias de Afrontamiento, la Ansiedad pre-competitiva y la Edad.

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Aproximación cognitiva	.	.608*	.477**	.504**	.285**	.347*	.053	-.193*
2. Aproximación conductual		.	.389**	.388**	.230**	.293*	-.130	-.265**
3. Evitación cognitiva			.	.318**	.394**	.338*	-.338**	-.277**
4. Evitación conductual				.	.202*	.226*	.073	-.151
5. Ansiedad somática					.	.707*	-.343**	-.302**
6. Ansiedad cognitiva						.	-.370**	-.338**
7. Autoconfianza							.	.322**
8. Edad								.

En la Tabla 8 se presentan las correlaciones entre las variables de estudio. Se observó que, tanto la ansiedad somática como la ansiedad cognitiva, correlacionan en forma positiva con todas las estrategias de afrontamiento de aproximación y evitación. En cuanto a la dimensión autoconfianza de la ansiedad pre-competitiva, esta variable correlacionó de manera negativa con evitación cognitiva. Por último, se hallaron relaciones significativas y negativas de la edad con aproximación cognitiva, aproximación conductual, evitación cognitiva, ansiedad somática y ansiedad cognitiva. Esto indica que estas variables disminuyen a medida que

aumenta la edad de los participantes. En cambio, la autoconfianza se incrementa junto con la edad de los sujetos.

5. Conclusión y Discusión

El objetivo del presente estudio fue analizar y asociar los niveles de Ansiedad Pre-Competitiva y las Estrategias de Afrontamiento en nadadores adultos que concurren a torneos de natación en el Área Metropolitana Buenos Aires. Para el presente trabajo se plantearon tres objetivos específicos, que se respondieron en el apartado de resultados. A continuación, se presenta la discusión sobre esos resultados en función de los objetivos específicos detallados.

El primer objetivo específico se propuso describir las estrategias de afrontamiento y los niveles de ansiedad pre-competitiva, hallando que la muestra utilizaba la aproximación cognitiva como principal estrategia de afrontamiento, seguida de la aproximación conductual, la evitación conductual y, por último, la evitación cognitiva. En cuanto a la ansiedad pre-competitiva, se destacó la ansiedad somática, seguida de la autoconfianza y, en menor medida, la ansiedad cognitiva. Las medias obtenidas fueron similares a las recabadas por Trujillo-Torrealva y Reyes-Bossio (2019) con una muestra de deportistas de artes marciales de Perú, quienes también identificaron promedios más altos en ansiedad somática, luego en autoconfianza y finalmente en ansiedad cognitiva.

El segundo objetivo específico buscó comparar los Niveles de Ansiedad Pre-Competitiva y Estrategias de Afrontamiento en nadadores adultos en situación de competencia en función de las variables sociodemográficas. En primer lugar, las comparaciones entre el grupo de menor edad (18 a 35) y el de mayor edad (36 a 63) permitieron identificar que las estrategias de afrontamiento (aproximación cognitiva, aproximación conductual y evitación cognitiva) son utilizadas en mayor medida por los sujetos más jóvenes. Asimismo, este grupo

presenta los niveles más elevados de ansiedad pre-competitiva somática y cognitiva. Por otra parte, se observó que la autoconfianza resulta mayor en las personas más adultas.

En este sentido, autores como Arbinaga y Caracuel (2005) y Zaraus y Ruiz-Juan (2013), identificaron la menor edad del deportista como una de las variables sociodemográficas que tiene influencia significativa en el modo en que se manifiesta la ansiedad, siendo que puede contribuir a incrementar la sintomatología y reducir los niveles de autoconfianza. Asimismo, los resultados obtenidos en el análisis de correlación del presente trabajo confirman estos hallazgos al observar que, en la medida en que aumenta la edad de los nadadores, disminuye la ansiedad somática y cognitiva y se incrementa la confianza del atleta en su capacidad, lo que permite confirmar la hipótesis 1 del presente trabajo.

Incluso, también se ponen en juego menores estrategias de afrontamiento, ya que la situación de competencia causa menor preocupación y tensión. Otro aspecto que también puede estar vinculado con el dato reportado es la experiencia del deportista, asumiendo que los nadadores de mayor edad pueden tener más experiencia deportiva, lo que según Rodríguez Fernández (2020), resulta un condicionante de los niveles de ansiedad cuando el individuo no tiene suficiente autoconfianza.

En torno al género, se confirmó la hipótesis 2, encontrando que las nadadoras, en comparación con los nadadores, presentan puntajes más altos en las estrategias de afrontamiento aproximación conductual y evitación conductual, mayor ansiedad somática y, puntajes más bajos de autoconfianza. Los datos encontrados fueron consistentes con los hallazgos de investigadores como Menéndez-Fierros y Becerra-Hernández (2020), quienes dieron cuenta de una tendencia a experimentar mayor ansiedad deportiva por parte de las mujeres. También se han resaltado investigaciones que destacan que los hombres presentan mayor autoconfianza (Ruiz-Juan et al., 2015; Ruiz-Juan & Zaraus, 2014; Zaraus & Ruiz-Juan,

2013). Incluso, Ponce de León et al. (2006) advierten que las mujeres tienen un mejor control de la sintomatología ansiosa, lo que podría estar vinculado con la implementación de mayores estrategias de afrontamiento, un dato consistente con el presente estudio.

El análisis de comparaciones entre grupos también arrojó diferencias significativas en todas las estrategias de afrontamiento y todas las dimensiones de la ansiedad pre-competitiva. Las personas que habían tenido experiencias negativas previas en competencias de natación utilizaban más estrategias para afrontar la situación adversa (en este caso, la siguiente competencia) y registraban más ansiedad somática y cognitiva. En cambio, la autoconfianza resultaba menor en este grupo.

Con la intención de explicar este resultado, se infiere que las personas que han tenido experiencias desafiantes o negativas en competencias anteriores de natación implementan más estrategias de afrontamiento para lidiar con el evento que les causa mayor ansiedad tanto somática como cognitiva. Esto puede derivar en un proceso de adaptación y aprendizaje, en el cual podrían implementarse programas de intervención basados en mindfulness para reducir los niveles de ansiedad precompetitiva (Torrealva-Trujillo & Reyes-Bossio, 2019), también estrategias de calma emocional, reestructuración cognitiva y retraining mental (Sepúlveda-Paez et al., 2019). Al respecto, López-Torres et al. (2007) señalaron que las experiencias de los deportistas resultan más positivas cuando logran reducir los niveles de ansiedad asociada con el deporte.

En torno a las diferencias halladas según las horas de entrenamiento, se refutó la hipótesis 3 del estudio al identificar que más horas de entrenamiento por semana contribuían con el aumento de la evitación conductual, la ansiedad somática y cognitiva y una disminución de la autoconfianza en los nadadores que participan de competencias. Aunque el resultado se interpreta a la luz de los postulados de Zarauz y Ruiz-Juan (2013) sobre la influencia de las

horas de entrenamiento en la ansiedad precompetitiva y el afrontamiento, se asumen que este dato puede estar asociado con una mayor presión y expectativa por alcanzar un buen rendimiento en las competiciones, como así también, por la fatiga y el agotamiento. No obstante, se sugiere continuar indagando los efectos de las horas de entrenamiento en torno a estas variables.

El tercer objetivo específico se orientó a la asociación de los Niveles de Ansiedad Pre-Competitiva y las Estrategias de Afrontamiento en la muestra seleccionada. El reporte de resultados confirmó la hipótesis 4 del estudio e indicó que, tanto la ansiedad somática como la ansiedad cognitiva mantienen una relación positiva con todas las estrategias de afrontamiento, ya sean de aproximación o evitación. En cuanto a la autoconfianza en la ansiedad antes de competir, esta dimensión se correlaciona de manera negativa específicamente con la evitación cognitiva. En este sentido, se destacan una serie de investigaciones que han llegado a resultados similares (Bedoya-Lanchipa, 2020; Freire-Izurieta & Lara-Salazar, 2022; Sepúlveda-Páez et al., 2019).

5.1 Limitaciones de la investigación

En este punto, resulta importante señalar algunas limitaciones que podrían haber influido en los resultados y en la interpretación de los mismos. Aunque la muestra fue de 138 nadadores, este tamaño podría no ser completamente representativo de la diversidad total de nadadores en el AMBA. Factores como la heterogeneidad de las características individuales, nivel de habilidad, y experiencias previas podrían no estar completamente reflejados en esta muestra, lo que podría limitar la generalización de los resultados.

Cabe resalta que se realizó un esfuerzo por equiparar las muestras en términos de género y edad, aun así, la generalización de los resultados a otros contextos o poblaciones podría ser

limitada debido a las características específicas de la muestra y el ámbito geográfico. Considerar estas limitaciones es fundamental para interpretar los resultados de manera adecuada y para identificar áreas de mejora o enfoques que pudiesen abordarse de manera más exhaustiva en futuros estudios sobre ansiedad pre-competitiva y estrategias de afrontamiento en nadadores.

5.2 Sugerencias para futuras investigaciones

Las futuras investigaciones podrían ampliar el estudio de la temática en nadadores de distintos niveles de competencia, como amateurs, deportistas de nivel medio y atletas élite. Asimismo, sería relevante examinar cómo estas variables fluctúan en diferentes momentos de una competencia: antes, durante y después. También podrán diseñarse y ponerse a prueba programas de intervención específicos, como el entrenamiento en mindfulness o estrategias de manejo del estrés, que ofrezcan herramientas efectivas para reducir la ansiedad y mejorar las estrategias de afrontamiento en contextos pre y post competencia. Explorar otros factores influyentes, como el apoyo social y aspectos de la recuperación post competitiva, serían áreas prometedoras para mejorar la comprensión integral de la ansiedad en nadadores y su impacto en el rendimiento deportivo.

6. Referencias Bibliográficas

Amarís Macías, M., Madariaga Orozco, C., Valle Amarís, M., y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico Individual. *Psicología Desde El Caribe*, 30, 123–145.

Arbinaga, F., & Caracuel, J.C. (2005). Precompetición y ansiedad en fisicoculturistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(2), 195- 208. <http://hdl.handle.net/11441/16990>

Ballesteros Sandoval, E. A. (2020). *Agilización en el procesamiento de datos y resultados en la evaluación diagnóstica de ansiedad precompetitiva del test CSAI-2R propuesto en tenistas de campo en etapa de especialización*. Tesis de Grado. Universidad Pedagógica Nacional. <http://hdl.handle.net/20.500.12209/12310>

Barra-Almagiá, E., & Vaccaro-Huespe, M. D. L. A. (2013). Estrés percibido, afrontamiento y personalidad resistente en mujeres infértiles. *Liberabit*, 19(1), 113-119. https://scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272013000100011

Bedoya Lanchipa, M. L. (2020). *Ansiedad y estrategias de afrontamiento en deportistas que practican Crossfit en centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019*. Tesis de Grado. Universidad Privada de Tacna. <http://hdl.handle.net/20.500.12969/1680>

Bedoya Lanchipa, M. L. (2020). *Ansiedad y estrategias de afrontamiento en deportistas que practican Crossfit en centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019*.

Blanco, A. (1995). *Cinco tradiciones en la psicología social*. Morata.

Britapaz-Avarez, L. & Del Valle-Díaz, J. (2015). Significado del deporte en la dimensión social de la salud. *Salus*, 19, 28–33. https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-71382015000400006

Buitron Betancourt, M., León de la Torre, G. K., López Acero, L. J., Paez Vásquez, K. L., & Vásquez Rodríguez, D. P. (2022). Factores que influyen en el desarrollo de la ansiedad

precompetitiva en los estudiantes deportistas de los grados décimo y undécimo del proyecto educativo Fortaleza CEIF (Bachelor's thesis, Psicología-Virtual).

Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., & Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de psicología*, 21(2), 363-392. <https://doi.org/10.18800/psico.200302.006>

Castillo Franco, J. (2021). Salud mental en el deporte individual: importancia de estrategias de afrontamiento eficaces. Tesis de Grado. Fundación Universitaria Católica. <http://hdl.handle.net/20.500.12237/2216>

Castillo Franco, J. (2021). Salud mental en el deporte individual: importancia de estrategias de afrontamiento eficaces.

Cox, R. (2009). *Psicología del Deporte: conceptos y aplicaciones*. Editorial Médica Panamericana.

Cox, R., Martens, M., & Russell W. (2003). Measuring anxiety in athletics: The revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 519-533. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.4.519>

Di Colloredo Gómez, C. A., Aparicio Cruz, D. P., y Moreno, J. (2007). Descripción de los Estilos de Afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de Desplazamiento. *Psychologia, Avances En La Disciplina*, 1(2), 125–156. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297224996002>

Di Domizio, D. (2013). La enseñanza de la natación con adultos mayores. *Aspectos gerontológicos tener en cuenta. VIREF Revista de Educación Física*, 2(1), 64-73. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/15363>

Dias, C. S., Cruz, J. F. A., & Fonseca, A. M. (2011). Ansiedad, percepción de amenaza y estrategias de afrontamiento en el deporte: diferencias individuales en el rasgo de ansiedad.

Ansiedad y estrés, 17(1), 1–13.

<https://www.ansiedadystres.es/sites/default/files/rev/ucm/2011/anyes2011a1.pdf>

Días, C., Cruz, J., & Fonseca, A. (2011). Ansiedad, percepción de amenaza y estrategias de afrontamiento en el deporte. *Ansiedad y Estrés*, 17(1), 1-13.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3626474>

Filaire, E., Alix, D., Ferrand, C., & Verger, M. (2009). Psychophysiological stress in tennis players during the first single match of a tournament. *Psychoneuroendocrinology*, 34(1), 150–157. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2008.08.022>

Florencia, M. & Vázquez, N. (2013). Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 47-52 <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235127552007>

Flores-Moreno, P. J., Pérez-Ruvalcaba, S. L., Salazar, C. M., Manzo-Lozano, E. G., López-Gutiérrez, C. J., Barajas-Pineda, L. T., & Medina-Mendoza, E. J. (2017). Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés-competitivo en nadadores. *Revista de psicología del deporte*, 26(2), 199-209. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235152045027>

Freire-Izurieta, K. L., & Lara-Salazar, M. L. (2022). Estrategias de afrontamiento y su relación con la ansiedad en deportistas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 9322-9333. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4072

García Campayo, J. & Demarzo, M. (2015). *Mindfulness: Curiosidad y Aceptación*. Sigalntana.

Gutiérrez López, C. (2009). Escala de medición del proceso de afrontamiento y adaptación de Callista Roy: una propuesta metodológica para su interpretación. *Hallazgos*, 6(12). <https://doi.org/10.15332/s1794-3841.2009.0012.08>

Hernández Sampieri, A., Collado, C., y Baptista-Lucio, M. (2014). Metodología de la Investigación. McGraw-hill Interamericana.

Jaenes, J., Peñaloza, R., Navarrete, K., & Bohórquez, M. (2012). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(1), 113-124. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3967899>

Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Kairós.

Krzemien, D., Monchietti, A., & Urquijo, S. (2005). Afrontamiento activo y adaptación al envejecimiento en mujeres de la ciudad de Mar del Plata: una revisión de la estrategia de autodistracción. *Interdisciplinaria*, 22(2), 183-210. [\[link\]](#)

Krzemien, D., Monchietti, A., y Urquijo, S. (2005). Afrontamiento Activo y Adaptación al Envejecimiento en Mujeres de la ciudad de Mar del Plata. *Interdisciplinaria*, 22(2), 183–210.

Kuaik, I. D., & De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: revisión y delimitación conceptual. *Summa Psicológica UST*, 16(1), 42-50.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). Cognitive theories of stress and the issue of circularity. In *Dynamics of stress: Physiological, psychological and social perspectives* (pp. 63-80). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-5122-1_4

Lois Río, G. (2014). *Medida de la ansiedad precompetitiva: adaptación del CSAI-2 revisado al español*. Tesis de Doctorado. Universidad Santiago de Compostella.

López-Torres, M., Torregrosa, M., & Roca, J. (2007). Características del “Flow”, ansiedad y estado emocional, en relación con el rendimiento de deportistas de elite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(1), 25–44. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/54641>

Mañas, I., Del Águila, J., Franco, C., Gil, M., & Gil, C. (2014). Mindfulness y Rendimiento Deportivo. *Psychology, Society, y Education*, 6(1), 41-53. <https://doi.org/10.25115/psyce.v6i1.507>

Martens, R., Vealey, R.S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human kinetics.

Mellalieu, S. D., Hanton, S., & O'Brien, M. (2004). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of sport type and experience. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 14(5), 326-334. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2004.00389.x>

Mellalieu, S., Neil, R., Halton, S., & Fletcher, D. (2009). Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment. *Journal of Sports Sciences*, 27(7), 729-744. <https://doi.org/10.1080/02640410902889834>

Menéndez Fierros, D. E., & Becerra Hernández, A. (2020). Ansiedad en deportistas jóvenes: un estudio comparativo entre hombres y mujeres. *Horizonte sanitario*, 19(1), 127-135. <https://doi.org/10.19136/hs.a19n1.3398>

Mercader-Rubio, I., Gutiérrez Ángel, N., Silva, S., Moisés, A., & Brito-Costa, S. (2023). Relationships between somatic anxiety, cognitive anxiety, self-efficacy, and emotional intelligence levels in university physical education students. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1059432>

Molina, J., Sandín, B., & Chorot, P. (2014). Sensibilidad la ansiedad y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 45–54. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232014000100006

Moos, R. H. (1995). Development and applications of new measures of life stressors, social resources, and coping responses. *European Journal of Psychological Assessment*, 11(1), 1–13. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.11.1.1>

Moos, R.H. (1993). *Coping Responses Inventory*. Psychological Assessment Resources.

Moos, R.H. (1995). Development and application of new measures of life stressors, social resources and coping responses. *European Journal of Psychological Assessment*, 11, 1-13.

Moreno, A. (2012). Terapias cognitivo-conductuales de tercera generación (ttg): La Atención plena / Mindfulness. *Revista Internacional de Psicología*, 12(1), 1-18. <https://doi.org/10.33670/18181023.v12i01.66>

Moreno, J.A., Águila, C., & Borges, F. (2011). La socialización en la práctica físico deportiva de carácter recreativo: predictores de los motivos sociales. *Apunts. Educación Física y Deportes*. 103(1), 76-82. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551656923010>

Ongarato, P., de la Iglesia, G., Stover, J. B., & Fernández Liporace, M. (2009). Adaptación de un inventario de estrategias de afrontamiento para adolescentes y adultos: an adaptation to adolescent and adult population. *Anuario de investigaciones*, 16, 383-391. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S185116862009000100037&script=sci_arttext

Pelechano, V. (2000). *Psicología sistemática de la personalidad*. Ariel.

Pinto, M., & Vázquez, N. (2013). Ansiedad estado precompetitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 47-52. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235127552007.pdf>

Ponce de León, Y., López, J., & Medina, M. (2006). Habilidades psicológicas en los atletas de primera fuerza en atletismo. *Revista de Ciencias del Ejercicio –FOD–*, 2, 42-57. http://www.fod.uanl.mx/descarga/revista/revistaCE-FOD_2006.pdf

Ponseti, F.J., García, A., Cantallops, J., & Vidal, J. (2017). Diferencias de sexo respecto de la ansiedad asociada a la competición deportiva. *Retos: nuevas tendencias en educación*

física, deporte y recreación, (31), 193-196. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5841370>

Ríos Erazo, M., Ronda Herrera, R., y Rojas, A. G. (2014). Ansiedad dental: Evaluación y tratamiento. *Avances En Odontoestomatología*, 30(1), 39–46. <https://doi.org/10.4321/S0213-12852014000100005>

Rodríguez Fernández, D. A. (2020). *Ansiedad precompetitiva en deportistas individuales de alto rendimiento, una revisión sistemática*. Tesis de Grado. Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/92445>

Romero-Carrasco, A. E., Garcia-Mas, A., & Brustad, R. J. (2009). Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte [State of the art and current perspective of psychological well-being in sport psychology]. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(2), 335–347. <https://psycnet.apa.org/record/2009-13210-011>

Ruiz-Juan, F., & Zaraus, A. (2014). Análisis de la motivación en corredores de maratón españoles. *Revista Latinoamericana de psicología*, 46(1), 1-11. [https://doi.org/10.1016/S0120-0534\(14\)70001-9](https://doi.org/10.1016/S0120-0534(14)70001-9)

Ruiz-Juan, F., Zaraus-Sancho, A., & Flores-Allende, G. (2016). Ansiedad precompetitiva en corredores de fondo en ruta en función de sus variables de entrenamiento. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (30), 110-113. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5529610>

Ruiz-Juan, F., Zaraus Sancho, A., & Flores-Allende, G. (2015). Variables predictoras de la ansiedad precompetitiva: aspectos diferenciales en corredores de fondo en ruta. *Universitas Psychologica*, 14(3), 1021-1032. <https://psycnet.apa.org/doi/10.11144/Javeriana.upsy14-3.vpap>

Sandín, B., & Chorot, P. (2003). Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 8(1), 39-53. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.8.num.1.2003.3941>

Sepúlveda-Páez, G., Díaz-Karmelic, Y., & Ferrer-Urbina, R. (2019). Ansiedad pre-competitiva y estrategias de afrontamiento deportivo, en disciplinas acuáticas individuales y colectivas en deportistas juveniles de alto nivel. *Límite Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología*, 14(16), 1-10. <http://dx.doi.org/10.4067/s0718-50652019000100216>

Soria Trujano, R., Vega Valero, C., y Nava Quiroz, C. (2009). Escala de adherencia terapéutica para pacientes con enfermedades crónicas, basada en comportamientos explícitos. *Alternativas En Psicología*, 14(20), 89–103. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1405-339X2009000100008&script=sci_arttext

Stone, A.A. (1988). Coping with stressful events. Coping dimensions and issues. En Cohen, *Life events and psychological functioning: Theoretical and methodological issues* (pp. 182-201). McGraw-Hill.

Tamorri, S., & Benzi, M. (1990). Psicología dello sport. En Silvij, S. *Medicina dello sport*. SEU.

Trujillo-Torrealva, D., & Reyes-Bossio, M. A. (2019). Programa basado en "mindfulness" para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (36), 418-426.

Urra, B. (2014). Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenimesistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(1), 67-74. <https://ddd.uab.cat/record/119063>

Weinberg, R., & Gould, D. (2010). *Capítulo 3. Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Panamericana.

Zaraus, A., & Ruiz-Juan, F. (2013). Variables predictoras de la ansiedad en atletas veteranos españoles. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (23), 29-32. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4135226>

7. Anexos

Anexo I. Inventario de Estrategias de Afrontamiento para Adolescentes y Adultos

Aquí encontrarás preguntas referidas a cómo actuas cuando se te presenta un **problema importante en tu vida**. Pensá en el problema o en la situación más difícil que tuviste en los últimos 12 meses. Describe brevemente este problema en los renglones que figuran debajo. Si no tuviste ninguno muy importante, describí alguno de menor importancia que te haya pasado. Es muy importante que respondas con la mayor sinceridad.

Por favor, describí brevemente el problema o la situación:

.....

.....

.....

.....

Ahora lee cuidadosamente cada pregunta y contestá con qué frecuencia actuaste como se indica en cada caso frente al problema que describiste en la Parte 1. En las hojas siguientes, marcá con una cruz o tilde la respuesta correspondiente. **No hay respuestas correctas o incorrectas, sé sincero al contestar.**

	Nunca	Pocas veces	Muchas veces	Siempre
1. ¿Te dijiste cosas a vos mismo/a para darte ánimo?				
2. ¿Hablaste con alguno de tus padres o familiares sobre eso?				
3. ¿Te dijiste a vos mismo/a que las cosas podrían estar peor?				
4. ¿Hablaste con algún amigo/a sobre el problema?				
5. ¿Trataste de hacer nuevos amigos durante ese período?				
6. ¿Hablaste con algún adulto, como un profesor, entrenador, médico, terapeuta o sacerdote?				
7. ¿Soñabas despierto/ a o tratabas de imaginar que las cosas estaban mejor de lo que realmente estaban?				
8. ¿Pensabas en que iba a ser el destino el que decidiera cómo saldrían las cosas?				
9. ¿Empezaste a leer para entretenerte?				
10. ¿Pensabas acerca de cómo podrían llegar a salir las cosas?				
11. ¿Pensabas mucho acerca de que estabas mejor que otras personas con el mismo problema?				
12. ¿Buscaste la ayuda de otros chicos o grupos con el mismo tipo de problemas?				
13. ¿Dejaste para más adelante el pensar sobre la situación, aunque sabías que tarde o temprano lo ibas a tener que hacer?				
14. ¿Trataste de convencerte a vos mismo/a de que las cosas mejorarían?				
15. ¿Le pediste a un amigo/a o pareja que te ayudara a solucionar el problema?				
16. ¿Pensaste acerca de las nuevas dificultades que se te podían presentar?				
17. ¿Pensaste en qué forma esta situación podría cambiar tu vida para mejor?				
18. ¿Le pediste a alguien que comprendiera tu problema?				
19. ¿Trataste de negar cuán serio era el problema realmente?				
20. ¿Perdiste la esperanza de que las cosas volvieran a ser como antes?				
21. ¿Encontraste nuevas formas de disfrutar la vida?				
22. ¿Escuchaste música como forma de ayudarte a enfrentar el problema?				

Anexo II. Inventario de Ansiedad Competitiva [CSAI-2R]

INSTRUCCIONES: A continuación encontrarás una serie de frases empleadas por los deportistas para describir sus sensaciones antes de competir. Lee cada una de ellas y después rodea con un círculo el número que mejor exprese cómo te sientes en este momento.

1. Estoy muy inquieto
2. Me preocupa no rendir en esta competición tan bien como podría hacerlo
3. Estoy seguro de mí mismo
4. Noto mi cuerpo tenso
5. Me preocupa perder
6. Siento tensión en mi estómago
7. Estoy seguro de que puedo hacer frente al desafío
8. Me preocupa bloquearme ante la presión
9. Mi corazón se acelera
10. Tengo confianza en hacerlo bien
11. Me preocupa un bajo rendimiento
12. Tengo un nudo en el estómago
13. Tengo confianza porque me veo alcanzando mi objetivo
14. Me preocupa que los demás se sientan decepcionados con mi rendimiento
15. Mis manos están sudorosas
16. Confío en responder bien ante la presión
17. Noto mi cuerpo rígido
18. Siento un vacío en el estómago

Escala de Respuesta

0 NADA	1	2	3	4 MUCHO
-----------	---	---	---	------------

Anexo III: Matriz de consistencia

PROBLEMA.	OBJETIVO GENERAL	VARIABLE	OBJETIVO ESPECIFICO	MARCO TEORICO.
Los nadadores adultos experimentan Ansiedad Pre-Competitiva en momentos previos a toda competencia. Las Estrategias de Afrontamiento corresponden a todos los esfuerzos conductuales, emocionales y cognitivos para afrontar la situación desbordante que genera en el organismo la situación de competencia. Consecuentemente, ¿Cuál es la relación entre los Niveles de Ansiedad Pre-Competitiva y Estrategias de Afrontamiento en	Analizar y asociar los Niveles de Ansiedad Pre-Competitiva y Estrategias de Afrontamiento en nadadores adultos que concurren a torneos de natación en AMBA.	Ansiedad Pre-Competitiva	Describir los Niveles de Ansiedad Pre-Competitiva en nadadores adultos que concurren a torneos.	Deporte Natación / Nadadores Competencia Ansiedad Ansiedad Pre-Competitiva
		Estrategias de Afrontamiento	Describir las Estrategias de Afrontamiento en nadadores adultos que concurren a torneos.	Estrategias de Afrontamiento
		Variables sociodemográficas	Comparar los Niveles de Ansiedad Pre-Competitiva y Estrategias de Afrontamiento en nadadores adultos en situación de competencia en función de las variables sociodemográficas: Edad, Lugar de residencia, Sexo, Frecuencia de Entrenamiento Semanal, Frecuencia de competición anual.	

nadadores adultos de la provincia de Buenos Aires previo a una competencia?			Asociar los Niveles de Ansiedad Pre-Competitiva y Estrategias de Afrontamiento en nadadores adultos en situación de competencia.	
--	--	--	---	--

Anexo IV: Matriz de datos

A continuación, se presenta la matriz de datos con las respuestas de los 138 participantes de la investigación. La misma es una copia de la matriz de datos cargada en el software de IBM SPSS 25.0. El número que se observa en la columna celeste representa el número de protocolo de cada uno de los encuestados. En las demás columnas se observan las respuestas individuales de cada uno de los participantes, pasando por la información correspondiente a las variables sociodemográficas, los reactivos de los tests y que puntuación obtuvo cada encuestado en las respectivas variables psicológicas bajo análisis.

	Edad	Lug.res	Sexo	Estado.civil	Nivel.acad	Frec.comp
1	25	GBA sur	Femenino	En pareja c...	Terciario/un...	Una vez al ...
2	29	GBA sur	Femenino	En pareja c...	Secundario...	Una vez al ...
3	27	GBA sur	Masculino	Soltero/a	Terciario/un...	Una vez al ...
4	27	GBA sur	Masculino	Soltero/a	Terciario/un...	Una vez al ...
5	43	GBA sur	Femenino	En pareja c...	Terciario/un...	Una vez al ...

						...
6	61	GBA sur	Femenino	Casado/a	Secundario...	Una vez al ...
7	50	GBA sur	Femenino	Casado/a	Especializa...	Una vez al ...
8	31	GBA sur	Femenino	Casado/a	Terciario/un...	Una vez al ...
9	40	GBA sur	Femenino	Casado/a	Especializa...	Una vez al ...
10	26	GBA sur	Femenino	Soltero/a	Terciario/un...	Dos veces ...
11	42	GBA sur	Masculino	Soltero/a	Terciario/un...	Una vez al ...
12	54	GBA sur	Masculino	Soltero/a	Secundario...	Una vez al ...
13	21	GBA sur	Femenino	Soltero/a	Terciario/un...	Dos veces ...
14	30	GBA sur	Femenino	En pareja c...	Secundario...	Una vez al ...
15	43	GBA sur	Femenino	Casado/a	Terciario/un...	Una vez al ...
16	19	GBA sur	Femenino	Soltero/a	Secundario...	Dos veces ...
17	44	GBA sur	Femenino	Casado/a	Terciario/un...	Una vez al ...
18	32	GBA sur	Femenino	En pareja c...	Terciario/un...	Una vez al ...
19	54	GBA sur	Masculino	En pareja c...	Terciario/un...	Una vez al ...
20	20	GBA sur	Femenino	Soltero/a	Terciario/un...	Una vez al ...
21	22	GBA sur	Femenino	Soltero/a	Terciario/un...	Tres veces ...
22	35	GBA sur	Masculino	En pareja c...	Terciario/un...	Una vez al ...
23	39	GBA sur	Masculino	Soltero/a	Terciario/un...	Una vez al ...
24	33	GBA sur	Femenino	En pareja n...	Terciario/un...	Una vez al ...
25	63	GBA sur	Femenino	Casado/a	Terciario/un...	Una vez al ...
26	35	GBA sur	Femenino	Casado/a	Terciario/un...	Una vez al ...
27	41	GBA sur	Masculino	Soltero/a	Terciario/un...	Una vez al ...
28	55	GBA sur	Femenino	Casado/a	Secundario...	Una vez al ...
29	40	GBA sur	Masculino	Divorciado/a	Terciario/un...	Una vez al ...
30	27	GBA sur	Masculino	Soltero/a	Terciario/un...	Una vez al ...
31	55	GBA sur	Femenino	Soltero/a	Secundario...	Una vez al ...

						...
32	24	GBA sur	Masculino	En pareja n...	Terciario/un...	Una vez al ...
33	37	GBA sur	Masculino	Soltero/a	Terciario/un...	Tres veces ...
34	40	GBA sur	Femenino	En pareja c...	Terciario/un...	Una vez al ...
35	49	GBA sur	Masculino	Soltero/a	Terciario/un...	Dos veces ...
36	21	GBA sur	Femenino	Soltero/a	Terciario/un...	Una vez al ...
37	43	GBA sur	Masculino	En pareja c...	Terciario/un...	Una vez al ...
38	39	GBA sur	Masculino	En pareja c...	Secundario...	Una vez al ...

	Hs.entrenam	Exp.negativa	EA1	EA2	EA3	EA4
1	2hs seman...	Si	Pocas veces	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...
2	Más de 6h...	Si	Muchas ve...	Siempre	Nunca	Pocas veces
3	Entre 5 y 6...	No	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
4	Entre 5 y 6...	No	Nunca	Nunca	Pocas veces	Nunca
5	Entre 3 y 4...	Si	Pocas veces	Nunca	Nunca	Pocas veces
6	Entre 3 y 4...	No	Pocas veces	Pocas veces	Nunca	Nunca
7	Entre 3 y 4...	No	Muchas ve...	Pocas veces	Nunca	Pocas veces
8	Entre 5 y 6...	No	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...
9	Entre 3 y 4...	No	Siempre	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces
10	Más de 6h...	Si	Siempre	Nunca	Nunca	Muchas ve...
11	Entre 3 y 4...	No	Muchas ve...	Nunca	Siempre	Siempre
12	Entre 3 y 4...	No	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces	Nunca
13	Entre 3 y 4...	Si	Muchas ve...	Siempre	Siempre	Muchas ve...
14	2hs seman...	Si	Pocas veces	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces
15	2hs seman...	No	Siempre	Nunca	Nunca	Pocas veces
16	2hs seman...	Si	Muchas ve...	Pocas veces	Siempre	Muchas ve...
17	Entre 3 y 4...	No	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...	Pocas veces
18	2hs seman...	No	Siempre	Pocas veces	Nunca	Nunca
19	Entre 5 y 6...	Si	Siempre	Nunca	Nunca	Nunca
20	Más de 6h...	No	Siempre	Nunca	Pocas veces	Nunca
21	Entre 3 y 4...	Si	Pocas veces	Siempre	Nunca	Muchas ve...
22	Entre 3 y 4...	No	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces	Nunca
23	Más de 6h...	Si	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...	Pocas veces
24	Entre 5 y 6...	Si	Muchas ve...	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...
25	Más de 6h...	No	Siempre	Muchas ve...	Muchas ve...	Pocas veces
26	Más de 6h...	Si	Siempre	Pocas veces	Siempre	Nunca
27	Entre 5 y 6...	Si	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca
28	Entre 5 y 6...	No	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces	Pocas veces
29	Entre 5 y 6...	Si	Siempre	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...

30	Más de 6h...	Si	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...	Pocas veces
31	Entre 5 y 6...	No	Siempre	Nunca	Nunca	Nunca
32	2hs seman...	Si	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...
33	2hs seman...	No	Siempre	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...
34	Más de 6h...	Si	Muchas ve...	Siempre	Nunca	Siempre
35	Más de 6h...	No	Siempre	Siempre	Nunca	Nunca
36	Entre 3 y 4...	Si	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...
37	Entre 5 y 6...	No	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...	Nunca
38	Entre 3 y 4...	No	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca

	EA5	EA6	EA7	EA8	EA9	EA10
1	Muchas ve...	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces
2	Nunca	Pocas veces	Nunca	Pocas veces	Nunca	Nunca
3	Nunca	Nunca	Pocas veces	Nunca	Pocas veces	Pocas veces
4	Pocas veces	Nunca	Nunca	Siempre	Nunca	Pocas veces
5	Pocas veces	Nunca	Pocas veces	Pocas veces	Nunca	Pocas veces
6	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre
7	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces	Nunca	Muchas ve...
8	Siempre	Pocas veces	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...
9	Pocas veces	Siempre	Pocas veces	Pocas veces	Siempre	Muchas ve...
10	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...	Siempre	Pocas veces	Siempre
11	Siempre	Nunca	Pocas veces	Siempre	Nunca	Muchas ve...
12	Pocas veces	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...	Nunca	Muchas ve...
13	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...	Nunca	Siempre
14	Nunca	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre
15	Muchas ve...	Siempre	Nunca	Nunca	Pocas veces	Pocas veces
16	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...	Siempre	Pocas veces	Muchas ve...
17	Siempre	Nunca	Muchas ve...	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...
18	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Pocas veces
19	Siempre	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...
20	Muchas ve...	Siempre	Siempre	Muchas ve...	Nunca	Siempre
21	Muchas ve...	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Muchas ve...
22	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
23	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces
24	Muchas ve...	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces	Nunca	Muchas ve...
25	Pocas veces	Siempre	Nunca	Siempre	Nunca	Nunca
26	Nunca	Nunca	Pocas veces	Nunca	Muchas ve...	Siempre
27	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...
28	Nunca	Pocas veces	Siempre	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces
29	Pocas veces	Muchas ve...	Pocas veces	Nunca	Pocas veces	Siempre
30	Pocas veces	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...
31	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca

32	Nunca	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Muchas ve...
33	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...
34	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces	Nunca
35	Siempre	Siempre	Nunca	Nunca	Pocas veces	Siempre
36	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...	Nunca	Nunca	Muchas ve...
37	Muchas ve...	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Muchas ve...
38	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca

	EA11	EA12	EA13	EA14	EA15	EA16
1	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...
2	Pocas veces	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...	Pocas veces
3	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
4	Muchas ve...	Nunca	Nunca	Pocas veces	Nunca	Pocas veces
5	Nunca	Nunca	Nunca	Pocas veces	Nunca	Nunca
6	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre	Nunca	Pocas veces
7	Pocas veces	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...	Nunca	Nunca
8	Pocas veces	Pocas veces	Nunca	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces
9	Siempre	Nunca	Nunca	Siempre	Nunca	Pocas veces
10	Pocas veces	Pocas veces	Siempre	Muchas ve...	Muchas ve...	Nunca
11	Muchas ve...	Nunca	Muchas ve...	Siempre	Siempre	Nunca
12	Pocas veces	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...	Nunca	Muchas ve...
13	Nunca	Pocas veces	Siempre	Siempre	Muchas ve...	Nunca
14	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre	Nunca	Nunca
15	Nunca	Nunca	Nunca	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces
16	Pocas veces	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...
17	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces	Pocas veces	Nunca	Nunca
18	Nunca	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Nunca	Nunca
19	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces	Nunca	Nunca
20	Pocas veces	Pocas veces	Nunca	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces
21	Nunca	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...	Nunca	Siempre
22	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Pocas veces	Nunca
23	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces
24	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces	Pocas veces	Nunca	Muchas ve...
25	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre
26	Nunca	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...	Nunca	Nunca
27	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre	Nunca	Siempre
28	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces
29	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...
30	Muchas ve...	Nunca	Muchas ve...	Siempre	Nunca	Muchas ve...
31	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre	Nunca	Nunca
32	Nunca	Nunca	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces
33	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...

34	Nunca	Siempre	Siempre	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces
35	Siempre	Nunca	Nunca	Siempre	Muchas ve...	Muchas ve...
36	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...
37	Muchas ve...	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Nunca	Nunca
38	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca

	EA17	EA18	EA19	EA20	EA21	EA22
1	Muchas ve...	Nunca	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...
2	Muchas ve...	Nunca	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Siempre
3	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Nunca
4	Pocas veces	Nunca	Siempre	Muchas ve...	Nunca	Nunca
5	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Pocas veces	Pocas veces
6	Muchas ve...	Nunca	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Nunca
7	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Siempre
8	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces	Nunca	Siempre	Pocas veces
9	Siempre	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre	Pocas veces
10	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...
11	Nunca	Siempre	Nunca	Nunca	Siempre	Siempre
12	Pocas veces	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces
13	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...	Siempre	Siempre
14	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...	Siempre
15	Pocas veces	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Pocas veces
16	Siempre	Pocas veces	Muchas ve...	Siempre	Siempre	Siempre
17	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre	Siempre
18	Muchas ve...	Nunca	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...
19	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...
20	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...
21	Siempre	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...	Siempre
22	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Nunca
23	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces	Pocas veces	Siempre	Pocas veces
24	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...
25	Siempre	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre	Muchas ve...
26	Muchas ve...	Nunca	Muchas ve...	Pocas veces	Siempre	Siempre
27	Siempre	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre	Nunca
28	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces	Nunca	Pocas veces	Pocas veces
29	Muchas ve...	Pocas veces	Nunca	Nunca	Siempre	Pocas veces
30	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...	Siempre
31	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre	Siempre
32	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre	Siempre
33	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces	Nunca	Siempre	Nunca
34	Muchas ve...	Nunca	Siempre	Nunca	Siempre	Nunca
35	Siempre	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre	Nunca

36	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...	Siempre
37	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...
38	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca

	AP1	AP2	AP3	AP4	AP5	AP6
1	Mucho	Mucho	Un poco	Mucho	Bastante	Un poco
2	Un poco	Bastante	Bastante	Mucho	Mucho	Mucho
3	Un poco	Nada	Mucho	Un poco	Nada	Un poco
4	Mucho	Bastante	Un poco	Mucho	Nada	Mucho
5	Bastante	Bastante	Un poco	Un poco	Bastante	Bastante
6	Bastante	Un poco	Un poco	Bastante	Bastante	Mucho
7	Un poco	Un poco	Bastante	Un poco	Nada	Bastante
8	Un poco	Bastante	Un poco	Bastante	Bastante	Un poco
9	Un poco	Un poco	Bastante	Un poco	Nada	Nada
10	Mucho	Bastante	Bastante	Bastante	Bastante	Mucho
11	Un poco	Un poco	Bastante	Bastante	Nada	Nada
12	Bastante	Mucho	Un poco	Mucho	Nada	Un poco
13	Mucho	Mucho	Un poco	Bastante	Mucho	Bastante
14	Un poco	Bastante	Un poco	Bastante	Mucho	Mucho
15	Nada	Nada	Un poco	Un poco	Nada	Nada
16	Bastante	Un poco	Un poco	Mucho	Un poco	Mucho
17	Un poco	Un poco	Un poco	Un poco	Un poco	Nada
18	Bastante	Bastante	Bastante	Bastante	Un poco	Bastante
19	Bastante	Bastante	Bastante	Bastante	Bastante	Bastante
20	Bastante	Bastante	Bastante	Mucho	Bastante	Bastante
21	Nada	Un poco	Mucho	Un poco	Nada	Un poco
22	Un poco	Un poco	Mucho	Un poco	Nada	Nada
23	Nada	Bastante	Bastante	Un poco	Mucho	Un poco
24	Un poco	Bastante	Nada	Nada	Bastante	Un poco
25	Bastante	Mucho	Un poco	Bastante	Nada	Bastante
26	Bastante	Mucho	Un poco	Mucho	Mucho	Un poco
27	Un poco	Bastante	Mucho	Bastante	Nada	Bastante
28	Un poco	Un poco	Bastante	Mucho	Nada	Mucho
29	Un poco	Un poco	Bastante	Un poco	Un poco	Un poco
30	Mucho	Bastante	Bastante	Mucho	Un poco	Un poco
31	Un poco	Un poco	Mucho	Un poco	Nada	Nada
32	Un poco	Un poco	Un poco	Nada	Un poco	Un poco
33	Un poco	Un poco	Mucho	Un poco	Nada	Un poco
34	Un poco	Bastante	Nada	Bastante	Mucho	Bastante
35	Mucho	Bastante	Mucho	Bastante	Bastante	Bastante
36	Mucho	Bastante	Un poco	Bastante	Bastante	Mucho
37	Nada	Un poco	Mucho	Bastante	Nada	Nada

38	Un poco	Bastante	Bastante	Bastante	Un poco	Nada
----	---------	----------	----------	----------	---------	------

	AP7	AP8	AP9	AP10	AP11	AP12
1	Bastante	Mucho	Mucho	Un poco	Un poco	Mucho
2	Mucho	Mucho	Mucho	Un poco	Mucho	Mucho
3	Mucho	Nada	Un poco	Mucho	Nada	Nada
4	Un poco	Bastante	Mucho	Nada	Un poco	Mucho
5	Un poco	Nada	Un poco	Bastante	Bastante	Un poco
6	Bastante	Nada	Un poco	Bastante	Un poco	Un poco
7	Bastante	Un poco	Bastante	Bastante	Nada	Un poco
8	Mucho	Nada	Nada	Bastante	Un poco	Nada
9	Mucho	Un poco	Un poco	Mucho	Un poco	Nada
10	Mucho	Nada	Mucho	Bastante	Mucho	Bastante
11	Mucho	Nada	Bastante	Bastante	Nada	Nada
12	Bastante	Bastante	Bastante	Un poco	Bastante	Un poco
13	Bastante	Mucho	Bastante	Un poco	Bastante	Un poco
14	Mucho	Nada	Un poco	Un poco	Bastante	Mucho
15	Un poco	Nada	Nada	Bastante	Un poco	Nada
16	Bastante	Un poco	Mucho	Bastante	Un poco	Mucho
17	Bastante	Nada	Un poco	Bastante	Un poco	Un poco
18	Mucho	Nada	Un poco	Mucho	Nada	Nada
19	Mucho	Bastante	Mucho	Mucho	Mucho	Un poco
20	Mucho	Bastante	Mucho	Bastante	Mucho	Mucho
21	Mucho	Nada	Un poco	Mucho	Un poco	Un poco
22	Mucho	Nada	Bastante	Bastante	Nada	Nada
23	Mucho	Un poco	Un poco	Mucho	Bastante	Nada
24	Bastante	Nada	Un poco	Bastante	Bastante	Nada
25	Bastante	Un poco	Un poco	Mucho	Un poco	Bastante
26	Bastante	Un poco	Bastante	Bastante	Mucho	Bastante
27	Mucho	Nada	Nada	Mucho	Bastante	Nada
28	Bastante	Nada	Un poco	Un poco	Nada	Un poco
29	Mucho	Nada	Un poco	Mucho	Un poco	Nada
30	Un poco	Nada	Un poco	Un poco	Un poco	Nada
31	Bastante	Un poco	Un poco	Bastante	Nada	Nada
32	Bastante	Nada	Bastante	Bastante	Bastante	Nada
33	Mucho	Nada	Un poco	Mucho	Un poco	Nada
34	Mucho	Mucho	Mucho	Un poco	Mucho	Mucho
35	Mucho	Nada	Mucho	Mucho	Mucho	Un poco
36	Un poco	Un poco	Bastante	Bastante	Mucho	Mucho
37	Mucho	Nada	Nada	Mucho	Nada	Nada
38	Bastante	Nada	Nada	Bastante	Un poco	Nada

	AP13	AP14	AP15	AP16	AP17	APROX.COG
1	Un poco	Mucho	Un poco	Un poco	Mucho	17
2	Un poco	Mucho	Mucho	Un poco	Mucho	15
3	Mucho	Nada	Nada	Mucho	Un poco	9
4	Un poco	Nada	Nada	Un poco	Mucho	14
5	Un poco	Un poco	Un poco	Un poco	Nada	11
6	Bastante	Mucho	Nada	Un poco	Nada	17
7	Bastante	Bastante	Nada	Bastante	Nada	14
8	Un poco	Nada	Nada	Bastante	Nada	19
9	Mucho	Un poco	Nada	Mucho	Nada	23
10	Un poco	Nada	Nada	Un poco	Bastante	17
11	Un poco	Nada	Nada	Bastante	Bastante	19
12	Un poco	Bastante	Mucho	Un poco	Bastante	18
13	Bastante	Mucho	Nada	Bastante	Bastante	18
14	Nada	Un poco	Nada	Un poco	Bastante	15
15	Nada	Nada	Nada	Bastante	Un poco	14
16	Bastante	Bastante	Mucho	Bastante	Mucho	22
17	Bastante	Nada	Nada	Bastante	Nada	16
18	Mucho	Nada	Un poco	Mucho	Nada	15
19	Un poco	Un poco	Nada	Bastante	Un poco	16
20	Mucho	Mucho	Un poco	Bastante	Bastante	19
21	Mucho	Nada	Nada	Mucho	Nada	18
22	Bastante	Nada	Nada	Bastante	Nada	10
23	Bastante	Nada	Nada	Mucho	Nada	18
24	Bastante	Bastante	Nada	Bastante	Bastante	19
25	Bastante	Mucho	Nada	Mucho	Bastante	18
26	Un poco	Mucho	Nada	Bastante	Un poco	20
27	Mucho	Bastante	Bastante	Bastante	Bastante	19
28	Bastante	Nada	Nada	Mucho	Bastante	18
29	Bastante	Un poco	Un poco	Mucho	Un poco	21
30	Bastante	Un poco	Un poco	Un poco	Nada	22
31	Bastante	Nada	Nada	Bastante	Nada	13
32	Bastante	Nada	Un poco	Mucho	Nada	14
33	Mucho	Un poco	Nada	Mucho	Nada	20
34	Nada	Nada	Nada	Un poco	Mucho	13
35	Mucho	Nada	Bastante	Mucho	Bastante	24
36	Un poco	Bastante	Nada	Bastante	Mucho	21
37	Mucho	Nada	Nada	Mucho	Un poco	17
38	Bastante	Nada	Nada	Bastante	Nada	7

	APROX.COND	EVIT.COG	EVIT.COND	ANS.SOM
--	------------	----------	-----------	---------

1	11	12	10	24
2	13	7	9	26
3	6	6	7	12
4	6	13	5	25
5	7	7	7	15
6	7	5	6	16
7	11	8	11	14
8	13	8	13	11
9	12	7	12	10
10	13	16	10	22
11	15	11	13	14
12	6	14	7	21
13	15	16	11	19
14	11	8	9	19
15	12	5	8	9
16	14	16	13	27
17	8	8	15	11
18	7	5	11	15
19	7	8	11	18
20	10	10	10	23
21	15	15	14	11
22	7	5	7	11
23	10	11	10	10
24	12	10	10	12
25	12	8	10	18
26	7	10	12	18
27	8	7	11	16
28	10	12	7	18
29	15	7	10	13
30	9	14	12	16
31	6	5	10	10
32	12	6	10	12
33	13	10	9	11
34	17	13	10	21
35	14	5	11	22
36	14	12	10	23
37	7	5	10	10
38	6	5	4	10

	ANS.COQ	AUTOCONF
1	17	11
2	19	13

3	5	20
4	10	9
5	12	11
6	12	13
7	9	15
8	10	14
9	9	19
10	12	14
11	6	15
12	14	11
13	19	13
14	13	11
15	6	11
16	11	14
17	8	14
18	8	19
19	15	16
20	17	17
21	7	20
22	6	17
23	13	18
24	13	13
25	13	16
26	18	13
27	11	19
28	6	15
29	9	18
30	10	12
31	7	16
32	9	15
33	8	20
34	16	10
35	12	20
36	15	12
37	6	20
38	9	15

	Edad	Lug.res	Sexo	Estado.civil	Nivel.acad	Frec.comp
39	35	GBA sur	Masculino	En pareja c...	Terciario/un...	Una vez al ...
40	23	GBA sur	Femenino	Soltero/a	Terciario/un...	Una vez al ...

41	62	GBA sur	Femenino	Casado/a	Secundario...	Una vez al ...
42	27	GBA sur	Masculino	En pareja c...	Secundario...	Dos veces ...
43	21	GBA sur	Masculino	Soltero/a	Terciario/un...	Una vez al ...
44	31	GBA sur	Masculino	En pareja c...	Terciario/un...	Una vez al ...
45	19	GBA sur	Femenino	Soltero/a	Terciario/un...	Una vez al ...
46	21	GBA sur	Femenino	Soltero/a	Secundario...	Una vez al ...
47	55	GBA sur	Masculino	Casado/a	Terciario/un...	Una vez al ...
48	25	GBA sur	Femenino	Soltero/a	Terciario/un...	Dos veces ...
49	53	GBA sur	Masculino	Casado/a	Secundario...	Una vez al ...
50	19	GBA sur	Masculino	Soltero/a	Especializa...	Una vez al ...
51	43	GBA sur	Femenino	Soltero/a	Terciario/un...	Una vez al ...
52	29	GBA sur	Masculino	Soltero/a	Especializa...	Una vez al ...
53	24	GBA sur	Masculino	Soltero/a	Terciario/un...	Tres veces ...
54	46	GBA sur	Masculino	En pareja c...	Terciario/un...	Una vez al ...
55	20	GBA sur	Femenino	En pareja n...	Terciario/un...	Dos veces ...
56	25	GBA sur	Masculino	Soltero/a	Terciario/un...	Dos veces ...
57	36	GBA sur	Femenino	Soltero/a	Terciario/un...	Una vez al ...
58	59	GBA sur	Masculino	Casado/a	Secundario...	Una vez al ...
59	58	GBA sur	Masculino	Casado/a	Terciario/un...	Dos veces ...
60	38	GBA sur	Masculino	Soltero/a	Secundario...	Una vez al ...
61	55	GBA oeste	Masculino	Casado/a	Terciario/un...	Tres veces ...
62	25	GBA sur	Masculino	En pareja c...	Terciario/un...	Una vez al ...
63	30	GBA sur	Masculino	Soltero/a	Terciario/un...	Una vez al ...
64	47	GBA sur	Masculino	Casado/a	Secundario...	Una vez al ...
65	30	GBA sur	Femenino	Soltero/a	Terciario/un...	Una vez al ...
66	20	GBA sur	Masculino	Soltero/a	Terciario/un...	Una vez al ...
67	35	GBA sur	Masculino	En pareja c...	Especializa...	Una vez al ...
68	45	CABA	Femenino	Divorciado/a	Terciario/un...	Una vez al ...

						...
69	19	GBA sur	Masculino	En pareja n...	Secundario...	Una vez al ...
70	25	GBA sur	Femenino	En pareja c...	Terciario/un...	Una vez al ...
71	29	GBA sur	Femenino	En pareja c...	Secundario...	Una vez al ...
72	27	GBA sur	Masculino	Soltero/a	Terciario/un...	Una vez al ...
73	27	GBA sur	Masculino	Soltero/a	Terciario/un...	Una vez al ...
74	43	GBA sur	Femenino	En pareja c...	Terciario/un...	Una vez al ...
75	61	GBA sur	Femenino	Casado/a	Secundario...	Una vez al ...
76	50	GBA sur	Femenino	Casado/a	Especializa...	Una vez al ...

	Hs.entrenam	Exp.negativa	EA1	EA2	EA3	EA4
39	Entre 3 y 4...	No	Muchas ve...	Nunca	Muchas ve...	Nunca
40	Entre 3 y 4...	No	Siempre	Pocas veces	Siempre	Pocas veces
41	Entre 5 y 6...	No	Siempre	Nunca	Muchas ve...	Pocas veces
42	Entre 5 y 6...	No	Siempre	Nunca	Pocas veces	Pocas veces
43	Más de 6h...	Si	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...
44	Entre 5 y 6...	No	Pocas veces	Nunca	Pocas veces	Pocas veces
45	Entre 5 y 6...	No	Pocas veces	Siempre	Nunca	Nunca
46	Entre 5 y 6...	Si	Siempre	Nunca	Muchas ve...	Pocas veces
47	Entre 5 y 6...	No	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
48	Entre 3 y 4...	No	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces	Nunca
49	Más de 6h...	No	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
50	2hs seman...	Si	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...
51	Entre 3 y 4...	No	Siempre	Nunca	Nunca	Nunca
52	Entre 5 y 6...	No	Siempre	Siempre	Muchas ve...	Siempre
53	Entre 3 y 4...	No	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...
54	Más de 6h...	Si	Siempre	Pocas veces	Muchas ve...	Pocas veces
55	Entre 5 y 6...	Si	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...	Pocas veces
56	Más de 6h...	Si	Pocas veces	Nunca	Muchas ve...	Pocas veces
57	Entre 5 y 6...	No	Siempre	Pocas veces	Nunca	Pocas veces
58	Entre 5 y 6...	No	Siempre	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...
59	Más de 6h...	No	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...
60	Entre 5 y 6...	No	Muchas ve...	Nunca	Nunca	Nunca
61	Más de 6h...	No	Muchas ve...	Nunca	Nunca	Nunca
62	Más de 6h...	No	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces
63	Entre 5 y 6...	Si	Siempre	Nunca	Muchas ve...	Pocas veces

64	Entre 5 y 6...	No	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca
65	Entre 3 y 4...	No	Muchas ve...	Muchas ve...	Nunca	Muchas ve...
66	Entre 5 y 6...	Si	Muchas ve...	Nunca	Nunca	Nunca
67	Más de 6h...	No	Muchas ve...	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...
68	Entre 5 y 6...	Si	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces	Pocas veces
69	Entre 5 y 6...	Si	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces	Pocas veces
70	2hs seman...	Si	Pocas veces	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...
71	Más de 6h...	Si	Muchas ve...	Siempre	Nunca	Pocas veces
72	Entre 5 y 6...	No	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
73	Entre 5 y 6...	No	Nunca	Nunca	Pocas veces	Nunca
74	Entre 3 y 4...	Si	Pocas veces	Nunca	Nunca	Pocas veces
75	Entre 3 y 4...	No	Pocas veces	Pocas veces	Nunca	Nunca
76	Entre 3 y 4...	No	Muchas ve...	Pocas veces	Nunca	Pocas veces

	EA5	EA6	EA7	EA8	EA9	EA10
39	Nunca	Nunca	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...
40	Muchas ve...	Muchas ve...	Siempre	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...
41	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...	Siempre	Muchas ve...
42	Nunca	Nunca	Siempre	Pocas veces	Muchas ve...	Siempre
43	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...	Pocas veces	Siempre
44	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre
45	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
46	Nunca	Siempre	Pocas veces	Nunca	Nunca	Muchas ve...
47	Pocas veces	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Pocas veces
48	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces	Nunca	Nunca	Muchas ve...
49	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre	Nunca	Muchas ve...
50	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces
51	Siempre	Nunca	Nunca	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces
52	Nunca	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...	Nunca	Muchas ve...
53	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...
54	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...
55	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...	Pocas veces	Siempre
56	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Pocas veces
57	Nunca	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Muchas ve...
58	Muchas ve...	Muchas ve...	Pocas veces	Nunca	Pocas veces	Siempre
59	Pocas veces	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...
60	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre
61	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...
62	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...
63	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...	Pocas veces	Nunca	Muchas ve...
64	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Pocas veces
65	Pocas veces	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...

66	Muchas ve...	Pocas veces	Nunca	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...
67	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...
68	Nunca	Nunca	Siempre	Nunca	Muchas ve...	Pocas veces
69	Pocas veces	Pocas veces	Siempre	Nunca	Nunca	Siempre
70	Muchas ve...	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces
71	Nunca	Pocas veces	Nunca	Pocas veces	Nunca	Nunca
72	Nunca	Nunca	Pocas veces	Nunca	Pocas veces	Pocas veces
73	Pocas veces	Nunca	Nunca	Siempre	Nunca	Pocas veces
74	Pocas veces	Nunca	Pocas veces	Pocas veces	Nunca	Pocas veces
75	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre
76	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces	Nunca	Muchas ve...

	EA11	EA12	EA13	EA14	EA15	EA16
39	Nunca	Nunca	Siempre	Pocas veces	Nunca	Nunca
40	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces
41	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces
42	Muchas ve...	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...	Siempre
43	Muchas ve...	Siempre	Siempre	Siempre	Pocas veces	Muchas ve...
44	Nunca	Pocas veces	Nunca	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces
45	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
46	Nunca	Nunca	Pocas veces	Siempre	Nunca	Pocas veces
47	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
48	Pocas veces	Nunca	Pocas veces	Pocas veces	Nunca	Nunca
49	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
50	Muchas ve...	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Nunca	Nunca
51	Pocas veces	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...	Pocas veces	Nunca
52	Pocas veces	Pocas veces	Nunca	Muchas ve...	Nunca	Muchas ve...
53	Muchas ve...	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...
54	Pocas veces	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces
55	Muchas ve...	Nunca	Muchas ve...	Siempre	Muchas ve...	Muchas ve...
56	Pocas veces	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...	Nunca	Nunca
57	Muchas ve...	Nunca	Nunca	Nunca	Pocas veces	Pocas veces
58	Pocas veces	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...
59	Pocas veces	Nunca	Nunca	Pocas veces	Nunca	Pocas veces
60	Siempre	Nunca	Muchas ve...	Nunca	Nunca	Nunca
61	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Pocas veces
62	Nunca	Nunca	Pocas veces	Siempre	Nunca	Pocas veces
63	Pocas veces	Nunca	Muchas ve...	Siempre	Nunca	Muchas ve...
64	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
65	Muchas ve...	Muchas ve...	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...
66	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
67	Pocas veces	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...

68	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...	Nunca	Nunca
69	Pocas veces	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...
70	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...
71	Pocas veces	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...	Pocas veces
72	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
73	Muchas ve...	Nunca	Nunca	Pocas veces	Nunca	Pocas veces
74	Nunca	Nunca	Nunca	Pocas veces	Nunca	Nunca
75	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre	Nunca	Pocas veces
76	Pocas veces	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...	Nunca	Nunca

	EA17	EA18	EA19	EA20	EA21	EA22
39	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces
40	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...
41	Pocas veces	Nunca	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...	Pocas veces
42	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...
43	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...	Siempre
44	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Nunca
45	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
46	Pocas veces	Muchas ve...	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Siempre
47	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre	Nunca
48	Nunca	Nunca	Pocas veces	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...
49	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
50	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre	Siempre
51	Pocas veces	Nunca	Pocas veces	Nunca	Siempre	Siempre
52	Muchas ve...	Muchas ve...	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Pocas veces
53	Muchas ve...	Pocas veces	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...
54	Muchas ve...	Nunca	Nunca	Pocas veces	Siempre	Siempre
55	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...
56	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Pocas veces	Siempre
57	Muchas ve...	Nunca	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Pocas veces
58	Muchas ve...	Pocas veces	Nunca	Nunca	Siempre	Nunca
59	Pocas veces	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces
60	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre	Nunca
61	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...
62	Pocas veces	Nunca	Pocas veces	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...
63	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Siempre
64	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre	Nunca
65	Muchas ve...	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...
66	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...
67	Muchas ve...	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...
68	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...
69	Nunca	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...	Siempre

70	Muchas ve...	Nunca	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...
71	Muchas ve...	Nunca	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Siempre
72	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Nunca
73	Pocas veces	Nunca	Siempre	Muchas ve...	Nunca	Nunca
74	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Pocas veces	Pocas veces
75	Muchas ve...	Nunca	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Nunca
76	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Siempre

	AP1	AP2	AP3	AP4	AP5	AP6
39	Un poco	Un poco	Un poco	Nada	Un poco	Nada
40	Bastante	Mucho	Un poco	Bastante	Bastante	Mucho
41	Bastante	Bastante	Bastante	Bastante	Un poco	Bastante
42	Un poco	Bastante	Un poco	Bastante	Bastante	Bastante
43	Un poco	Mucho	Un poco	Bastante	Bastante	Bastante
44	Bastante	Mucho	Mucho	Bastante	Un poco	Mucho
45	Nada	Nada	Nada	Nada	Nada	Nada
46	Mucho	Mucho	Bastante	Nada	Un poco	Mucho
47	Un poco	Nada	Bastante	Nada	Nada	Nada
48	Bastante	Un poco	Bastante	Bastante	Un poco	Bastante
49	Un poco	Nada	Bastante	Un poco	Nada	Nada
50	Un poco	Mucho	Bastante	Bastante	Un poco	Bastante
51	Bastante	Bastante	Bastante	Bastante	Bastante	Bastante
52	Bastante	Bastante	Bastante	Un poco	Un poco	Nada
53	Bastante	Un poco	Un poco	Un poco	Nada	Nada
54	Bastante	Un poco	Bastante	Un poco	Nada	Un poco
55	Un poco	Un poco	Bastante	Un poco	Nada	Bastante
56	Bastante	Mucho	Un poco	Bastante	Un poco	Nada
57	Un poco	Un poco	Mucho	Nada	Un poco	Nada
58	Un poco	Mucho	Mucho	Un poco	Nada	Un poco
59	Un poco	Un poco	Bastante	Un poco	Nada	Un poco
60	Bastante	Bastante	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho
61	Un poco	Un poco	Bastante	Un poco	Nada	Nada
62	Bastante	Bastante	Bastante	Un poco	Nada	Nada
63	Un poco	Bastante	Bastante	Nada	Un poco	Bastante
64	Un poco	Un poco	Mucho	Bastante	Nada	Un poco
65	Mucho	Mucho	Un poco	Mucho	Un poco	Mucho
66	Bastante	Bastante	Bastante	Mucho	Un poco	Un poco
67	Bastante	Bastante	Un poco	Nada	Bastante	Bastante
68	Un poco	Nada	Mucho	Un poco	Nada	Bastante
69	Bastante	Mucho	Bastante	Bastante	Un poco	Un poco
70	Mucho	Mucho	Un poco	Mucho	Bastante	Un poco
71	Un poco	Bastante	Bastante	Mucho	Mucho	Mucho

72	Un poco	Nada	Mucho	Un poco	Nada	Un poco
73	Mucho	Bastante	Un poco	Mucho	Nada	Mucho
74	Bastante	Bastante	Un poco	Un poco	Bastante	Bastante
75	Bastante	Un poco	Un poco	Bastante	Bastante	Mucho
76	Un poco	Un poco	Bastante	Un poco	Nada	Bastante

	AP7	AP8	AP9	AP10	AP11	AP12
39	Bastante	Nada	Bastante	Un poco	Un poco	Nada
40	Bastante	Un poco	Bastante	Un poco	Bastante	Mucho
41	Mucho	Bastante	Bastante	Bastante	Un poco	Bastante
42	Bastante	Nada	Un poco	Bastante	Un poco	Bastante
43	Bastante	Bastante	Bastante	Un poco	Mucho	Bastante
44	Bastante	Nada	Mucho	Mucho	Bastante	Un poco
45	Nada	Nada	Nada	Nada	Nada	Nada
46	Bastante	Nada	Mucho	Un poco	Bastante	Nada
47	Bastante	Nada	Nada	Mucho	Un poco	Nada
48	Bastante	Nada	Bastante	Bastante	Nada	Nada
49	Mucho	Nada	Un poco	Mucho	Nada	Nada
50	Bastante	Bastante	Bastante	Bastante	Bastante	Bastante
51	Mucho	Nada	Mucho	Un poco	Un poco	Un poco
52	Mucho	Nada	Mucho	Mucho	Bastante	Nada
53	Bastante	Un poco	Bastante	Un poco	Un poco	Nada
54	Mucho	Nada	Un poco	Mucho	Un poco	Un poco
55	Bastante	Un poco	Bastante	Un poco	Mucho	Un poco
56	Un poco	Un poco	Mucho	Un poco	Mucho	Nada
57	Mucho	Nada	Un poco	Mucho	Nada	Nada
58	Mucho	Nada	Un poco	Mucho	Bastante	Un poco
59	Bastante	Nada	Nada	Bastante	Un poco	Bastante
60	Mucho	Bastante	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho
61	Bastante	Nada	Un poco	Mucho	Nada	Nada
62	Bastante	Un poco	Bastante	Bastante	Mucho	Un poco
63	Bastante	Bastante	Un poco	Bastante	Un poco	Un poco
64	Mucho	Nada	Un poco	Bastante	Nada	Un poco
65	Un poco	Mucho	Mucho	Un poco	Un poco	Mucho
66	Mucho	Nada	Bastante	Bastante	Mucho	Un poco
67	Bastante	Un poco	Bastante	Un poco	Bastante	Un poco
68	Mucho	Nada	Un poco	Mucho	Nada	Nada
69	Bastante	Nada	Un poco	Bastante	Mucho	Un poco
70	Bastante	Mucho	Mucho	Un poco	Un poco	Mucho
71	Mucho	Mucho	Mucho	Un poco	Mucho	Mucho
72	Mucho	Nada	Un poco	Mucho	Nada	Nada
73	Un poco	Bastante	Mucho	Nada	Un poco	Mucho

74	Un poco	Nada	Un poco	Bastante	Bastante	Un poco
75	Bastante	Nada	Un poco	Bastante	Un poco	Un poco
76	Bastante	Un poco	Bastante	Bastante	Nada	Un poco

	AP13	AP14	AP15	AP16	AP17	APROX.COG
39	Un poco	Bastante	Nada	Un poco	Nada	14
40	Un poco	Un poco	Bastante	Bastante	Nada	21
41	Mucho	Un poco	Nada	Bastante	Un poco	20
42	Bastante	Nada	Nada	Mucho	Un poco	23
43	Bastante	Mucho	Un poco	Un poco	Bastante	22
44	Bastante	Un poco	Nada	Bastante	Bastante	15
45	Nada	Nada	Nada	Nada	Nada	8
46	Un poco	Mucho	Nada	Mucho	Nada	19
47	Bastante	Nada	Nada	Mucho	Nada	8
48	Bastante	Nada	Bastante	Bastante	Un poco	14
49	Bastante	Nada	Nada	Mucho	Nada	9
50	Bastante	Nada	Nada	Bastante	Bastante	17
51	Un poco	Un poco	Un poco	Bastante	Un poco	15
52	Bastante	Un poco	Un poco	Mucho	Un poco	21
53	Un poco	Un poco	Bastante	Bastante	Un poco	20
54	Mucho	Nada	Nada	Mucho	Nada	20
55	Bastante	Un poco	Nada	Bastante	Un poco	22
56	Nada	Nada	Nada	Nada	Bastante	14
57	Mucho	Nada	Nada	Nada	Nada	17
58	Mucho	Mucho	Nada	Mucho	Un poco	20
59	Bastante	Nada	Nada	Un poco	Un poco	16
60	Mucho	Nada	Nada	Mucho	Nada	15
61	Bastante	Nada	Nada	Mucho	Nada	13
62	Bastante	Mucho	Mucho	Bastante	Un poco	17
63	Mucho	Un poco	Nada	Bastante	Nada	21
64	Un poco	Nada	Nada	Mucho	Un poco	9
65	Un poco	Un poco	Un poco	Un poco	Mucho	19
66	Bastante	Mucho	Nada	Bastante	Bastante	11
67	Un poco	Un poco	Nada	Bastante	Bastante	19
68	Bastante	Nada	Nada	Mucho	Nada	13
69	Bastante	Bastante	Nada	Un poco	Un poco	18
70	Un poco	Mucho	Un poco	Un poco	Mucho	17
71	Un poco	Mucho	Mucho	Un poco	Mucho	15
72	Mucho	Nada	Nada	Mucho	Un poco	9
73	Un poco	Nada	Nada	Un poco	Mucho	14
74	Un poco	Un poco	Un poco	Un poco	Nada	11
75	Bastante	Mucho	Nada	Un poco	Nada	17

76	Bastante	Bastante	Nada	Bastante	Nada	14
----	----------	----------	------	----------	------	----

	APROX.COND	EVIT.COĞ	EVIT.COND	ANS.SOM
39	6	14	6	10
40	12	13	12	21
41	9	11	11	18
42	10	13	10	16
43	16	15	11	19
44	8	5	7	20
45	9	5	4	7
46	12	7	9	16
47	7	5	8	8
48	7	8	9	18
49	6	8	4	10
50	9	7	13	18
51	7	8	14	19
52	17	8	7	15
53	10	7	11	15
54	9	10	13	13
55	14	15	10	15
56	7	6	9	16
57	10	5	7	9
58	15	6	10	13
59	12	10	8	13
60	6	7	8	21
61	6	5	9	10
62	8	7	10	17
63	8	10	9	12
64	6	5	8	14
65	18	8	10	26
66	7	5	11	18
67	15	13	12	16
68	7	10	10	12
69	9	12	10	15
70	11	12	10	24
71	13	7	9	26
72	6	6	7	12
73	6	13	5	25
74	7	7	7	15
75	7	5	6	16
76	11	8	11	14

	ANS.COGE	AUTOCONF
39	10	11
40	14	12
41	12	17
42	10	15
43	18	12
44	12	17
45	5	5
46	14	14
47	6	17
48	7	15
49	5	18
50	13	15
51	11	14
52	11	18
53	9	12
54	7	19
55	11	14
56	13	8
57	7	17
58	13	20
59	7	14
60	15	20
61	6	17
62	14	15
63	12	16
64	6	17
65	14	10
66	14	16
67	13	12
68	5	19
69	14	14
70	17	11
71	19	13
72	5	20
73	10	9
74	12	11
75	12	13
76	9	15

	Edad	Lug.res	Sexo	Estado.civil	Nivel.acad	Frec.comp
--	------	---------	------	--------------	------------	-----------

77	31	GBA sur	Femenino	Casado/a	Terciario/un...	Una vez al ...
78	40	GBA sur	Femenino	Casado/a	Especializa...	Una vez al ...
79	26	GBA sur	Femenino	Soltero/a	Terciario/un...	Dos veces ...
80	42	GBA sur	Masculino	Soltero/a	Terciario/un...	Una vez al ...
81	54	GBA sur	Masculino	Soltero/a	Secundario...	Una vez al ...
82	21	GBA sur	Femenino	Soltero/a	Terciario/un...	Dos veces ...
83	30	GBA sur	Femenino	En pareja c...	Secundario...	Una vez al ...
84	43	GBA sur	Femenino	Casado/a	Terciario/un...	Una vez al ...
85	19	GBA sur	Femenino	Soltero/a	Secundario...	Dos veces ...
86	44	GBA sur	Femenino	Casado/a	Terciario/un...	Una vez al ...
87	32	GBA sur	Femenino	En pareja c...	Terciario/un...	Una vez al ...
88	54	GBA sur	Masculino	En pareja c...	Terciario/un...	Una vez al ...
89	20	GBA sur	Femenino	Soltero/a	Terciario/un...	Una vez al ...
90	22	GBA sur	Femenino	Soltero/a	Terciario/un...	Tres veces ...
91	35	GBA sur	Masculino	En pareja c...	Terciario/un...	Una vez al ...
92	39	GBA sur	Masculino	Soltero/a	Terciario/un...	Una vez al ...
93	33	GBA sur	Femenino	En pareja n...	Terciario/un...	Una vez al ...
94	63	GBA sur	Femenino	Casado/a	Terciario/un...	Una vez al ...
95	35	GBA sur	Femenino	Casado/a	Terciario/un...	Una vez al ...
96	41	GBA sur	Masculino	Soltero/a	Terciario/un...	Una vez al ...
97	55	GBA sur	Femenino	Casado/a	Secundario...	Una vez al ...
98	40	GBA sur	Masculino	Divorciado/a	Terciario/un...	Una vez al ...
99	27	GBA sur	Masculino	Soltero/a	Terciario/un...	Una vez al ...
100	55	GBA sur	Femenino	Soltero/a	Secundario...	Una vez al ...
101	24	GBA sur	Femenino	Casado/a	Terciario/un...	Una vez al ...
102	27	GBA sur	Masculino	Soltero/a	Secundario...	Dos veces ...
103	36	GBA sur	Femenino	En pareja c...	Terciario/un...	Una vez al ...
104	21	GBA sur	Masculino	En pareja c...	Terciario/un...	Tres veces ...
105	56	GBA sur	Femenino	Soltero/a	Terciario/un...	Una vez al ...
106	45	GBA sur	Masculino	Divorciado/a	Secundario...	Dos veces ...
107	43	GBA sur	Femenino	Soltero/a	Secundario...	Una vez al ...
108	27	GBA sur	Femenino	Soltero/a	Terciario/un...	Dos veces ...
109	50	GBA sur	Femenino	Casado/a	Secundario...	Tres veces ...
110	38	GBA sur	Femenino	Casado/a	Secundario...	Una vez al ...
111	27	GBA sur	Masculino	En pareja c...	Secundario...	Dos veces ...
112	21	GBA sur	Masculino	Soltero/a	Terciario/un...	Una vez al ...
113	31	GBA sur	Masculino	En pareja c...	Terciario/un...	Una vez al ...
114	19	GBA sur	Femenino	Soltero/a	Terciario/un...	Una vez al ...

	Hs.entrenam	Exp.negativa	EA1	EA2	EA3	EA4
77	Entre 5 y 6...	No	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...
78	Entre 3 y 4...	No	Siempre	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces

79	Más de 6h...	Si	Siempre	Nunca	Nunca	Muchas ve...
80	Entre 3 y 4...	No	Muchas ve...	Nunca	Siempre	Siempre
81	Entre 3 y 4...	No	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces	Nunca
82	Entre 3 y 4...	Si	Muchas ve...	Siempre	Siempre	Muchas ve...
83	2hs seman...	Si	Pocas veces	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces
84	2hs seman...	No	Siempre	Nunca	Nunca	Pocas veces
85	2hs seman...	Si	Muchas ve...	Pocas veces	Siempre	Muchas ve...
86	Entre 3 y 4...	No	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...	Pocas veces
87	2hs seman...	No	Siempre	Pocas veces	Nunca	Nunca
88	Entre 5 y 6...	Si	Siempre	Nunca	Nunca	Nunca
89	Más de 6h...	No	Siempre	Nunca	Pocas veces	Nunca
90	Entre 3 y 4...	Si	Pocas veces	Siempre	Nunca	Muchas ve...
91	Entre 3 y 4...	No	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces	Nunca
92	Más de 6h...	Si	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...	Pocas veces
93	Entre 5 y 6...	Si	Muchas ve...	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...
94	Más de 6h...	No	Siempre	Muchas ve...	Muchas ve...	Pocas veces
95	Más de 6h...	Si	Siempre	Pocas veces	Siempre	Nunca
96	Entre 5 y 6...	Si	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca
97	Entre 5 y 6...	No	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces	Pocas veces
98	Entre 5 y 6...	Si	Siempre	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...
99	Más de 6h...	Si	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...	Pocas veces
100	Entre 5 y 6...	No	Siempre	Nunca	Nunca	Nunca
101	2hs seman...	Si	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...
102	2hs seman...	No	Siempre	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...
103	Más de 6h...	Si	Muchas ve...	Siempre	Nunca	Siempre
104	Más de 6h...	No	Siempre	Siempre	Nunca	Nunca
105	Entre 3 y 4...	Si	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...
106	Entre 5 y 6...	No	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...	Nunca
107	Entre 3 y 4...	No	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
108	Entre 3 y 4...	No	Muchas ve...	Nunca	Muchas ve...	Nunca
109	Entre 3 y 4...	No	Siempre	Pocas veces	Siempre	Pocas veces
110	Entre 5 y 6...	No	Siempre	Nunca	Muchas ve...	Pocas veces
111	Entre 5 y 6...	No	Siempre	Nunca	Pocas veces	Pocas veces
112	Más de 6h...	Si	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...
113	Entre 5 y 6...	No	Pocas veces	Nunca	Pocas veces	Pocas veces
114	Entre 5 y 6...	No	Pocas veces	Siempre	Nunca	Nunca

	EA5	EA6	EA7	EA8	EA9	EA10
77	Siempre	Pocas veces	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...
78	Pocas veces	Siempre	Pocas veces	Pocas veces	Siempre	Muchas ve...
79	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...	Siempre	Pocas veces	Siempre
80	Siempre	Nunca	Pocas veces	Siempre	Nunca	Muchas ve...

81	Pocas veces	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...	Nunca	Muchas ve...
82	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...	Nunca	Siempre
83	Nunca	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre
84	Muchas ve...	Siempre	Nunca	Nunca	Pocas veces	Pocas veces
85	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...	Siempre	Pocas veces	Muchas ve...
86	Siempre	Nunca	Muchas ve...	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...
87	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Pocas veces
88	Siempre	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...
89	Muchas ve...	Siempre	Siempre	Muchas ve...	Nunca	Siempre
90	Muchas ve...	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Muchas ve...
91	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
92	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces
93	Muchas ve...	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces	Nunca	Muchas ve...
94	Pocas veces	Siempre	Nunca	Siempre	Nunca	Nunca
95	Nunca	Nunca	Pocas veces	Nunca	Muchas ve...	Siempre
96	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...
97	Nunca	Pocas veces	Siempre	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces
98	Pocas veces	Muchas ve...	Pocas veces	Nunca	Pocas veces	Siempre
99	Pocas veces	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...
100	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
101	Nunca	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Muchas ve...
102	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...
103	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces	Nunca
104	Siempre	Siempre	Nunca	Nunca	Pocas veces	Siempre
105	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...	Nunca	Nunca	Muchas ve...
106	Muchas ve...	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Muchas ve...
107	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
108	Nunca	Nunca	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...
109	Muchas ve...	Muchas ve...	Siempre	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...
110	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...	Siempre	Muchas ve...
111	Nunca	Nunca	Siempre	Pocas veces	Muchas ve...	Siempre
112	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...	Pocas veces	Siempre
113	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre
114	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca

	EA11	EA12	EA13	EA14	EA15	EA16
77	Pocas veces	Pocas veces	Nunca	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces
78	Siempre	Nunca	Nunca	Siempre	Nunca	Pocas veces
79	Pocas veces	Pocas veces	Siempre	Muchas ve...	Muchas ve...	Nunca
80	Muchas ve...	Nunca	Muchas ve...	Siempre	Siempre	Nunca
81	Pocas veces	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...	Nunca	Muchas ve...
82	Nunca	Pocas veces	Siempre	Siempre	Muchas ve...	Nunca

83	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre	Nunca	Nunca
84	Nunca	Nunca	Nunca	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces
85	Pocas veces	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...
86	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces	Pocas veces	Nunca	Nunca
87	Nunca	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Nunca	Nunca
88	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces	Nunca	Nunca
89	Pocas veces	Pocas veces	Nunca	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces
90	Nunca	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...	Nunca	Siempre
91	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Pocas veces	Nunca
92	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces
93	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces	Pocas veces	Nunca	Muchas ve...
94	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre
95	Nunca	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...	Nunca	Nunca
96	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre	Nunca	Siempre
97	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces
98	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...
99	Muchas ve...	Nunca	Muchas ve...	Siempre	Nunca	Muchas ve...
100	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre	Nunca	Nunca
101	Nunca	Nunca	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces
102	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...
103	Nunca	Siempre	Siempre	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces
104	Siempre	Nunca	Nunca	Siempre	Muchas ve...	Muchas ve...
105	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...
106	Muchas ve...	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Nunca	Nunca
107	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
108	Nunca	Nunca	Siempre	Pocas veces	Nunca	Nunca
109	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces
110	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces
111	Muchas ve...	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...	Siempre
112	Muchas ve...	Siempre	Siempre	Siempre	Pocas veces	Muchas ve...
113	Nunca	Pocas veces	Nunca	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces
114	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca

	EA17	EA18	EA19	EA20	EA21	EA22
77	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces	Nunca	Siempre	Pocas veces
78	Siempre	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre	Pocas veces
79	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...
80	Nunca	Siempre	Nunca	Nunca	Siempre	Siempre
81	Pocas veces	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces
82	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...	Siempre	Siempre
83	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...	Siempre
84	Pocas veces	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Pocas veces

85	Siempre	Pocas veces	Muchas ve...	Siempre	Siempre	Siempre
86	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre	Siempre
87	Muchas ve...	Nunca	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...
88	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...
89	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...
90	Siempre	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...	Siempre
91	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Nunca
92	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces	Pocas veces	Siempre	Pocas veces
93	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...
94	Siempre	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre	Muchas ve...
95	Muchas ve...	Nunca	Muchas ve...	Pocas veces	Siempre	Siempre
96	Siempre	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre	Nunca
97	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces	Nunca	Pocas veces	Pocas veces
98	Muchas ve...	Pocas veces	Nunca	Nunca	Siempre	Pocas veces
99	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...	Siempre
100	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre	Siempre
101	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre	Siempre
102	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces	Nunca	Siempre	Nunca
103	Muchas ve...	Nunca	Siempre	Nunca	Siempre	Nunca
104	Siempre	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre	Nunca
105	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...	Siempre
106	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...
107	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
108	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces
109	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...
110	Pocas veces	Nunca	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...	Pocas veces
111	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...
112	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...	Siempre
113	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Nunca
114	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca

	AP1	AP2	AP3	AP4	AP5	AP6
77	Un poco	Bastante	Un poco	Bastante	Bastante	Un poco
78	Un poco	Un poco	Bastante	Un poco	Nada	Nada
79	Mucho	Bastante	Bastante	Bastante	Bastante	Mucho
80	Un poco	Un poco	Bastante	Bastante	Nada	Nada
81	Bastante	Mucho	Un poco	Mucho	Nada	Un poco
82	Mucho	Mucho	Un poco	Bastante	Mucho	Bastante
83	Un poco	Bastante	Un poco	Bastante	Mucho	Mucho
84	Nada	Nada	Un poco	Un poco	Nada	Nada
85	Bastante	Un poco	Un poco	Mucho	Un poco	Mucho
86	Un poco	Un poco	Un poco	Un poco	Un poco	Nada

87	Bastante	Bastante	Bastante	Bastante	Un poco	Bastante
88	Bastante	Bastante	Bastante	Bastante	Bastante	Bastante
89	Bastante	Bastante	Bastante	Mucho	Bastante	Bastante
90	Nada	Un poco	Mucho	Un poco	Nada	Un poco
91	Un poco	Un poco	Mucho	Un poco	Nada	Nada
92	Nada	Bastante	Bastante	Un poco	Mucho	Un poco
93	Un poco	Bastante	Nada	Nada	Bastante	Un poco
94	Bastante	Mucho	Un poco	Bastante	Nada	Bastante
95	Bastante	Mucho	Un poco	Mucho	Mucho	Un poco
96	Un poco	Bastante	Mucho	Bastante	Nada	Bastante
97	Un poco	Un poco	Bastante	Mucho	Nada	Mucho
98	Un poco	Un poco	Bastante	Un poco	Un poco	Un poco
99	Mucho	Bastante	Bastante	Mucho	Un poco	Un poco
100	Un poco	Un poco	Mucho	Un poco	Nada	Nada
101	Un poco	Un poco	Un poco	Nada	Un poco	Un poco
102	Un poco	Un poco	Mucho	Un poco	Nada	Un poco
103	Un poco	Bastante	Nada	Bastante	Mucho	Bastante
104	Mucho	Bastante	Mucho	Bastante	Bastante	Bastante
105	Mucho	Bastante	Un poco	Bastante	Bastante	Mucho
106	Nada	Un poco	Mucho	Bastante	Nada	Nada
107	Un poco	Bastante	Bastante	Bastante	Un poco	Nada
108	Un poco	Un poco	Un poco	Nada	Un poco	Nada
109	Bastante	Mucho	Un poco	Bastante	Bastante	Mucho
110	Bastante	Bastante	Bastante	Bastante	Un poco	Bastante
111	Un poco	Bastante	Un poco	Bastante	Bastante	Bastante
112	Un poco	Mucho	Un poco	Bastante	Bastante	Bastante
113	Bastante	Mucho	Mucho	Bastante	Un poco	Mucho
114	Nada	Nada	Nada	Nada	Nada	Nada

	AP7	AP8	AP9	AP10	AP11	AP12
77	Mucho	Nada	Nada	Bastante	Un poco	Nada
78	Mucho	Un poco	Un poco	Mucho	Un poco	Nada
79	Mucho	Nada	Mucho	Bastante	Mucho	Bastante
80	Mucho	Nada	Bastante	Bastante	Nada	Nada
81	Bastante	Bastante	Bastante	Un poco	Bastante	Un poco
82	Bastante	Mucho	Bastante	Un poco	Bastante	Un poco
83	Mucho	Nada	Un poco	Un poco	Bastante	Mucho
84	Un poco	Nada	Nada	Bastante	Un poco	Nada
85	Bastante	Un poco	Mucho	Bastante	Un poco	Mucho
86	Bastante	Nada	Un poco	Bastante	Un poco	Un poco
87	Mucho	Nada	Un poco	Mucho	Nada	Nada
88	Mucho	Bastante	Mucho	Mucho	Mucho	Un poco

89	Mucho	Bastante	Mucho	Bastante	Mucho	Mucho
90	Mucho	Nada	Un poco	Mucho	Un poco	Un poco
91	Mucho	Nada	Bastante	Bastante	Nada	Nada
92	Mucho	Un poco	Un poco	Mucho	Bastante	Nada
93	Bastante	Nada	Un poco	Bastante	Bastante	Nada
94	Bastante	Un poco	Un poco	Mucho	Un poco	Bastante
95	Bastante	Un poco	Bastante	Bastante	Mucho	Bastante
96	Mucho	Nada	Nada	Mucho	Bastante	Nada
97	Bastante	Nada	Un poco	Un poco	Nada	Un poco
98	Mucho	Nada	Un poco	Mucho	Un poco	Nada
99	Un poco	Nada	Un poco	Un poco	Un poco	Nada
100	Bastante	Un poco	Un poco	Bastante	Nada	Nada
101	Bastante	Nada	Bastante	Bastante	Bastante	Nada
102	Mucho	Nada	Un poco	Mucho	Un poco	Nada
103	Mucho	Mucho	Mucho	Un poco	Mucho	Mucho
104	Mucho	Nada	Mucho	Mucho	Mucho	Un poco
105	Un poco	Un poco	Bastante	Bastante	Mucho	Mucho
106	Mucho	Nada	Nada	Mucho	Nada	Nada
107	Bastante	Nada	Nada	Bastante	Un poco	Nada
108	Bastante	Nada	Bastante	Un poco	Un poco	Nada
109	Bastante	Un poco	Bastante	Un poco	Bastante	Mucho
110	Mucho	Bastante	Bastante	Bastante	Un poco	Bastante
111	Bastante	Nada	Un poco	Bastante	Un poco	Bastante
112	Bastante	Bastante	Bastante	Un poco	Mucho	Bastante
113	Bastante	Nada	Mucho	Mucho	Bastante	Un poco
114	Nada	Nada	Nada	Nada	Nada	Nada

	AP13	AP14	AP15	AP16	AP17	APROX.COG
77	Un poco	Nada	Nada	Bastante	Nada	19
78	Mucho	Un poco	Nada	Mucho	Nada	23
79	Un poco	Nada	Nada	Un poco	Bastante	17
80	Un poco	Nada	Nada	Bastante	Bastante	19
81	Un poco	Bastante	Mucho	Un poco	Bastante	18
82	Bastante	Mucho	Nada	Bastante	Bastante	18
83	Nada	Un poco	Nada	Un poco	Bastante	15
84	Nada	Nada	Nada	Bastante	Un poco	14
85	Bastante	Bastante	Mucho	Bastante	Mucho	22
86	Bastante	Nada	Nada	Bastante	Nada	16
87	Mucho	Nada	Un poco	Mucho	Nada	15
88	Un poco	Un poco	Nada	Bastante	Un poco	16
89	Mucho	Mucho	Un poco	Bastante	Bastante	19
90	Mucho	Nada	Nada	Mucho	Nada	18

91	Bastante	Nada	Nada	Bastante	Nada	10
92	Bastante	Nada	Nada	Mucho	Nada	18
93	Bastante	Bastante	Nada	Bastante	Bastante	19
94	Bastante	Mucho	Nada	Mucho	Bastante	18
95	Un poco	Mucho	Nada	Bastante	Un poco	20
96	Mucho	Bastante	Bastante	Bastante	Bastante	19
97	Bastante	Nada	Nada	Mucho	Bastante	18
98	Bastante	Un poco	Un poco	Mucho	Un poco	21
99	Bastante	Un poco	Un poco	Un poco	Nada	22
100	Bastante	Nada	Nada	Bastante	Nada	13
101	Bastante	Nada	Un poco	Mucho	Nada	14
102	Mucho	Un poco	Nada	Mucho	Nada	20
103	Nada	Nada	Nada	Un poco	Mucho	13
104	Mucho	Nada	Bastante	Mucho	Bastante	24
105	Un poco	Bastante	Nada	Bastante	Mucho	21
106	Mucho	Nada	Nada	Mucho	Un poco	17
107	Bastante	Nada	Nada	Bastante	Nada	7
108	Un poco	Bastante	Nada	Un poco	Nada	14
109	Un poco	Un poco	Bastante	Bastante	Nada	21
110	Mucho	Un poco	Nada	Bastante	Un poco	20
111	Bastante	Nada	Nada	Mucho	Un poco	23
112	Bastante	Mucho	Un poco	Un poco	Bastante	22
113	Bastante	Un poco	Nada	Bastante	Bastante	15
114	Nada	Nada	Nada	Nada	Nada	8

	APROX.COND	EVIT.CO	EVIT.COND	ANS.SOM
77	13	8	13	11
78	12	7	12	10
79	13	16	10	22
80	15	11	13	14
81	6	14	7	21
82	15	16	11	19
83	11	8	9	19
84	12	5	8	9
85	14	16	13	27
86	8	8	15	11
87	7	5	11	15
88	7	8	11	18
89	10	10	10	23
90	15	15	14	11
91	7	5	7	11
92	10	11	10	10

93	12	10	10	12
94	12	8	10	18
95	7	10	12	18
96	8	7	11	16
97	10	12	7	18
98	15	7	10	13
99	9	14	12	16
100	6	5	10	10
101	12	6	10	12
102	13	10	9	11
103	17	13	10	21
104	14	5	11	22
105	14	12	10	23
106	7	5	10	10
107	6	5	4	10
108	6	14	6	10
109	12	13	12	21
110	9	11	11	18
111	10	13	10	16
112	16	15	11	19
113	8	5	7	20
114	9	5	4	7

	ANS.COQ	AUTOCONF
77	10	14
78	9	19
79	12	14
80	6	15
81	14	11
82	19	13
83	13	11
84	6	11
85	11	14
86	8	14
87	8	19
88	15	16
89	17	17
90	7	20
91	6	17
92	13	18
93	13	13
94	13	16

95	18	13
96	11	19
97	6	15
98	9	18
99	10	12
100	7	16
101	9	15
102	8	20
103	16	10
104	12	20
105	15	12
106	6	20
107	9	15
108	10	11
109	14	12
110	12	17
111	10	15
112	18	12
113	12	17
114	5	5

	Edad	Lug.res	Sexo	Estado.civil	Nivel.acad	Frec.comp
115	21	GBA sur	Femenino	Soltero/a	Secundario...	Una vez al ...
116	55	GBA sur	Masculino	Casado/a	Terciario/un...	Una vez al ...
117	25	GBA sur	Femenino	Soltero/a	Terciario/un...	Dos veces ...
118	53	GBA sur	Masculino	Casado/a	Secundario...	Una vez al ...
119	19	GBA sur	Masculino	Soltero/a	Especializa...	Una vez al ...
120	43	GBA sur	Femenino	Soltero/a	Terciario/un...	Una vez al ...
121	29	GBA sur	Masculino	Soltero/a	Especializa...	Una vez al ...
122	24	GBA sur	Masculino	Soltero/a	Terciario/un...	Tres veces ...
123	46	GBA sur	Masculino	En pareja c...	Terciario/un...	Una vez al ...
124	20	GBA sur	Femenino	En pareja n...	Terciario/un...	Dos veces ...
125	25	GBA sur	Masculino	Soltero/a	Terciario/un...	Dos veces ...
126	36	GBA sur	Femenino	Soltero/a	Terciario/un...	Una vez al ...
127	59	GBA sur	Masculino	Casado/a	Secundario...	Una vez al ...

128	58	GBA sur	Masculino	Casado/a	Terciario/un...	Dos veces ...
129	38	GBA sur	Masculino	Soltero/a	Secundario...	Una vez al ...
130	55	GBA oeste	Masculino	Casado/a	Terciario/un...	Tres veces ...
131	25	GBA sur	Masculino	En pareja c...	Terciario/un...	Una vez al ...
132	30	GBA sur	Masculino	Soltero/a	Terciario/un...	Una vez al ...
133	47	GBA sur	Masculino	Casado/a	Secundario...	Una vez al ...
134	30	GBA sur	Femenino	Soltero/a	Terciario/un...	Una vez al ...
135	20	GBA sur	Masculino	Soltero/a	Terciario/un...	Una vez al ...
136	35	GBA sur	Masculino	En pareja c...	Especializa...	Una vez al ...
137	45	CABA	Femenino	Divorciado/a	Terciario/un...	Una vez al ...
138	19	GBA sur	Masculino	En pareja n...	Secundario...	Una vez al ...

	Hs.entrenam	Exp.negativa	EA1	EA2	EA3	EA4
115	Entre 5 y 6...	Si	Siempre	Nunca	Muchas ve...	Pocas veces
116	Entre 5 y 6...	No	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
117	Entre 3 y 4...	No	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces	Nunca
118	Más de 6h...	No	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
119	2hs seman...	Si	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...
120	Entre 3 y 4...	No	Siempre	Nunca	Nunca	Nunca
121	Entre 5 y 6...	No	Siempre	Siempre	Muchas ve...	Siempre
122	Entre 3 y 4...	No	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...
123	Más de 6h...	Si	Siempre	Pocas veces	Muchas ve...	Pocas veces
124	Entre 5 y 6...	Si	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...	Pocas veces
125	Más de 6h...	Si	Pocas veces	Nunca	Muchas ve...	Pocas veces
126	Entre 5 y 6...	No	Siempre	Pocas veces	Nunca	Pocas veces
127	Entre 5 y 6...	No	Siempre	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...
128	Más de 6h...	No	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...
129	Entre 5 y 6...	No	Muchas ve...	Nunca	Nunca	Nunca
130	Más de 6h...	No	Muchas ve...	Nunca	Nunca	Nunca
131	Más de 6h...	No	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces
132	Entre 5 y 6...	Si	Siempre	Nunca	Muchas ve...	Pocas veces
133	Entre 5 y 6...	No	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca
134	Entre 3 y 4...	No	Muchas ve...	Muchas ve...	Nunca	Muchas ve...
135	Entre 5 y 6...	Si	Muchas ve...	Nunca	Nunca	Nunca
136	Más de 6h...	No	Muchas ve...	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...
137	Entre 5 y 6...	Si	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces	Pocas veces
138	Entre 5 y 6...	Si	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces	Pocas veces

	EA5	EA6	EA7	EA8	EA9	EA10
115	Nunca	Siempre	Pocas veces	Nunca	Nunca	Muchas ve...
116	Pocas veces	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Pocas veces
117	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces	Nunca	Nunca	Muchas ve...
118	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre	Nunca	Muchas ve...
119	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces
120	Siempre	Nunca	Nunca	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces
121	Nunca	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...	Nunca	Muchas ve...
122	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...
123	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...
124	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...	Pocas veces	Siempre
125	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Pocas veces
126	Nunca	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Muchas ve...
127	Muchas ve...	Muchas ve...	Pocas veces	Nunca	Pocas veces	Siempre
128	Pocas veces	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...
129	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre
130	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...
131	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...
132	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...	Pocas veces	Nunca	Muchas ve...
133	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Pocas veces
134	Pocas veces	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...
135	Muchas ve...	Pocas veces	Nunca	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...
136	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...
137	Nunca	Nunca	Siempre	Nunca	Muchas ve...	Pocas veces
138	Pocas veces	Pocas veces	Siempre	Nunca	Nunca	Siempre

	EA11	EA12	EA13	EA14	EA15	EA16
115	Nunca	Nunca	Pocas veces	Siempre	Nunca	Pocas veces
116	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
117	Pocas veces	Nunca	Pocas veces	Pocas veces	Nunca	Nunca
118	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
119	Muchas ve...	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Nunca	Nunca
120	Pocas veces	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...	Pocas veces	Nunca
121	Pocas veces	Pocas veces	Nunca	Muchas ve...	Nunca	Muchas ve...
122	Muchas ve...	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...
123	Pocas veces	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces
124	Muchas ve...	Nunca	Muchas ve...	Siempre	Muchas ve...	Muchas ve...
125	Pocas veces	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...	Nunca	Nunca
126	Muchas ve...	Nunca	Nunca	Nunca	Pocas veces	Pocas veces
127	Pocas veces	Muchas ve...	Nunca	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...
128	Pocas veces	Nunca	Nunca	Pocas veces	Nunca	Pocas veces
129	Siempre	Nunca	Muchas ve...	Nunca	Nunca	Nunca
130	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Pocas veces
131	Nunca	Nunca	Pocas veces	Siempre	Nunca	Pocas veces
132	Pocas veces	Nunca	Muchas ve...	Siempre	Nunca	Muchas ve...
133	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
134	Muchas ve...	Muchas ve...	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...
135	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
136	Pocas veces	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...
137	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...	Nunca	Nunca
138	Pocas veces	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...

	EA17	EA18	EA19	EA20	EA21	EA22
115	Pocas veces	Muchas ve...	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Siempre
116	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre	Nunca
117	Nunca	Nunca	Pocas veces	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...
118	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
119	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre	Siempre
120	Pocas veces	Nunca	Pocas veces	Nunca	Siempre	Siempre
121	Muchas ve...	Muchas ve...	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Pocas veces
122	Muchas ve...	Pocas veces	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...
123	Muchas ve...	Nunca	Nunca	Pocas veces	Siempre	Siempre
124	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...
125	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Pocas veces	Siempre
126	Muchas ve...	Nunca	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Pocas veces
127	Muchas ve...	Pocas veces	Nunca	Nunca	Siempre	Nunca
128	Pocas veces	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces
129	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre	Nunca
130	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...
131	Pocas veces	Nunca	Pocas veces	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...
132	Pocas veces	Nunca	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Siempre
133	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre	Nunca
134	Muchas ve...	Muchas ve...	Pocas veces	Pocas veces	Pocas veces	Muchas ve...
135	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...
136	Muchas ve...	Muchas ve...	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...	Muchas ve...
137	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Muchas ve...	Muchas ve...
138	Nunca	Nunca	Pocas veces	Muchas ve...	Muchas ve...	Siempre

	AP1	AP2	AP3	AP4	AP5	AP6
115	Mucho	Mucho	Bastante	Nada	Un poco	Mucho
116	Un poco	Nada	Bastante	Nada	Nada	Nada
117	Bastante	Un poco	Bastante	Bastante	Un poco	Bastante
118	Un poco	Nada	Bastante	Un poco	Nada	Nada
119	Un poco	Mucho	Bastante	Bastante	Un poco	Bastante
120	Bastante	Bastante	Bastante	Bastante	Bastante	Bastante
121	Bastante	Bastante	Bastante	Un poco	Un poco	Nada
122	Bastante	Un poco	Un poco	Un poco	Nada	Nada
123	Bastante	Un poco	Bastante	Un poco	Nada	Un poco
124	Un poco	Un poco	Bastante	Un poco	Nada	Bastante
125	Bastante	Mucho	Un poco	Bastante	Un poco	Nada
126	Un poco	Un poco	Mucho	Nada	Un poco	Nada
127	Un poco	Mucho	Mucho	Un poco	Nada	Un poco
128	Un poco	Un poco	Bastante	Un poco	Nada	Un poco
129	Bastante	Bastante	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho
130	Un poco	Un poco	Bastante	Un poco	Nada	Nada
131	Bastante	Bastante	Bastante	Un poco	Nada	Nada
132	Un poco	Bastante	Bastante	Nada	Un poco	Bastante
133	Un poco	Un poco	Mucho	Bastante	Nada	Un poco
134	Mucho	Mucho	Un poco	Mucho	Un poco	Mucho
135	Bastante	Bastante	Bastante	Mucho	Un poco	Un poco
136	Bastante	Bastante	Un poco	Nada	Bastante	Bastante
137	Un poco	Nada	Mucho	Un poco	Nada	Bastante
138	Bastante	Mucho	Bastante	Bastante	Un poco	Un poco

	AP7	AP8	AP9	AP10	AP11	AP12
115	Bastante	Nada	Mucho	Un poco	Bastante	Nada
116	Bastante	Nada	Nada	Mucho	Un poco	Nada
117	Bastante	Nada	Bastante	Bastante	Nada	Nada
118	Mucho	Nada	Un poco	Mucho	Nada	Nada
119	Bastante	Bastante	Bastante	Bastante	Bastante	Bastante
120	Mucho	Nada	Mucho	Un poco	Un poco	Un poco
121	Mucho	Nada	Mucho	Mucho	Bastante	Nada
122	Bastante	Un poco	Bastante	Un poco	Un poco	Nada
123	Mucho	Nada	Un poco	Mucho	Un poco	Un poco
124	Bastante	Un poco	Bastante	Un poco	Mucho	Un poco
125	Un poco	Un poco	Mucho	Un poco	Mucho	Nada
126	Mucho	Nada	Un poco	Mucho	Nada	Nada
127	Mucho	Nada	Un poco	Mucho	Bastante	Un poco
128	Bastante	Nada	Nada	Bastante	Un poco	Bastante
129	Mucho	Bastante	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho
130	Bastante	Nada	Un poco	Mucho	Nada	Nada
131	Bastante	Un poco	Bastante	Bastante	Mucho	Un poco
132	Bastante	Bastante	Un poco	Bastante	Un poco	Un poco
133	Mucho	Nada	Un poco	Bastante	Nada	Un poco
134	Un poco	Mucho	Mucho	Un poco	Un poco	Mucho
135	Mucho	Nada	Bastante	Bastante	Mucho	Un poco
136	Bastante	Un poco	Bastante	Un poco	Bastante	Un poco
137	Mucho	Nada	Un poco	Mucho	Nada	Nada
138	Bastante	Nada	Un poco	Bastante	Mucho	Un poco

	AP13	AP14	AP15	AP16	AP17	APROX.COG
115	Un poco	Mucho	Nada	Mucho	Nada	19
116	Bastante	Nada	Nada	Mucho	Nada	8
117	Bastante	Nada	Bastante	Bastante	Un poco	14
118	Bastante	Nada	Nada	Mucho	Nada	9
119	Bastante	Nada	Nada	Bastante	Bastante	17
120	Un poco	Un poco	Un poco	Bastante	Un poco	15
121	Bastante	Un poco	Un poco	Mucho	Un poco	21
122	Un poco	Un poco	Bastante	Bastante	Un poco	20
123	Mucho	Nada	Nada	Mucho	Nada	20
124	Bastante	Un poco	Nada	Bastante	Un poco	22
125	Nada	Nada	Nada	Nada	Bastante	14
126	Mucho	Nada	Nada	Nada	Nada	17
127	Mucho	Mucho	Nada	Mucho	Un poco	20
128	Bastante	Nada	Nada	Un poco	Un poco	16
129	Mucho	Nada	Nada	Mucho	Nada	15
130	Bastante	Nada	Nada	Mucho	Nada	13
131	Bastante	Mucho	Mucho	Bastante	Un poco	17
132	Mucho	Un poco	Nada	Bastante	Nada	21
133	Un poco	Nada	Nada	Mucho	Un poco	9
134	Un poco	Un poco	Un poco	Un poco	Mucho	19
135	Bastante	Mucho	Nada	Bastante	Bastante	11
136	Un poco	Un poco	Nada	Bastante	Bastante	19
137	Bastante	Nada	Nada	Mucho	Nada	13
138	Bastante	Bastante	Nada	Un poco	Un poco	18

	APROX.COND	EVIT.COĞ	EVIT.COND	ANS.SOM
115	12	7	9	16
116	7	5	8	8
117	7	8	9	18
118	6	8	4	10
119	9	7	13	18
120	7	8	14	19
121	17	8	7	15
122	10	7	11	15
123	9	10	13	13
124	14	15	10	15
125	7	6	9	16
126	10	5	7	9
127	15	6	10	13
128	12	10	8	13
129	6	7	8	21
130	6	5	9	10
131	8	7	10	17
132	8	10	9	12
133	6	5	8	14
134	18	8	10	26
135	7	5	11	18
136	15	13	12	16
137	7	10	10	12
138	9	12	10	15

	ANS.COG	AUTOCONF
115	14	14
116	6	17
117	7	15
118	5	18
119	13	15
120	11	14
121	11	18
122	9	12
123	7	19
124	11	14
125	13	8
126	7	17
127	13	20
128	7	14
129	15	20
130	6	17
131	14	15
132	12	16
133	6	17
134	14	10
135	14	16
136	13	12
137	5	19
138	14	14