



Universidad Andina del Cusco
Facultad de Ciencias de la Salud
Escuela Profesional de Psicología



**“Ecoansiedad y bienestar emocional en los pobladores del distrito de
Kunturkanki, provincia de Canas, Cusco-2023”**

Línea de investigación: Salud ambiental

Tesis presentada por:

Bach. Deza Gutiérrez Mirian

Código ORCID: 0009-0001-3809-4669

Para optar al título profesional de Psicóloga.

Asesora:

Mtra.Ps. Roció De Lis Peña Luna

Código ORCID: 0009-0009-8917-4915

Cusco – Perú

2024



Metadatos

Datos del autor	
Nombres y apellidos	Mirian Deza Gutierrez
Número de documento de identidad	47538670
URL de Orcid	0009-0001-3809-4669
Datos del asesor	
Nombres y apellidos	Mtra.Ps. Roció De Lis Peña Luna
Número de documento de identidad	46877993
URL de Orcid	0009-0009-8917-4915
Datos del jurado	
Presidente del jurado (jurado 1)	
Nombres y apellidos	Mg. Ps Juan Segismundo Durand Guzmán
Número de documento de identidad	24486082
Jurado 2	
Nombres y apellidos	Mtra. Ps. Shiomara Oriait Espejo Lucana
Número de documento de identidad	44668155
Jurado 3	
Nombres y apellidos	Mtra. Adriana Ines Pino Fernández Baca
Número de documento de identidad	44468456
Jurado 4	
Nombres y apellidos	Mtra. Nelida Miranda Huamani
Número de documento de identidad	46833864
Datos de la investigación	
Línea de investigación	Salud ambiental



Tesis Ecoansiedad y bienestar emocional 2024.docx

por Deza Gutierrez Mirian

Fecha de entrega: 23-abr-2024 05:30a.m. (UTC+0800)

Identificador de la entrega: 2358426135

Nombre del archivo: Tesis_Ecoansiedad_y_bienestar_emocional_2024_actualizado_Mirian_Deza_G_1_.docx (4.21M)

Total de palabras: 25531

Total de caracteres: 148921

Psic. Rocío de Lis Peña Luna
COP: 20276



Universidad Andina del Cusco
Facultad de Ciencias de la Salud
Escuela Profesional de Psicología



**“Ecoansiedad y bienestar emocional en los pobladores del distrito de
Kunturkanki, provincia de Canas, Cusco-2023”**

Línea de investigación: Salud ambiental

Tesis presentada por:

Bach. Deza Gutiérrez Mirian

Código ORCID: 0009-0001-3809-4669

Para optar al título profesional de Psicóloga.

Asesora:

Mtra.Ps. Roció De Lis Peña Luna

Código ORCID: 0009-0009-8917-4915

Cusco – Perú

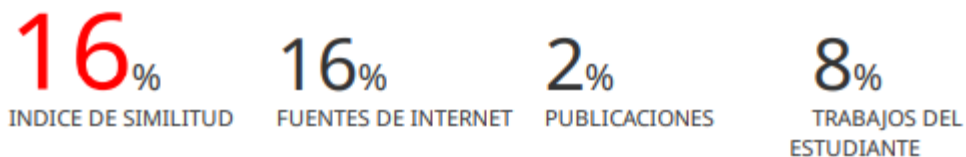
2024

Psic. Roció de Lis Peña Luna
CDP: 20276



Tesis Ecoansiedad y bienestar emocional 2024 actualizado Mirian Deza G.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	repositorio.uandina.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	repositorio.unsaac.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad Andina del Cusco Trabajo del estudiante	1%
5	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
6	repositorio.unaj.edu.pe Fuente de Internet	<1%
7	revistas.up.ac.pa Fuente de Internet	<1%
8	repositorio.uigv.edu.pe Fuente de Internet	<1%
9	repositorio.unife.edu.pe Fuente de Internet	<1%

Psic. Rocío de Lis Peña Luna
COP: 20276



Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: Roció de Lis Peña Luna
Título del ejercicio: NO REPOSITORY 1
Título de la entrega: Tesis Ecoansiedad y bienestar emocional 2024 actualizado ...
Nombre del archivo: Tesis_Ecoansiedad_y_bienestar_emocional_2024_actualizado...
Tamaño del archivo: 4.21M
Total páginas: 124
Total de palabras: 25,531
Total de caracteres: 148,921
Fecha de entrega: 23-abr.-2024 05:30a. m. (UTC+0800)
Identificador de la entre... 2358426135



Derechos de autor 2024 Turnitin. Todos los derechos reservados.

Psic. Roció de Lis Peña Luna
COP: 20276



Agradecimientos

A los pobladores del distrito de Kunturkanki por su valiosa contribución.

A la Mtra.Ps. Shiomara Orialit Espejo Lucana, al Mgt.Ps. Juan Durand Guzmán. Su orientación y conocimiento durante el proceso de revisión han enriquecido significativamente este trabajo académico.

A la asesora Mtra.Ps. Roció De Lis Peña Luna por su disposición y orientación a lo largo de este proyecto.



Dedicatoria

A Dios y a mis queridos padres que, aunque ya no están físicamente presentes sus valores y enseñanzas siguen guiando cada paso de mi vida.

A Deyve Esquivel Caballero, mi motivación y fuente de inspiración durante este desafiante viaje académico. Tu presencia ha sido una fuente inagotable de fortaleza.



Índice

Agradecimientos	iv
Dedicatoria	viii
Índice de tablas	xii
Índice de figuras.....	xiv
Resumen.....	xv
Abstract	xvi
Capítulo I Introducción	17
1.1 Planteamiento del problema	17
1.2 Formulación del problema.....	25
1.2.1 Problema General	25
1.2.2 Problemas Específicos.....	25
1.3 Justificación	26
1.3.1 Conveniencia.....	26
1.3.2 Relevancia social.....	27
1.3.3 Implicancias prácticas	27
1.3.4 Valor teórico.....	28
1.3.5 Utilidad metodológica.....	28
1.4 Objetivos de investigación.....	29
1.4.1 Objetivo general	29
1.4.2 Objetivos específicos.....	29
1.5 Delimitación de la investigación	29
1.5.1 Delimitación espacial	29



1.5.2	Delimitación temporal.....	29
Capítulo II Marco teórico.....		30
2.1	Antecedentes de la investigación.....	30
2.1.1	Antecedentes internacionales	30
2.1.2	Antecedentes nacionales	33
2.1.3	Antecedentes locales	35
2.2	Bases teóricas	38
2.2.1	Ecoansiedad.....	38
2.2.2	Bienestar emocional	45
2.3	Hipótesis	53
2.3.1	Hipótesis General	53
2.3.2	Hipótesis Específicas.....	53
2.4	Variable	54
2.4.1	Identificación de variables	54
2.4.2	Operacionalización de variables.....	55
2.5	Definición de términos	57
Capítulo III Método		60
3.1	Alcance del estudio.....	60
3.2	Diseño de investigación.....	60
3.3	Población	61
3.4	Muestra	61
3.5	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	63
3.5.1	Técnicas.....	63



3.5.2 Instrumentos	63
3.6 Validez y confiabilidad de instrumentos	65
3.7 Plan de análisis de datos	66
Capítulo IV Resultados de la investigación	67
4.1 Resultados de acuerdo a los objetivos general y específicos.....	67
4.2 Resultados correlacionales	79
4.3 Resultados respecto a la hipótesis general.....	85
Capítulo V Discusión.....	91
4.4 Descripción de los hallazgos más relevantes y significativos	91
4.5 Limitaciones del estudio	92
4.6 Comparación crítica con la literatura existente	92
4.7 Implicancias del estudio	97
Conclusiones.....	99
Recomendaciones	101
Bibliografía	103
Anexos	112



Índice de tablas

Tabla 1 Operacionalización de variables	56
Tabla 2 Distribución de la población según sexo	61
Tabla 3 Distribución de la muestra según sexo.....	62
Tabla 4 Ficha técnica escala de ansiedad por el cambio climático.....	64
Tabla 5 Ficha técnica cuestionario perfil PERMA	65
Tabla 6 Nivel de ecoansiedad en pobladores	67
Tabla 7 Nivel de preocupación ecológica en pobladores.....	68
Tabla 8 Nivel de amenaza percibida en pobladores.....	69
Tabla 9 Nivel de sentimiento de pérdida en pobladores	70
Tabla 10 Nivel de impotencia y desesperanza en pobladores.....	71
Tabla 11 Nivel de responsabilidad personal en pobladores	72
Tabla 12 Nivel de bienestar emocional en pobladores	73
Tabla 13 Nivel de emociones positivas en pobladores	74
Tabla 14 Nivel de compromiso en pobladores.....	75
Tabla 15 Nivel de relaciones positivas en pobladores	76
Tabla 16 Nivel de sentido de logro en pobladores.....	77
Tabla 17 Nivel de significado en pobladores.....	78
Tabla 18 Intersección entre ecoansiedad y bienestar emocional	79
Tabla 19 Intersección entre preocupación ecológica y bienestar emocional	80
Tabla 20 Intersección entre amenaza percibida y bienestar emocional	81
Tabla 21 Intersección entre sentimiento de pérdida y bienestar emocional	82
Tabla 22 Intersección entre impotencia y desesperanza y bienestar emocional	83



Tabla 23 Intersección entre responsabilidad personal y bienestar emocional	84
Tabla 24 Análisis de correlación para la hipótesis general	85
Tabla 25 Análisis de correlación para la hipótesis específica 1	86
Tabla 26 Análisis de correlación para la hipótesis específica 2.....	87
Tabla 27 Análisis de correlación para la hipótesis específica 3.....	88
Tabla 28 Análisis de correlación para la hipótesis específica 4.....	89
Tabla 29 Análisis de correlación para la hipótesis específica 5.....	90



Índice de figuras

Figura 1 Nivel de ecoansiedad en pobladores	67
Figura 2 Nivel de preocupación ecológica en pobladores	68
Figura 3 Nivel de amenaza percibida en pobladores	69
Figura 4 Nivel de sentimiento de pérdida en pobladores.....	70
Figura 5 Nivel de impotencia y desesperanza en pobladores	71
Figura 6 Nivel de responsabilidad personal en pobladores	72
Figura 7 Nivel de bienestar emocional en pobladores	73
Figura 8 Nivel de emociones positivas en pobladores.....	74
Figura 9 Nivel de compromiso en pobladores	75
Figura 10 Nivel de relaciones positivas en pobladores.....	76
Figura 11 Nivel de sentido de logro en pobladores	77
Figura 12 Nivel de significado en pobladores	78
Figura 13 Intersección de barras entre ecoansiedad y bienestar emocional	79
Figura 14 Intersección de barras entre preocupación ecológica y bienestar emocional	80
Figura 15 Intersección de barras entre amenaza percibida y bienestar emocional	81
Figura 16 Intersección de barras entre sentimiento de pérdida y bienestar emocional	82
Figura 17 Intersección de barras entre impotencia y desesperanza y bienestar emocional	83
Figura 18 Intersección de barras entre responsabilidad personal y bienestar emocional	84



Resumen

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo establecer la relación entre la ecoansiedad y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas, Cusco-2023. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo con un alcance correlacional y un diseño no experimental de corte transversal. El estudio se llevó a cabo con una población compuesta por 4,432 electores, y se extrajo una muestra de 355 pobladores. Se emplearon dos instrumentos de medición: el cuestionario escala de ansiedad por el cambio climático (CCAS) y el cuestionario del Perfil PERMA-Profilier. En lo que respecta al análisis de los datos, se utilizó el método estadístico no paramétrico de Pearson, el cual permitió evaluar la intensidad de la correlación entre las variables de interés. Los resultados hallados revelan una correlación positiva media y significativa (0,406) entre la ecoansiedad y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas, Cusco-2023, la correlación positiva moderada y significativa entre la ecoansiedad y el bienestar emocional subraya la necesidad de estrategias y políticas que aborden tanto las preocupaciones ambientales como el impacto psicológico asociado en la población de Kunturkanki. Estos hallazgos pueden contribuir a la formulación de intervenciones específicas que promuevan un equilibrio saludable entre la conciencia ambiental, la salud mental y el bienestar emocional en la comunidad.

Palabras clave: Ecoansiedad, bienestar emocional, medio ambiente.



Abstract

The present research study aimed to establish the relationship between eco-anxiety and emotional well-being in the district of Kunturkanki, province of Canas, Cusco-2023. The research adopted a quantitative approach with a correlational scope and a non-experimental cross-sectional design. The study was conducted with a population of 4,432 voters, and a sample of 355 residents was drawn. Two measurement instruments were employed: The Climate Change Anxiety Scale (CCAS) questionnaire and the PERMA-Profilier Profile questionnaire. Regarding the data analysis, the non-parametric Pearson statistical method was used, allowing the assessment of the intensity of the correlation between the variables of interest. The results reveal a moderate and significant positive correlation (0.406) between eco-anxiety and emotional well-being in the district of Kunturkanki, province of Canas, Cusco-2023. The identified moderate and significant positive correlation between eco-anxiety and emotional well-being emphasizes the need for strategies and policies that address both environmental concerns and the associated psychological impact on the population of Kunturkanki. These findings can contribute to the formulation of specific interventions that promote a healthy balance between environmental awareness and emotional well-being in the community.

Keywords: Eco-anxiety, emotional well-being, environment



Capítulo I

Introducción

1.1 Planteamiento del problema

En el presente, el planeta se encuentra confrontando desafíos significativos, entre los cuales se destacan la degradación ambiental, el cambio climático y el impacto que genera en la salud mental de las personas. En los últimos años, el campo de la psicología ambiental ha evidenciado una creciente preocupación por el impacto del cambio climático y la degradación del medio ambiente en la salud mental de las personas definiendo a este malestar psicológico y emocional como la ecoansiedad derivado de la preocupación por la crisis ambiental y la percepción de un futuro incierto y amenazador para el planeta (Pihkala, 2020).

Según, Clayton (2020) la degradación ambiental y las noticias relacionadas con desastres naturales y el acelerado cambio climático; pueden provocar ansiedad, estrés, tristeza e incluso depresión en individuos sensibles a estos problemas. Estos acontecimientos indican que la declinación del entorno natural está impactando el bienestar psicológico y emocional de las personas, por esa razón en los últimos años, se han realizado esfuerzos para comprender mejor la experiencia de la ansiedad climática y ecológica (Pihkala, 2022).

Según Nancy Piotrowski, representante del consejo de la Div. de APA. (American Psychological Association), refiere que los problemas del cambio climático tienen un impacto significativo en la salud mental, los patrones climáticos se están alterando repentina y drásticamente, como lo han demostrado con demasiada claridad los devastadores incendios forestales y como consecuencia de estos y otros cambios ambientales, las personas en todo el planeta están aprendiendo a vivir con nuevos y preocupantes factores estresantes, como cortes de energía, escasez de agua, mala calidad del aire, evacuaciones de emergencia y más (Schreiberl,



2021). De este modo, el acelerado cambio climático es una amenaza creciente para el bienestar psicosocial y puede causar impactos en la salud mental muy significativos a largo plazo. Por consiguiente, la exposición prolongada a estas situaciones estresantes puede causar, angustia emocional, depresión, duelo y comportamiento suicida. Lo que se relaciona con una menor felicidad y satisfacción con la vida; por lo que pueden conducir a nuevos trastornos mentales (Reátegui, 2023). Asimismo, la migración y la competencia por los escasos recursos naturales, puede generar hostilidad entre grupos, agresión, aumentos en el abuso de sustancias, violencia (conflicto político, guerra) e incluso terrorismo (Pérez-Loizaga, 2022). La inquietud ante el cambio climático, combinada con la percepción por el futuro, puede desencadenar emociones como el miedo, la ira, la sensación de impotencia, el agotamiento y estrés (Clayton et al., 2021). Ningún grupo es homogéneo, sin embargo, aquellos que están económicamente en desventaja son las comunidades indígenas especialmente los agricultores. En este sentido, Carleton estima que el aumento de la temperatura en los últimos 30 años ha contribuido alrededor de 59,300 suicidios en India, donde aproximadamente ocurren una quinta parte de los suicidios a nivel mundial, representando un 6.8% del incremento total. Según su análisis, las altas temperaturas durante las temporadas de cultivo pueden aumentar las tasas de suicidio, dado que el éxito de esta práctica agrícola depende en gran medida de las condiciones climáticas, como la precipitación. También, destaca que más de la mitad de la población activa en India se dedica a la agricultura, y aproximadamente un tercio de los habitantes vive por debajo de la línea de pobreza. Por lo tanto, sugiere que el estrés económico asociado con el rendimiento insuficiente de los cultivos puede desencadenar respuestas de suicidio, también conocidas como muertes por desesperación (Donoso, 2021).



Desde la publicación de “Salud mental y nuestro clima cambiante” por parte de la Asociación Estadounidense de Psicología y Eco América en 2019, se ha observado un creciente interés por parte de los expertos en salud y los efectos del cambio climático en el bienestar mental (Clayton et al., 2021). Esta tendencia ha llevado a una aceleración en la investigación sobre el impacto que causa el cambio climático en la salud mental de las personas. Y como resultado, para el año 2023, han surgido numerosos hallazgos nuevos que ofrecen información actualizada en este campo y promover una sociedad más saludable y equitativa.

La Dra. María Neira, quien dirige el Departamento de Medio Ambiente, Cambio Climático y Salud de la OMS, señala que los efectos del cambio climático están cada vez más claros. Cerca de mil millones de personas están experimentando problemas de salud mental debido a esta crisis, y lamentablemente, tres de cada cuatro no pueden acceder a los servicios que necesitan.

Además, una encuesta de la (Organización Mundial de la Salud, 2022), ha revelado una escasez significativa de recursos de salud mental para aquellos que enfrentan riesgos y peligros a largo plazo. Hasta la fecha, solo nueve países, incluidos Filipinas, Australia, Canadá, Reino Unido, Inglaterra, Noruega, Nueva Zelanda, han incorporado la salud mental y el apoyo psicosocial en planes nacionales de salud y cambio climático. Estos países han desarrollado políticas y programas que consideran la salud mental dentro del contexto del cambio climático, como parte de su respuesta al Plan de Adaptación al Cambio Climático.

En América Latina. Algunos países están implementando políticas y acciones específicas para mitigar este impacto incluyen: Costa Rica: este país ha sido un líder en la promoción de políticas ambientales y de salud mental. Ha desarrollado programas de educación ambiental y promoción de estilos de vida sostenibles, lo que contribuye a reducir el estrés ambiental y mejorar la salud mental. Colombia: ha implementado programas de apoyo psicosocial y comunitario en



áreas afectadas por desastres naturales y eventos climáticos extremos. Además, ha integrado la salud mental en sus políticas de adaptación al cambio climático. Brasil: a pesar de los desafíos, ha desarrollado iniciativas para abordar los efectos del cambio climático en la salud mental, especialmente en comunidades vulnerables de la Amazonía y otras regiones afectadas por la deforestación y los incendios forestales. Chile: ha estado trabajando en la promoción de la resiliencia comunitaria y la educación sobre el cambio climático como parte de sus políticas de salud mental. También ha implementado programas de apoyo psicológico en áreas afectadas por eventos climáticos extremos. Argentina: aún existen desafíos, Argentina ha comenzado a integrar la salud mental en sus políticas de adaptación al cambio climático y en programas de respuesta a desastres naturales. México: ha implementado programas de salud mental en áreas propensas a desastres naturales y eventos climáticos extremos, así como iniciativas para promover la resiliencia comunitaria y la educación sobre el cambio climático (Palmeiro-Silva et al., 2021).

Lamentablemente, en Perú se observa una falta de análisis crítico sobre los efectos del cambio climático en la salud mental, en comparación con las publicaciones internacionales. Además, gran parte de la evidencia disponible proviene de países en desarrollo, lo que significa que este tema no recibe la atención adecuada por parte de los especialistas. Sin embargo, es crucial reconocer la importancia de la ansiedad por el cambio climático, ya que tiene un impacto significativo en la salud mental de las personas. La crisis climática y la pérdida de biodiversidad pueden generar preocupación, estrés y sentimientos de impotencia (Reátegui, 2022). Asimismo, es importante señalar que, el cambio climático en Perú está teniendo impactos evidentes, como se demuestra en el aumento del nivel del mar, sequías, alteraciones de la lluvia en el norte del Perú, afectación de glaciares y ecosistemas en los Andes, que está dando lugar a una mayor variabilidad climática y a eventos extremos más intensos y frecuentes que, a su vez, está creando nuevas y



amplias condiciones de riesgo (Sánchez, 2016). Asimismo, la Organización Mundial de la Salud ha advertido sobre cambios importantes en la costa, la diversidad biológica y los servicios ecológicos en las próximas décadas. El cambio climático no solo pone en riesgo los sistemas naturales y el medio ambiente, sino que también representa una amenaza para la salud pública. Se proyecta que entre 2030 y 2050, la exposición a fenómenos como olas de calor, diarrea, malaria, dengue e inundaciones costeras resultará en la muerte de alrededor de 250,000 ancianos anualmente, teniendo un impacto significativo en la salud mental y el bienestar emocional de la población (Alvarez y Gamarra, 2023). Aparte de que el efecto más directo del cambio climático son las enfermedades causadas por las olas de calor, Y en particular en comunidades con recursos limitados y en las zonas tropicales/subtropicales del Perú. (Ybañez, 2021). De esta manera, los especialistas en medio ambiente afirman que la región del Cusco es vulnerable a los cambios en el medio ambiente y debido a ello afectan directamente el bienestar y los recursos de los habitantes que dependen únicamente de la agricultura, teniendo repercusiones a medio y largo plazo en las habilidades y posibilidades relacionadas con la alimentación, el nivel educativo, los ingresos económicos, y consecuentemente, en la salud tanto física como mental, debido que anteriormente se registró enormes pérdidas económicas, como se observó con daños valorados en 3,5 mil millones de dólares durante el evento de El Niño, también daños por valor de 236 millones de dólares debido a las lluvias extremas del 2010 en la región del Cusco, ocasionando diversos eventos como inundaciones, deslizamientos, desborde de ríos, los mismos que continúan hasta la actualidad (MINAM, 2022). Además, el presupuesto destinado hacia los asuntos ambientales durante el año 2021 alcanzó la cifra de 3 mil 743 millones 304 mil soles, y tuvo su mayor enfoque en las regiones de Lima (con un 49,7%), seguido de Cusco (con un 5,3%), la Provincia Constitucional del Callao (con un 4,8%), y Arequipa (con un 4,7%) pero ningún presupuesto ha



sido destinado para la atención de los problemas de la salud mental de personas afectadas por consecuencia de estos desastres (MINAM, 2022). Asimismo, en la región del Cusco, se observan niveles promedio de radiación ultravioleta (UV-B), que alcanzara su punto máximo, llegando a ser extremadamente alta con un índice de 16 (Instituto Nacional de Estadística e Informática, 2022), y para el año 2030, se estima incrementos en la temperatura máxima promedio anual, con variaciones que se sitúan entre 0,7 °C y 1,2 °C, estos aumentos serán más pronunciados en las provincias de Chumbivilcas, Canas y Espinar en Cusco, así como en Antabamba y Cotabambas en Apurímac, en este sentido se prevén acrecentamientos en la temperatura mínima, que podrían alcanzar hasta 1,3 °C, particularmente en la zona noroeste de la provincia de La Convención en Cusco (MINAM, 2022) por lo que genera una serie de preocupaciones respecto a la salud mental de los pobladores de la región, en medida que la exposición prolongada a niveles extremadamente altos de radiación UV-B puede desencadenar problemas en la salud mental debido al riesgo de sufrir diversas enfermedades y generar una percepción de amenaza constante en el entorno natural, lo que a su vez puede alimentar preocupaciones persistentes y sentimientos de vulnerabilidad en la población, generando una sensación de desamparo frente a los riesgos asociados con la exposición a eventos extremos del cambio climático, teniendo un impacto significativo en el estado de ánimo y el bienestar emocional de las personas, aumentando el riesgo de desarrollar trastornos de ansiedad y depresión. Aparte de que esta preocupación constante puede afectar la calidad de vida de los pobladores y tener un impacto negativo en sus relaciones personales y su funcionamiento diario. Igualmente, estos impactos se observan más en las zonas rurales donde sus principales fuentes de ingresos económicos son derivados de la agricultura, ganadería, piscicultura y otros; el cual vienen observando cambios significativos en su producción lo cual les genera en muchos casos preocupación, angustia, estrés, desesperanza lo que conlleva a la ansiedad por el



acelerado cambio climático y calentamiento global. Aunque existen evidencias contundentes, las personas que viven en áreas cómodas o trabajan en sectores industriales tienden a percibir el cambio climático como un problema abstracto que no afecta su bienestar diario. Esto les lleva a ignorar o dudar de su existencia, a pesar de las pruebas claras de sus causas e impactos. Este fenómeno se conoce como distancia psicológica, lo que conlleva a una falta de empatía, comprensión, educación sobre el término ecoansiedad.

En este sentido los pobladores de la provincia de Canas y particularmente en el distrito de Kunturkanki, vienen siendo afectados por el impacto considerable en el medio ambiente manifestándose con emociones de pérdida, enojo, ansiedad, desesperanza, que en situaciones más graves pueden desencadenar trastornos físicos como ataques de pánico y problemas para dormir, debido que los pobladores sienten una conexión con el medio ambiente, que, a su vez están informados por medios de comunicación locales y nacionales sobre los cambios permanentes de temperatura, lluvias, sequías, pérdida de especies, desastres naturales, lo cual son alarmantes y hace que se sientan traumatizados por el daño ya causados en sus entornos cercanos como incendios forestales continuos, seguido de sequías, o intensas lluvias que causan inundaciones o desborde de ríos, pérdida de animales, entre otros, creando una sensación desesperanzadora por los cambios del planeta, sumándose que la gestión de riesgos y desastres no es planificada adecuadamente, lo cual estos eventos generan problemas en el bienestar emocional de los pobladores y en muchos casos presentan preocupación excesiva hacia el futuro tanto personal, alimentando la tensión en los vínculos de amistad, trabajo, familia y la sociedad en general. Estas preocupaciones llegar a ser tan intensas que pueden causar miedos severos y perjudiciales. De esta manera, uno de los afectados por el cambio climático es el señor Silverio Choquenaira, dirigente de la comunidad quien, refiere “Aquella montaña que se ve a lo lejos, antes estaba con



su poncho blanco, lleno de nieve, pero con los años ya no ves ni un lunar blanco, ahora solo está vestido de negro, pero, aun así, está orinando”, de este modo el poblador, ha observado la desaparición gradual de la nieve en la montaña Apu Laramani, que se encuentra junto a su comunidad, conocida como Pumatalla, situada en el distrito de Kunturkanki, por consiguiente a causa de la disminución de la cobertura de nieve en la montaña, causada por el cambio climático se han visto afectados los habitantes del distrito, quienes solían practicar la agricultura cuando las estaciones de heladas y lluvias eran predecibles, pero que en la actualidad todo lo que cosechan se destina principalmente al consumo propio, incluyendo cultivos como papa, quinua, trigo y cebada, por ese motivo la población se ha visto obligada a cambiar su enfoque hacia la ganadería como una forma de subsistencia. Al mismo tiempo, la deforestación, la contaminación del aire y del agua, así como la pérdida de biodiversidad son problemas recurrentes que generan preocupación entre la población, provocando una amenaza directa a su calidad de vida y sustento económico, lo que genera miedo por el futuro de sus hijos y la sostenibilidad de su forma de vida tradicional. Por otro lado, existe un profundo sentimiento de pérdida entre los pobladores del distrito de Kunturkanki, donde los ríos se encuentran contaminados y la biodiversidad disminuida, lo que los hace sentir que están perdiendo parte de su patrimonio cultural y natural. Esta pérdida también se manifiesta en la desaparición de especies animales y vegetales que forman parte de su identidad colectiva. Sin embargo, la mayoría de los pobladores experimentan sentimientos de impotencia y desesperanza ante la magnitud de los problemas ambientales y la aparente falta de acción efectiva por parte de las autoridades y las instituciones, sintiéndose abrumados por la inercia y la falta de soluciones a largo plazo, lo que alimenta la sensación de que el problema es insuperable. A pesar de sentirse impotentes, muchos pobladores del distrito también experimentan un sentido de responsabilidad personal hacia el medio ambiente, por lo que cada acción individual puede marcar



la diferencia, por ello buscan formas de reducir su huella ecológica, como la adopción de prácticas agrícolas sostenibles o la participación en actividades de reforestación comunitaria. Sin embargo, esta responsabilidad personal a menudo se ve frustrada por la falta de apoyo y recursos para llevar a cabo cambios significativos a nivel comunitario. Por eso, es fundamental entender qué implica la ecoansiedad para poder ofrecer ayuda y apoyo a las personas que la experimentan en diferentes niveles, ya que el deterioro de la salud mental y la preocupación excesiva pueden provocar malestar psicológico. En este contexto, la psicología, al estudiar el comportamiento y los procesos mentales humanos, tiene la responsabilidad de analizar cómo el cambio climático afecta a las personas y su bienestar emocional. Cuando estas emociones alcanzan niveles muy altos y se percibe la situación como una amenaza constante, se habla de ecoansiedad.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema General

¿Cuál es la relación entre la ecoansiedad y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas, Cusco-2023?

1.2.2 Problemas Específicos

1. ¿Cuál es la relación entre la preocupación ecológica y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas, Cusco-2023?
2. ¿Cuál es la relación entre la amenaza percibida y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas, Cusco-2023?
3. ¿Cuál es la relación entre el sentimiento de pérdida y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas, Cusco-2023?
4. ¿Cuál es la relación entre la impotencia y desesperanza y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas, Cusco-2023?



5. ¿Cuál es la relación entre la responsabilidad personal y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas, Cusco-2023?

1.3 Justificación

1.3.1 Conveniencia

Es conveniente abordar la ecoansiedad y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki dada la ubicación geográfica y las condiciones climáticas. Asimismo, es conveniente mejorar la salud mental, el bienestar emocional, el bienestar económico y generar conciencia ambiental, debido que los pobladores del distrito pueden estar experimentando las consecuencias derivadas del cambio climático, como sequías, inundaciones o alteraciones en los patrones de lluvia y de esta manera promover la conciencia ambiental en el sentido que ayude a comprender la conexión entre las acciones humanas y los cambios en el entorno, fomentando prácticas más sostenibles y respetuosas con la naturaleza, con la finalidad de obtener suelos más fértiles, agua limpia y biodiversidad, que es esencial para la subsistencia y el bienestar del distrito. De esta manera, promover y fomentar el bienestar emocional en la localidad puede elevar la calidad de vida en los pobladores, reducir los niveles de estrés y ansiedad, fortalecer los lazos sociales y empoderar a los pobladores de Kunturkanki, proporcionándoles conocimientos y recursos para tomar decisiones informadas sobre su entorno y su salud emocional, con el propósito de impulsar la participación activa en la toma de decisiones locales y promover un sentido de responsabilidad colectiva, debido que al adoptar prácticas ecológicas y cuidar de su bienestar emocional, los residentes pueden contribuir a la mejora de su calidad de vida y a la creación de un entorno más armonioso y equilibrado.



1.3.2 Relevancia social

Abordar el estudio de la ecoansiedad y el bienestar emocional en los pobladores, puede ser una oportunidad para educar a la población sobre los desafíos ambientales y cómo mitigarlos, con el fin de promover el bienestar emocional y salud mental de la población, fomentando la solidaridad y la colaboración entre los pobladores. Al mismo tiempo los hallazgos de la investigación pueden contribuir a la creación de comunidades más equitativas, saludables y ambientalmente conscientes, lo que a su vez puede proporcionar respaldo y medios para el progreso de la localidad, brindando a los pobladores la oportunidad de participar activamente en su comunidad, lo que puede aumentar el sentido de pertenencia y empoderamiento, ya que en consecuencia es fundamental promover un crecimiento sustentable a largo plazo, mejorar la salud mental de los habitantes, fortalecer la resiliencia comunitaria; en otras palabras las acciones no solo benefician a la población local, sino que también contribuyen a un futuro más saludable y sostenible para todos.

1.3.3 Implicancias prácticas

El bienestar emocional y la gestión de la ecoansiedad puede aportar de manera significativa a la mejora del bienestar psicológico de los pobladores, promoviendo prácticas sostenibles en su vida diaria y aumentar la resiliencia de la comunidad ante eventos climáticos extremos u otras perturbaciones ambientales que se puedan dar en el presente o en el futuro de manera que estén preparados para adaptarse y recuperarse de situaciones difíciles. Lo que a su vez, la promoción del bienestar emocional puede fortalecer los lazos comunitarios al fomentar la empatía, la colaboración y el respaldo recíproco entre los pobladores, creando un sentido de comunidad más sólido, dado que una comunidad emocionalmente saludable está más inclinada a involucrarse en proyectos y decisiones que beneficien a todos y así serviría como modelo para otras comunidades,



lográndose implementar con éxito un enfoque de la ecoansiedad y el bienestar emocional, de manera que la comunidad podría convertirse en un ejemplo a seguir para otras regiones que enfrentan desafíos similares.

1.3.4 Valor teórico

Algunas razones que respaldan el valor teórico de este enfoque son los avances en la psicología ambiental que han demostrado la importancia de comprender la relación entre los seres humanos y su entorno natural (Clayton et al., 2021). El valor teórico de esta investigación radica en aplicar estos avances a los pobladores del distrito y de esta manera comprender mejor, de cómo la relación con el entorno influye en el bienestar emocional, del mismo modo entender que la salud del medio ambiente está intrínsecamente relacionada con la salud mental y estabilidad emocional de las personas (Kurth y Pihkala, 2022). Al abordar la ecoansiedad y el bienestar emocional en el distrito, puede contribuir a la investigación académica y científica, porque los problemas ambientales afectan la psicología humana, en medida que esto a su vez puede generar nuevos conocimientos y perspectivas que contribuyan al campo de la psicología ambiental y la salud mental.

1.3.5 Utilidad metodológica

La eficacia metodológica de abordar la ecoansiedad y el bienestar emocional, consiste en la adquisición de información pertinente, la identificación de factores desencadenantes y consecuencias, la valoración de qué tan eficaces son las acciones implementadas, la comparación con otras comunidades. Al utilizar enfoques metodológicos adecuados, se puede lograr una intervención más efectiva y relevante en la mejora del bienestar emocional de la comunidad respecto a la crisis ambiental, de manera que es posible diseñar intervenciones y programas adaptados a las necesidades y características de la comunidad.



1.4 Objetivos de investigación

1.4.1 Objetivo general

Establecer la relación entre la ecoansiedad y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas, Cusco-2023.

1.4.2 Objetivos específicos

1. Determinar la relación entre la preocupación ecológica y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas, Cusco-2023.
2. Determinar la relación entre la amenaza percibida y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas, Cusco-2023.
3. Determinar la relación entre el sentimiento de pérdida y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas, Cusco-2023.
4. Determinar la relación entre la impotencia y desesperanza y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas, Cusco-2023.
5. Determinar la relación entre responsabilidad personal y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas, Cusco-2023.

1.5 Delimitación de la investigación

1.5.1 Delimitación espacial

El estudio de investigación se llevó a cabo en el distrito de Kunturkanki, de la provincia de Canas y la región del Cusco.

1.5.2 Delimitación temporal

El trabajo se desarrolló durante el año 2023.



Capítulo II

Marco teórico

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 *Antecedentes internacionales*

Lutz et al. (2023) en el artículo de investigación “La ecoansiedad en la vida cotidiana: Relaciones con el bienestar y comportamiento proambiental”. El objetivo de esta investigación fue examinar los numerosos desafíos ambientales que enfrenta la humanidad, el cual representan una amenaza para la felicidad a nivel cotidiano y el comportamiento proambiental. El estudio se centró en un enfoque cuantitativo con un alcance explicativo, utilizando un diseño longitudinal no experimental. La muestra consistió en 135 estudiantes universitarios matriculados en cursos de introducción a la psicología en la Universidad de Carleton ubicada en el este de Canadá. La investigación, se basó en informes transversales de características realizando un análisis a partir de registros diarios, en el que estudiantes universitarios canadienses proporcionaron informes de rasgos de bienestar y dos semanas de informes diarios sobre ecoansiedad, afecto positivo y negativo, sentido de la vida y comportamiento proambiental. El estudio concluyó evidenciando de que la eco-ansiedad puede ser productivamente abordado como un rasgo y un estado.

Jiménez et al. (2022) en el artículo de investigación “Salud Mental y Ecoansiedad. El nacimiento de la ecoansiedad en la prensa de España”. El autor examina el impacto de los conceptos “ecoansiedad” y “solastalgia”. El objetivo principal de este estudio fue examinar el impacto mediático de los nuevos conceptos ecoansiedad y solastalgia que abordan cómo el cambio climático afecta la salud mental y documentar su nacimiento y evolución en la prensa hispana en los últimos años. El cual se fundamentó en un análisis de contenido cuantitativo combinado con la interpretación cualitativa a partir de una muestra probabilística. La muestra estuvo conformada por



199 noticieros seleccionadas aleatoriamente. Los resultados indicaron que los temas prioritarios en los noticieros españoles son Sociedad y salud mental (20,10%), Opinión y cambio climático (16,08%) lo que resalta la influencia de los escritores y columnistas en la introducción de temas actuales. Sin embargo, también se encontraron 18 noticieros que critican o ridiculizan la ecoansiedad en la sección de Opinión. Este estudio concluyó que, en los últimos años, los medios de comunicación cada vez más han abordan los impactos del cambio climático en la salud mental, proporcionando detalles con especialistas sobre los conceptos.

Léger et al. (2022) en Italia, desarrollo el artículo de investigación “Ecoansiedad en los niños y jóvenes: una revisión del alcance de los impactos en la salud mental de la conciencia sobre el cambio climático”. Este estudio tuvo como objetivos, describir la ecoansiedad en jóvenes y niños, identificar evidencia de ecoansiedad en esta población y señalar las áreas de conocimiento que requieren más investigación, además de resaltar aspectos a considerar para futuras investigaciones en este tema. Se utilizó un método descriptivo-analítico. La población estudiada en este análisis fue personas menores de 18 años. Los resultados identificaron que los niños y jóvenes de comunidades vulnerables e indígenas, o aquellos que tienen mayor vínculo con la tierra, son más afectados emocionalmente por el cambio climático. Esta investigación concluye que los niños y jóvenes experimentan ansiedad ecológica denominado ecoansiedad, manifestando emociones como ira, tristeza, culpa y desesperanza. Además, enfatizó el a participación de padres, educadores y expertos en salud mental, para reducir los impactos del cambio climático en el bienestar emocional de los jóvenes.

Metsäranta (2021) en el artículo de investigación “La eco-ansiedad y su vínculo con las elecciones de la vida cotidiana de los jóvenes finlandeses en 2020”. La intención del estudio consistió en examinar la importancia de la eco-ansiedad y su impacto en los jóvenes finlandeses



en 2020, así como su relación con las decisiones diarias de su vida cotidiana. El enfoque metodológico adoptado para esta investigación fue cuantitativo, empleando la encuesta como método principal y el cuestionario como herramienta para recopilar datos, utilizando la escala de Likert. El grupo de edad objetivo era jóvenes finlandeses de 15 a 29 años de diversos entornos educativos y ocupacionales, el investigador recopiló y realizó el análisis de datos empleando el software estadístico SPSS. Los hallazgos de la encuesta realizada en línea mostraron que las emociones desfavorables vinculadas al clima influían en las decisiones cotidianas de los jóvenes finlandeses. Alrededor del 12% de los jóvenes encuestados experimentaron ansiedad ecológica semanalmente. Se destacó la importancia significativa de la ecoansiedad y la ansiedad climática en las elecciones de vida diaria de estos jóvenes. La investigación concluyó que existe un vínculo entre las respuestas emocionales desfavorables vinculadas al clima y los cambios en las elecciones de vida cotidiana de los jóvenes finlandeses.

Gibson et al. (2020) en el artículo de investigación “Ecoansiedad y salud mental: Resultados de un atolón de una isla del Pacífico”. El objetivo de este artículo fue examinar las consecuencias del cambio climático en la salud mental de las personas que habitan en la isla del estado de Tuvalu Australia, considerada vulnerable al cambio climático. El estudio se llevó a cabo utilizando un diseño no experimental y cuantitativo, con enfoque mixto en los métodos de investigación. Los datos se recolectaron a través cuestionarios y entrevistas estructuradas, la muestra estuvo conformada por 100 personas un participante por cada hogar. Los resultados revelaron que el (87%) de la población presenta angustia psicológica (ecoansiedad) relacionado con el cambio climático. La investigación concluyó que los participantes experimentan angustia psicológica en niveles altos que causan deterioro en una o más áreas de la vida diaria y representa un riesgo para la salud mental por daños relacionados con el clima.



2.1.2 *Antecedentes nacionales*

Reátegui (2023) en el artículo de revisión “La eco-ansiedad y la crisis climática”. El propósito de la investigación consistió en evaluar el impacto del cambio climático en la salud mental y el bienestar de la población. Se empleó una metodología de tipo descriptiva-cualitativa. Se empleó el análisis documental como técnica, utilizando una guía específica para llevar a cabo dicho análisis. La investigación concluyó que los desastres ambientales y rápido cambio climático, están teniendo graves consecuencias en individuos y comunidades, incluyendo traumas, preocupación constante por el estado del mundo y un alarmante aumento en las tasas de suicidio el cual está emergiendo como un problema mundial el impacto en la salud, no solo debido a las lesiones físicas causadas por desastres ambientales, sino también por el costo emocional experimentado por aquellos directamente impactados por estos fenómenos.

Alvarez y Gamarra (2023) en la tesis “Relación entre variables climáticas y número de atenciones por trastorno mental en hospitales de la costa del Perú, desde 2002 hasta el 2020”. El propósito de esta investigación consistió en detallar y correlacionar las temperaturas altas y bajas, la humedad media y la precipitación pluvial con el número de consultas de salud mental en consultorios externos de la Red Costera de Salud de 2002 a 2020 en Perú. Llevándose a cabo un análisis ambiental evaluativo, con un enfoque en la red de salud-mes. Para la evaluación bivariada y multivariada, se emplearon la correlación de Spearman y la regresión de Poisson. El número de atenciones en los grupos F00-F09, F10-F19, F30-F39 y F40-48 incrementó con el aumento de las altas temperaturas y las fuertes lluvias. La investigación concluyó en la existencia de una correlación entre la temperatura alta, la humedad y las lluvias intensas, así como un aumento en el número de casos de trastornos mentales en las consultas externas.



Reyes et al. (2022) en el artículo de investigación “Medicina integrativo en los centros de salud mental comunitaria como estrategia de adaptación y mitigación al cambio”. En Perú, Lima, el propósito de la investigación fue abordar los efectos del cambio climático en las terapias complementarias durante la pandemia de COVID-19 en los C.S.M.C del Perú. La metodología utilizada es de un estudio exploratorio en diferentes regiones de Perú, como Ica, La Libertad y Cajamarca, se basó en la participación activa mediante exposiciones y diálogos, siguiendo un enfoque constructivista del Sistema de Información en Salud del Ministerio de Salud. Los resultados obtenidos de los (CSMC) durante la pandemia de COVID-19 tuvieron una implicancia frente a la crisis climática el cual se relacionaron con la aplicación de terapias complementarias. Conclusión, es importante para los (CSMC) implicar la adopción de enfoques innovadores que fortalezcan la resiliencia de la sociedad, preserven y restauren los ecosistemas.

Chaiña (2022) en el artículo de revisión “Principales factores contaminantes del medio ambiente que influyen en el nacimiento de trastornos mentales en las personas de Puno-Perú”. El propósito de este artículo de revisión fue abordar la problemática de la salud mental en individuos que residen en áreas urbanas de la ciudad de Puno. La investigación tuvo como alcance explicativo y de enfoque cualitativo, utilizó el método de análisis documental, empleando la guía de análisis documental como herramienta. El resultado evidencio una problemática en relación con la contaminación del medio ambiente y el daño irreversible a la salud mental, incluyendo trastornos como la ansiedad, cambios en el comportamiento y el estrés, evidenciando factores contaminantes para el desarrollo cognitivo y problemas de sueño. Este artículo concluyo que los habitantes de áreas urbanas de la ciudad de Puno, experimentan trastornos mentales debido a principales factores contaminantes como son la contaminación química, contaminación acústica, contaminación del aire y alteración visual.



Estrada et al. (2021) en el artículo de investigación “La preocupación ambiental en estudiantes de educación superior de Madre de Dios, Perú”. El propósito de este estudio fue examinar la inquietud ambiental entre los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Nuestra Señora del Rosario de Madre de Dios, Perú, fue el foco de este estudio, el cual adoptó un enfoque cuantitativo con un diseño descriptivo transversal no experimental. La muestra incluyó a 151 participantes, se recolecto los datos mediante encuestas, se hizo uso del análisis estadístico programa SPSS versión 22, los resultados indicaron que el 40% de los estudiantes demostraron tener una moderada preocupación ambiental y el 31,1% mostró una preocupación alta, el 22,5% presentó una preocupación baja en relación con el ambiente. Además, se observó que los estudiantes pertenecientes a los niveles socioeconómicos bajo y medio expresaron una mayor preocupación que aquellos de nivel socioeconómico alto ($p=0,000$). Las conclusiones resaltan la necesidad de integrar la educación ambiental de manera transversal en el currículo, fusionar aspectos teóricos y prácticos en la enseñanza, y fomentar la participación de todos los agentes educativos para promover una mayor conciencia y actitud positiva hacia la conservación del medio ambiente.

2.1.3 Antecedentes locales

Alvarado Yopez (2021) en la investigación intitulada “Percepción del cambio climático y su relación con la salud mental en usuarios de un hospital público de la ciudad del Cusco en el año 2019”. El propósito de la investigación consistió en entender la percepción del impacto del cambio climático en la salud mental de los pacientes que utilizan los hospitales públicos. Los resultados muestran una relación cognitiva y significativa entre el conocimiento y la distorsión que causa la ansiedad/presión, la conciencia y el pensamiento paranoico. Conclusión, los síntomas de ansiedad



fóbica y somatización, son síntomas diagnosticados comunes que conducen a un nivel moderado de ansiedad clínica (51%), siendo estos síntomas una clínica un punto de precaución.

Brügger et al. (2021) en el artículo de investigación “Percepciones públicas sobre el cambio climático en los Andes Peruanos” en la región del Cusco. El propósito de este artículo fue investigar la percepción sobre el cambio climático y las respuestas emocionales. La investigación siguió como metodología el enfoque cuantitativo, empleando la encuesta como técnica y el cuestionario como instrumento, el tamaño de muestra fue de 1,316 personas de 18 a 29 años de edad, la muestra fue seleccionada mediante un procedimiento de ruta aleatoria no probabilística. Tuvo como resultado la existencia de la escasez de agua potable (97,9%), falta de lluvia (99,8%), sequías que afecta la agricultura (97,4%), una intensa inquietud frente al cambio climático con un porcentaje de (91,6%). Concluyo que la existencia y el nivel de calidad del suministro de agua es claramente el problema más destacado en la región del Cusco. Dado que la gente relaciona los problemas del agua con el cambio climático, los hallazgos indican que los conflictos relacionados con el agua podrían ser cuestiones urgentes de abordar.

Torres et al. (2021) en el artículo de investigación “Explorando percepciones del impacto del cambio climático en tres regiones en el Perú”. El objetivo de esta investigación es examinar las percepciones sobre el cambio climático, en las áreas de Cusco, Loreto y Piura, ubicadas en Perú. Metodología: el método empleado fue enfoque cualitativo, la muestra para recopilar datos fueron adolescentes de 14 y 17 años y adultos de 20 a 50. El resultado arrojó que, en las tres regiones, se observaron impactos negativos de eventos climáticos extremos, como sequías, catástrofes naturales de inundaciones, heladas y olas de calor. En Cusco, se observó un aumento en la temperatura junto con sequías y heladas, mientras que en Loreto y Piura se reportó un incremento en la intensidad de las lluvias. Concluyendo que los participantes no emplearon el



término cambio climático, pero sí fueron conscientes de las modificaciones continuas en las condiciones climáticas que influyen en sus rutinas diarias.

Vera (2021) en la tesis “Bienestar emocional y productividad en asesores comerciales de empresa de telecomunicaciones, sedes Cusco, Puno, Tacna, Moquegua, 2021”. La investigación se centró principalmente en identificar la relación entre el bienestar emocional y el rendimiento laboral de los asesores de una empresa de telecomunicaciones en Cusco, Puno, Tacna y Moquegua durante el año 2021. Este estudio aplicó un enfoque cuantitativo de corte transversal, de nivel descriptivo correlacional, optando por un diseño no experimental. La muestra estuvo compuesta por 53 asesores comerciales de telecomunicaciones para ello se utilizó encuestas, donde se evaluaron las variables de bienestar emocional y productividad. Resultados, se identificó una relación altamente significativa entre el bienestar emocional y la productividad, con una correlación positiva considerable ($Rho=0,510$ y $p=0,000$). La investigación concluyó que existe una relación altamente significativa entre el bienestar emocional y la productividad en este grupo de asesores comerciales.

Monge (2020) en la tesis “Impacto de la percepción de riesgo del cambio climático para la salud humana en Cusco”. El propósito de la investigación consistió en examinar la conexión entre los factores cognitivos, específicamente el conocimiento sobre el cambio climático, y la percepción del riesgo asociado al mismo. La investigación validó un modelo psicológico denominado Percepción del Riesgo del Cambio Climático y sus Impactos en la Salud (PRCCISA), que considera la interacción de factores cognitivos, sociales, ambientales y emocionales. El modelo fue sometido a prueba mediante un estudio experimental que incluyó a 677 participantes de la región del Cusco. Los resultados indicaron un ajuste satisfactorio del modelo, explicando el 68% de la varianza total. La conclusión principal fue que los factores cognitivos y sociales



emergieron como los predictores más significativos de la percepción del riesgo y su impacto en la salud, mientras que el componente emocional, representado por el afecto, resultó insignificante.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 *Ecoansiedad*

La ecoansiedad, según Coffey et al. (2021) abarca una preocupación y angustia emocional derivada de la crisis ambiental y las amenazas a nuestro entorno natural, de esta manera este concepto va más allá de una simple preocupación por el medio ambiente, ya que implica una respuesta emocional intensa y persistente ante la escala de los desafíos ambientales que confronta nuestro mundo es considerable, por lo que la ecoansiedad puede manifestarse de diversas maneras comparables con otros trastornos de ansiedad, desde ataques de pánico o sensaciones comunes de estrés y desesperación, sentimientos de impotencia, enfado, nerviosismo y tristeza hasta manifestaciones físicas como cefaleas o dificultades para conciliar el sueño, su impacto puede influir de manera significativa en las decisiones individuales. Debido que, hay quienes muestran dudas sobre la idea de formar una familia debido a temores vinculados al cambio climático y las condiciones de vida futuras. Igualmente, puede influir de manera considerable en la salud mental y el bienestar de los individuos, afectando su calidad de vida y su capacidad para funcionar en la sociedad.

Díaz y De la Iglesia (2019) sostienen que estamos experimentando actualmente los impactos del cambio climático, manifestándose a través de episodios como, huracanes, inundaciones, olas de calor, incendios forestales y sequías, de la misma manera Pihkala (2019) menciona que la atención se ha enfocado en los potenciales impactos del cambio climático en la salud mental a través de respuestas emocionales como el aumento de la ansiedad, debido a que la



ecoansiedad es un fenómeno psicológico emergente que destaca por cómo los problemas ambientales pueden tener repercusiones en la salud mental de las personas Gregory (2021).

Pihkala (2022) describe la ecoansiedad como una respuesta racional al estado de deterioro del planeta, explica que las experiencias de ansiedad climática y ecológica de las personas pueden existir en un continuo que va desde leve y no debilitante a significativa y severa dependiendo de la frecuencia y el impacto de su angustia. Asimismo, Donoso (2021) explica que las relaciones con el medio ambiente son vitales ya que son espacios biofísicos del sentido del lugar y que podrían generar sentimientos de duelo, trauma, nostalgia, alienación, depresión, ansiedad por causa de desastres ambientales. Debido que los eventos extremos relacionados con el clima (es decir, huracanes, incendios forestales, inundaciones) pueden alterar violentamente los paisajes físicos y perturbar significativamente las relaciones entre las personas y el lugar, provocando sentimientos de dolor, ansiedad a largo plazo (Clayton, 2020).

La alteración climática puede generar consecuencias adversas para la salud mental de los individuos, especialmente cuando se ven afectados para desplazarse, como resultado de eventos climáticos extremos. Además, a largo plazo, los cambios ambientales pueden perturbar las relaciones comunitarias y culturales, causando sentimientos de depresión, ansiedad, miedo, ira y tristeza (Ellis y Albrecht, 2017). Además de la ansiedad ecológica y la ansiedad climática, hay otros términos como solastalgia, dolor climático, desesperación ambiental y culpa ecológica que también han ganado atención. Aunque hay un interés creciente en investigar estos fenómenos, la investigación aún está por detrás de la discusión pública, y se requiere más recopilación de datos y discusión teórica sobre la ecoansiedad y temas relacionados (Pihkala, 2020).

La eco-ansiedad actualmente no está considerada como una condición médica en los manuales diagnósticos estándar de la psicología y la psiquiatría, tales como el DSM-5 o la CIE-



10, eso no significa que no sea una experiencia real o significativa para quienes la experimentan. La falta de inclusión en estos manuales puede deberse a varios factores, como la necesidad de más investigaciones para comprender completamente sus implicaciones clínicas. Además, algunas personas argumentan que la eco-ansiedad es una reacción natural y comprensible a la crisis ambiental en curso, en lugar de un trastorno mental en sí mismo. Aunque puede no haber un diagnóstico específico para la eco-ansiedad, los terapeutas y psiquiatras pueden ayudar a las personas a manejar y procesar sus emociones relacionadas con el cambio climático y a desarrollar estrategias para enfrentar estas preocupaciones de manera saludable. Debido a que la degradación medioambiental es un problema de nuestra era, podría representar en una gran parte de la población consciente de ello un trastorno psicológico, ya que vivimos en una era de la ansiedad por el cambio climático, pandemias, enfermedades mentales, rápidos cambios tecnológicos, migración, flujos y muchos otros desafíos contemporáneos que alimentan un sentimiento creciente de incertidumbre, inseguridad e impotencia (Álvarez y Jiménez, 2022). Aunque algunas formas de ansiedad pueden no ser clínicas, muchas pueden conducir a trastornos, como fobia, trastorno de ansiedad generalizada y estrés postraumático (Hogg et al., 2023).

2.2.1.1 Teoría de la ecoansiedad

La teoría de Clayton (2020) el entorno natural y bienestar del ser humano, ofrece valiosas perspectivas sobre la ecoansiedad, examinando cómo la interacción entre el ser humano y su entorno natural influye en su bienestar emocional. Según esta teoría, el vínculo del ser humano con la naturaleza es una relación fundamental y compleja que ha estado presente desde los albores de la humanidad. Este vínculo se refiere a la conexión intrínseca y recíproca entre las personas y el ambiente natural que las rodea. Aquí hay algunas formas en las que se puede entender este vínculo:



Dependencia: Los seres humanos dependen de la naturaleza para su supervivencia. Obtienen recursos vitales como alimentos, agua, aire limpio y materiales para construir refugios y producir herramientas de la naturaleza.

Bienestar físico y emocional: Estar en contacto con la naturaleza, rodeado de árboles, plantas y aire fresco, puede tener efectos beneficiosos en el bienestar físico y emocional de las personas. Puede ayudar a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y fomentar la salud mental.

Identidad cultural: En muchas culturas, la conexión con la naturaleza está arraigada en la identidad cultural. Los lugares naturales, como montañas, ríos, bosques y costas, pueden tener un significado espiritual, histórico o cultural profundo para las comunidades locales.

Inspiración y creatividad: A lo largo de la historia, la naturaleza ha inspirado el arte, la literatura, la música y otras formas de expresión creativa. La belleza y la complejidad de la naturaleza han fomentado la creatividad humana.

Responsabilidad y cuidado: A medida que los seres humanos han ganado un mayor entendimiento de su impacto en la naturaleza, también han desarrollado un sentido de responsabilidad y cuidado hacia ella. Muchas personas y comunidades trabajan activamente para proteger y preservar los ecosistemas naturales y la biodiversidad (Lutz et al., 2023).

2.2.1.2 Características de la ecoansiedad

La ecoansiedad es un rasgo, estado volcada hacia el estado objetivo del planeta que representan riesgos y peligros ecológicos severos. Es un miedo resultante de una aguda conciencia de los riesgos que plantean los problemas ecológicos globales y puede conducir a un sentimiento generalizado de desánimo; llevado a un grado demasiado alto, denominado ecoansiedad o ansiedad climática (Lutz et al., 2023). Algunas de las características que incluyen son:



- **La ecoansiedad orientada hacia el futuro.**
- Trata diversas preocupaciones que van desde el aumento del nivel del mar hasta eventos climáticos extremos como huracanes, sequías e inundaciones. Además, se enfoca en las consecuencias de estos eventos, tales como el sufrimiento humano y animal, la degradación de los ecosistemas y la desaparición de especies. Esta situación también afecta los sistemas agrícolas, las cadenas de suministro de alimentos, y puede desencadenar crisis económicas y políticas, así como el hambre y la migración masiva. El rápido deshielo y el debilitamiento de las reservas de carbono en los ecosistemas terrestres y marinos son factores que podrían impulsar a la Tierra hacia una trayectoria de “Tierra Invernadero”, acelerando el calentamiento global. La sexta extinción masiva de especies agrava aún más la situación al poner en peligro la entereza de los ecosistemas y la provisión de servicios ecosistémicos vitales para los seres humanos. Este escenario representa una amenaza existencial orientada hacia el futuro, ya que compromete los sistemas vitales esenciales para la vida humana en el planeta, lo que se traduce en daños trascendentales.
- **La ecoansiedad como un estado de miedo e inseguridad.** La eco-ansiedad es un miedo constante o estructural que estamos contribuyendo, con nuestros estilos de vida individuales y colectivos, a crear un mundo más peligroso para los jóvenes y las generaciones futuras. La ansiedad y el miedo a menudo se usan indistintamente. Sin embargo, es posible distinguirlos según el objeto de nuestra emoción. Mientras que el objeto del miedo suele ser claro y cercano en el espacio y el tiempo, el objeto de la ansiedad es vago y puede estar distante en el espacio y el tiempo. Por eso es tan difícil deshacerse de la ansiedad: si no sabemos con precisión qué es lo que nos pone ansiosos,



es difícil lidiar con la amenaza. El sentimiento de miedo e inseguridad que acompaña a la eco-ansiedad no requiere la experiencia u observación directa de un evento ecológico antropogénico peligroso para existir; imaginar un riesgo o peligro es suficiente para hacernos eco-ansiosos.

- **La ecoansiedad una forma de parálisis o suspensión de la acción.** La ecoansiedad puede llevar a un sentimiento generalizado de desánimo sobre el futuro y lo que podemos hacer al respecto, tanto individual como colectivamente, debido a que los cambios ambientales globales pueden conducir a dos formas diferentes de inacción. El primero aparece típicamente cuando se activan los mecanismos autoreguladores de desconexión moral. Estos mecanismos psicológicos permiten a las personas “racionalizar su comportamiento incalificable y, por lo tanto, permitir que la debilidad de la voluntad y/o los deseos egoístas frustren su motivación moral para acatar su juicio moral” desplazamiento de la responsabilidad, duda irrazonable, atención selectiva y delirio. Llamemos a esto la inacción como defensa psicológica, la inacción como medio para evitar el malestar que conlleva cuestionar nuestras creencias, convicciones y estilos de vida. La segunda forma de inacción generalmente surge después de que uno se ha dado cuenta del estado del planeta por una experiencia o conocimiento directo del impacto ecológico, o por una fuente indirecta como un libro, un reportaje o un documental. Sin embargo, este conocimiento puede conducir a la impotencia y la resignación, como subraya la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (APA) en un informe sobre salud mental y cambio climático (Bourban, 2023).



2.2.1.3 Dimensiones e indicadores de la ecoansiedad: A continuación se desarrollará las siguientes dimensiones e indicadores formulados por Hogg et al. (2021):

- **Preocupación ecológica:** Esta dimensión evalúa el nivel de preocupación hacia los problemas ambientales y la crisis ecológica (Pérez-Loizaga, 2022).

Indicadores: la preocupación por la pérdida de biodiversidad, la degradación ambiental, la contaminación y el cambio climático.

- **Amenaza percibida:** Esta dimensión analiza cómo se percibe la amenaza del cambio climático y otros problemas ambientales que representan para el bienestar personal y global (Baudon y Jachens, 2021).

Indicadores: Percepción de riesgos para la salud humana, seguridad alimentaria, seguridad hídrica, y la capacidad de la tierra para sostener la vida.

- **Sentimiento de pérdida:** Esta dimensión evalúa los sentimientos de tristeza, duelo y pérdida asociados con la degradación ambiental y la pérdida de ecosistemas (Aston, 2021).

Indicadores: Sentimientos de tristeza por la destrucción de hábitats naturales, la desaparición de especies y la pérdida de la belleza natural.

Impotencia y desesperanza: Esta dimensión evalúa los sentimientos de impotencia y desesperanza ante la grandeza de los desafíos ambientales y la ausencia de medidas eficaces (Fougier, 2021).

Indicadores: Sentimiento de incapacidad para abordar los problemas ambientales, desesperanza frente a las acciones gubernamentales y la inacción generalizada.



- **Responsabilidad personal:** Esta dimensión evalúa el sentimiento de responsabilidad individual hacia la crisis ambiental y el impacto de las propias acciones (Innocenti et al., 2023).

Indicadores: Sentimiento de culpa por el propio consumo, comportamiento sostenible y contribución a la degradación ambiental.

2.2.2 Bienestar emocional

El bienestar emocional se caracteriza como un estado global positivo de las propias emociones, satisfacciones en la vida, percepción de significado y propósito, así como la capacidad de seguir metas personales. Por lo tanto, el bienestar emocional se ha examinado a lo largo del transcurso de la vida, desde el nacimiento hasta la vejez. Por consiguiente, los componentes del bienestar emocional abarcan un equilibrio en las emociones, pensamientos, relaciones sociales y actividades. Sumado a ello, se relaciona con una reducción del riesgo de mortalidad en aproximadamente un 20% en personas sanas; además, tener un propósito en la vida se asocia con una disminución del riesgo de sufrir un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular en un 17 por ciento (Institutos Nacionales de Salud, 2018).

Según el enfoque de Bisquerra y López, (2020), la noción de bienestar emocional se relaciona con un estado en el cual una persona puede identificar, comprender y manejar de manera efectiva sus emociones, establecer relaciones sociales gratificantes y abordar de forma positiva y adaptativa los retos de la vida. Asimismo, destaca la importancia de la inteligencia emocional como un elemento fundamental del bienestar emocional, es así que el bienestar emocional no consiste en la falta de emociones negativas, sino en la capacidad de enfrentarlas y regularlas de manera constructiva. Por lo cual la inteligencia emocional abarca destrezas tales como la autorregulación emocional, autoconciencia emocional, la empatía y las habilidades sociales, todas



las cuales contribuyen a una capacidad mejorada para gestionar las emociones y las relaciones con los demás. De este modo, el bienestar emocional busca fomentar el desarrollo integral de las personas, teniendo en cuenta tanto sus aspectos emocionales como cognitivos, y su influencia en el bienestar general, el cual se basa en varios pilares fundamentales:

Conciencia emocional: Se describe como la capacidad para identificar y comprender las emociones, tanto propias como ajenas, lo que implica reconocer las emociones fundamentales, comprender sus orígenes y aprender a expresarlas de forma apropiada.

Regulación emocional: La adquisición de destrezas para manejar las emociones de manera positiva implica aprender estrategias que permitan gestionar el estrés, la ansiedad y la ira, así como fomentar sentimientos positivos como la felicidad y el agradecimiento.

Autonomía emocional: Fomentar la capacidad de tomar decisiones basadas en la inteligencia emocional, lo que implica ser consciente de cómo las emociones influyen en el comportamiento y cómo tomar decisiones racionales y equilibradas.

Competencias sociales: Desarrollar habilidades para relacionarse de manera efectiva y respetuosa con los demás. Esto abarca la capacidad de empatizar, comunicarse de manera asertiva y resolver conflictos de manera efectiva.

Habilidades para la vida: Abarca elementos como la autoestima, la capacidad de recuperación y la motivación para enfrentar los desafíos de la vida con una actitud positiva y proactiva. Así, el bienestar emocional se define como un estado de salud mental que facilita el desarrollo de sentimientos de esperanza, confianza, propósito, felicidad y satisfacción (Ybañez, 2021). Asimismo, el bienestar emocional está vinculado a una mejor capacidad para afrontar problemas y también se asocia con una menor presencia de obstáculos relacionados con problemas de salud mental. Por lo tanto, es un estado subjetivo al que se aspira. Sin embargo, su aceptación



y mantenimiento depende de una infinidad de factores diferentes, entre los que es necesario aclarar el equilibrio que se establece entre la capacidad de adaptación y el factor estresante de las personas que los afrontan (Pérez et al., 2017). Por otro lado, el bienestar de una persona en un momento dado está determinado por las emociones que experimenta en ese momento. En este sentido, la experiencia del bienestar emocional, la satisfacción con la vida o la felicidad involucra sentir afecto eminentemente agradable a lo largo de un periodo de tiempo (Obiols y Pérez, 2014).

En todo el mundo, la gente considera que ser feliz es “extraordinariamente importante” lo cual está relacionada con la educación, los viajes, la recreación, el desarrollo profesional, la salud, y el medio ambiente porque son áreas que inciden en el bienestar emocional. Cabe mencionar que el bienestar es, por supuesto, la ausencia de malestar, la ausencia de experiencias como la depresión o la ansiedad crónica (Gravante y Poma, 2022). De esta manera algunas investigaciones que estudian la felicidad, o el bienestar subjetivo recientemente comenzaron a descubrir que la felicidad es más importante para la salud de lo que la gente podría anticipar. Debido que el bienestar subjetivo consta de un componente cognitivo, que es la satisfacción con la vida y otros dos componentes afectivos que son el afecto positivo (experiencias emocionales positivas) y el afecto negativo (experiencias emocionales negativas). Aquellos con mayor bienestar tienen una mejor salud física, las personas más felices tienden a vivir más y a tener una mejor salud cardiovascular y sistemas inmunológicos más fuertes (Diener et al., 2020). En este contexto, los factores más importantes que probablemente tengan un impacto en el bienestar emocional es la gran cantidad de evidencia que muestra que estar en contacto con la naturaleza se asocia con una amplia gama de resultados positivos como es la felicidad y la satisfacción con la vida (Yang y Ma, 2020).



2.2.2.1 Teoría del bienestar emocional

La teoría del bienestar emocional según Martin Seligman, un reconocido psicólogo y pionero en el campo de la psicología positiva, basa su enfoque de la psicología positiva y se centra en la búsqueda y promoción de la felicidad y el bienestar en la vida de las personas Seligman (2018). De igual modo, destaca que el bienestar emocional no se trata solo de la ausencia de problemas o tristeza, sino de cultivar y nutrir activamente estos elementos en la vida para alcanzar una sensación más profunda de satisfacción y felicidad. Además, la teoría del bienestar emocional de Martin Seligman ha tenido un impacto notable en el ámbito de la psicología positiva y en la investigación sobre la felicidad y el bienestar humano. Este modelo propone cinco elementos clave que contribuyen al bienestar y la felicidad de las personas. A continuación, se describen brevemente cada uno de estos elementos:

Emociones Positivas (Positive Emotion): Se refiere a experimentar emociones positivas como la alegría, la gratitud, el amor, la satisfacción y la esperanza. Cultivar emociones positivas en la vida cotidiana ayuda a promover el bienestar emocional y mental.

Compromiso (Engagement): Hace referencia a involucrarse completamente en actividades o tareas que despierten interés y proporcionen un sentido de flujo o inmersión. Estas actividades suelen ser aquellas en las que una persona se siente completamente absorbida, concentrada y disfruta plenamente del momento presente.

Relaciones (Relationships): Se refiere a mantener relaciones interpersonales saludables y significativas con otras personas. La calidad de las relaciones sociales, ya sean con amigos, familiares, compañeros de trabajo o miembros de la comunidad, influye en el bienestar emocional y en la sensación de pertenencia.



Sentido (Meaning): Implica tener un propósito y una dirección en la vida. Encontrar significado en lo que se hace y tener metas que trasciendan el interés personal ayuda a darle sentido a la existencia y promueve una sensación de realización y plenitud.

Logro (Accomplishment): Se refiere a establecer y alcanzar metas personales significativas. Experimentar logros y progresos en diferentes áreas de la vida, ya sea en el trabajo, la educación, los hobbies o cualquier otro ámbito, contribuye al sentido de autoeficacia y satisfacción personal.

2.2.2.2 Emociones y medio ambiente

El reconocido psicólogo ambiental español José Antonio Corraliza cuyas investigaciones y trabajos se centran en la relación entre las emociones y el medio ambiente donde afirma que las emociones y el medio ambiente están intrínsecamente relacionados, ya que el entorno en el que vivimos puede influir significativamente en nuestro estado emocional y bienestar mental (Gravante y Poma, 2022). Algunos de los puntos destacados de sus estudios incluyen:

Entorno Social: Además del entorno natural, Corraliza también ha examinado cómo el entorno social influye en el bienestar emocional. Las relaciones interpersonales positivas, el apoyo social y un sentido de comunidad son elementos importantes que contribuyen al bienestar emocional de las personas.

Conexión emocional con la naturaleza: Corraliza ha investigado la relevancia de la conexión emocional con la naturaleza y cómo esta relación puede influir de manera positiva en el bienestar emocional de las personas. En sus investigaciones, ha encontrado que pasar tiempo en entornos naturales, como parques, jardines o áreas verdes, puede elevar el estado de ánimo y disminuir los niveles de estrés y ansiedad.



Restauración emocional: Según Corraliza, la naturaleza tiene la capacidad de proporcionar una sensación de restauración emocional. Esto significa que cuando las personas se exponen a entornos naturales, pueden experimentar una reducción de la fatiga mental y una mayor capacidad para concentrarse y recuperarse de los desafíos emocionales.

Conciencia ambiental y emociones: Corraliza ha investigado cómo la conciencia ambiental y la inquietud frente a los problemas ambientales, como el cambio climático, pueden afectar las emociones de las personas. A su vez la conciencia sobre los problemas ambientales puede generar emociones como la preocupación, la tristeza y la sensación de pérdida.

Conducta proambiental y bienestar: La práctica de acciones en favor del medio ambiente, como el reciclaje o el uso responsable de los recursos naturales, puede influir positivamente en el bienestar emocional de las personas al brindarles una sensación de contribución y satisfacción personal.

Entorno construido y emociones: Además de la naturaleza, Corraliza también ha investigado cómo el entorno construido, como la calidad del diseño urbano y la arquitectura, puede afectar las emociones y el bienestar de las personas. En general, José Antonio Corraliza ha contribuido significativamente al campo de la psicología ambiental, proporcionando una mayor comprensión de cómo las emociones y el medio ambiente están interconectados. Además sus estudios han enfatizado la importancia de la naturaleza y la conciencia ambiental para el bienestar emocional individual y colectivo, y cómo la relación entre las emociones y el medio ambiente puede tener implicaciones para la salud mental y la calidad de vida de las personas (Corraliza, 2022).



2.2.2.3 Felicidad

La experiencia de la felicidad, o altos niveles de sentimientos positivos y bajos niveles de sentimientos negativos, se ha relacionado con la naturaleza (Obiols y Pérez, 2014). De hecho, recientes investigaciones han demostrado que las sensaciones de vínculo con la naturaleza se asocian positivamente con la felicidad; incluso llegó a sugerir que la relación con la naturaleza es una necesidad humana fundamental, es lógico pensar que los numerosos desafíos ambientales que enfrentamos representan una amenaza para nuestra felicidad ya que puede asociarse negativamente con la felicidad. Las diferencias entre los informes globales y diarios también pueden influir en cómo la ansiedad ecológica se relaciona con otros aspectos del bienestar, como el sentido de la vida (Diener et al., 2020). De igual manera, Alarcon (2009) indica que es de gran importancia para los seres humanos alcanzar la felicidad ya que considera ello como una meta a lograr en la vida a través de una práctica constante de la resiliencia, el optimismo , el buen humor y la risa.

2.2.2.4 Significado en la vida

El ser humano, en su búsqueda fundamental por comprender sus experiencias y su vida, aspira a sentir que las cosas tienen sentido. Esta percepción, a menudo denominada coherencia o comprensión, es considerada una faceta clave del significado de la vida. Esta sensación de coherencia puede surgir de diversos factores, como los encuentros con el entorno natural o la exposición a estímulos presentados de manera estructurada, como por ejemplo, imágenes de árboles mostradas en orden estacional (Gravante y Poma, 2022).

Dimensiones e indicadores del bienestar emocional: Según Seligman (2018) el bienestar emocional se puede describir a través de cinco dimensiones conocidas como el modelo PERMA que es una estructura que se compone de cinco elementos clave que contribuyen significativamente



al bienestar emocional y una vida plena. A continuación, se presentan las dimensiones e indicadores propuestos por Seligman:

- **Emociones positivas (Positive Emotions):**
 - Indicadores: Experimentar emociones como alegría, agradecimiento, afecto, optimismo y tranquilidad, y tener una mayor frecuencia y duración de emociones positivas en la vida diaria, implica ser capaz de identificar y cultivar activamente dichas emociones.
- **Compromiso(Engagement):**
 - Indicadores: Participar en actividades y tareas que brinden satisfacción y disfrute, experimentar un estado de flujo donde el tiempo parece detenerse y la persona se encuentra completamente inmersa en una actividad desafiante pero gratificante, y sentirse conectado y comprometido con las actividades que se realizan son aspectos clave para cultivar una sensación de plenitud y bienestar emocional.
- **Relaciones positivas (Positive Relationships):**
 - Indicadores: Mantener relaciones interpersonales saludables y satisfactorias es fundamental para el bienestar emocional y experimentar apoyo emocional y afectivo de otras personas y cultivar vínculos cercanos y de confianza con amigos, familiares y compañeros contribuye significativamente a una vida emocionalmente plena y satisfactoria.
- **Sentido de logro (Meaningful Accomplishments):**
 - Indicadores: Establecer metas desafiantes y trabajar para alcanzar logros personales es esencial para el crecimiento personal y el bienestar emocional. Así como sentir una sensación de competencia y eficacia en el logro de objetivos proporciona una



gratificación emocional y significativa. Además, obtener satisfacción y orgullo por los logros alcanzados fortalece la autoestima y el sentido de realización personal.

- **Significado (Meaning):**

- **Indicadores:** Encontrar un propósito y sentido de trascendencia en la vida es crucial para el bienestar emocional. Identificar y vivir de acuerdo con los valores y creencias personales proporciona una base sólida para una vida significativa. Sentirse parte de algo más grande que uno mismo y contribuir al bienestar de los demás brinda una profunda satisfacción y conexión con el mundo que nos rodea.

2.3 Hipótesis

2.3.1 *Hipótesis General*

HG: Existe relación significativa entre la ecoansiedad y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas, Cusco-2023.

Ho: No existe relación significativa entre la ecoansiedad y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas, Cusco-2023.

2.3.2 *Hipótesis Específicas*

- H1: Existe relación significativa entre la preocupación ecológica y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas, Cusco-2023.
- Ho1: No existe relación significativa entre la preocupación ecológica y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas, Cusco-2023.
- H2: Existe relación significativa entre la amenaza percibida y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas, Cusco-2023.



- Ho2: No existe relación significativa entre la amenaza percibida y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas, Cusco-2023.
 - H3: Existe relación significativa entre el sentimiento de pérdida y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas, Cusco-2023.
 - Ho3: No existe relación significativa entre el sentimiento de pérdida y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas, Cusco-2023.
 - H4: existe relación significativa entre la impotencia y desesperanza y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas, Cusco-2023.
 - Ho4: No existe relación significativa entre la impotencia y desesperanza y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas, Cusco-2023.
 - H5: Existe relación significativa entre la responsabilidad personal y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas, Cusco-2023.
- Ho5: No existe relación significativa entre la responsabilidad personal y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas, Cusco-2023.

2.4 Variable

2.4.1 *Identificación de variables*

Variable 1: Ecoansiedad

Variable 2: Bienestar emocional



2.4.2 *Operacionalización de variables*



Tabla 1

Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
VARIABLE 1 Ecoansiedad	La ecoansiedad o ansiedad climática está relacionado con el miedo al futuro la preocupación, incertidumbre a situaciones preocupantes debido a la degradación ambiental que experimentan algunas personas cuando son conscientes de la magnitud de los problemas ambientales, la degradación y las posibles consecuencias devastadoras del cambio climático, puede surgir de diversas formas, como la preocupación por el futuro del planeta, la tristeza o el temor ante la pérdida de biodiversidad, la sensación de impotencia frente a la magnitud del problema, o el estrés provocado por la incertidumbre sobre cómo afectará el cambio climático a nuestras vidas y a las generaciones futuras (Clayton, 2023).	La ecoansiedad se mide a través de las dimensiones como la preocupación ecológica, amenaza percibida, sentimiento de pérdida, impotencia y desesperanza y responsabilidad personal, cada una de estas con sus respectivos indicadores el cual serán formulados mediante la escala de Likert.	Preocupación ecológica	Pérdida de biodiversidad Degradación ambiental Contaminación Cambio climático
			Amenaza percibida	Percepción de riesgos para la salud humana Seguridad alimentaria Seguridad hídrica Capacidad de la tierra para sostener la vida
			Sentimiento de pérdida	Destrucción de hábitats naturales Extinción de especies Pérdida de la belleza natural
			Impotencia y desesperanza	Sentimiento de incapacidad Desesperanza Inacción generalizada
			Responsabilidad personal	Sentimiento de culpa Comportamiento sostenible Contribución a la degradación
VARIABLE 2 Bienestar emocional	El bienestar emocional, según Seligman, (2018), no se trata simplemente de la ausencia de emociones negativas, sino que implica el cultivo de emociones positivas en diversas áreas de la vida, el bienestar emocional es una parte importante de una vida plena y satisfactoria. Además, tiene implicaciones a nivel comunitario y social, contribuyendo a una sociedad más próspera y resiliente en general.	El bienestar emocional se mide a través de las dimensiones como emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, sentido de logro y significado, cada una de estas con sus respectivos indicadores el cual serán formulados mediante la escala de Likert.	Emociones positivas	Experimentar emociones Frecuencia y duración de emociones Identificar y cultivar emociones positivas
			Compromiso	Participación en actividades Experimentación gratificante Sentirse conectado y comprometido
			Relaciones positivas	Relaciones interpersonales Experimentar apoyo emocional y afectivo Cultivar y mantener vínculos cercanos
			Sentido de logro	Establecer metas Sensación de competencia y eficacia Satisfacción y orgullo
			Significado	Propósito y sentido de la vida Valores y creencias personales Contribuir al bienestar de los demás



2.5 Definición de términos

Ansiedad: La ansiedad, según el DSM-5, es una emoción caracterizada por sentimientos de inquietud, tensión, preocupación excesiva y miedo frente a situaciones percibidas como amenazantes o estresantes, esta respuesta emocional es normal en ciertas circunstancias y puede ser adaptativa, ya que nos ayuda a prepararnos para enfrentar posibles peligros. Sin embargo, cuando la ansiedad es desproporcionada en relación con la situación o es persistente, interferente e incapacitante, puede ser considerada un trastorno de ansiedad (Díaz Kuaik y De la Iglesia, 2019).

Cambio climático: El cambio climático se emplea para denotar un fenómeno prolongado a nivel global en el sistema climático de la tierra, caracterizado por alteraciones significativas en el uso de combustibles fósiles (como carbón, petróleo y gas natural) en la generación de energía, transporte y varias actividades industriales (ICC, 2022).

Impactos del cambio climático: Algunas de las consecuencias del cambio climático incluyen el incremento de las temperaturas promedio, la fusión de los casquetes polares y glaciares, el ascenso del nivel del mar, la modificación de los patrones de precipitación y el aumento en la frecuencia e intensidad de eventos climáticos extremos, como huracanes, sequías e inundaciones (Sanín y Vásquez, 2020).

Ecoansiedad o ansiedad climática: Está relacionado con el miedo al futuro la preocupación, incertidumbre a situaciones preocupantes debido a la degradación ambiental que experimentan algunas personas cuando son conscientes de la magnitud de los problemas ambientales, la degradación y las posibles consecuencias devastadoras del cambio climático, puede surgir de diversas formas, como la preocupación por el futuro del planeta, la tristeza o el temor ante la pérdida de biodiversidad, la sensación de impotencia frente a la magnitud del problema, o



el estrés provocado por la incertidumbre sobre cómo afectará el cambio climático a nuestras vidas y a las generaciones futuras (Clayton et al., 2021).

Preocupación ecológica: La preocupación ecológica es una actitud y sensibilidad hacia los problemas y desafíos ambientales que enfrenta el planeta, se refiere a la conciencia y el interés por proteger, conservar y mejorar el medio ambiente y los ecosistemas, reconociendo la interdependencia entre los seres humanos y la naturaleza (Pérez-Loizaga, 2022).

Conciencia emocional: Implica la habilidad de reconocer y comprender las propias emociones y las de los demás, esto abarca la identificación de las emociones fundamentales, comprender sus orígenes y aprender a expresarlas de manera apropiada. (Bisquerra y López-Cassá, 2020).

Impotencia: La impotencia se asocia con la incapacidad de lograr ciertos objetivos, ya sea a nivel físico, emocional o social, lo que puede generar sentimientos de frustración, desesperanza o desamparo (Fougier, 2021).

Desesperanza: La desesperanza es un estado emocional caracterizado por la falta de esperanza, optimismo o fe en el futuro, es una sensación de desánimo profundo y la creencia de que las circunstancias no mejorarán o que los esfuerzos para cambiar las cosas serán inútiles (Gravante y Poma, 2022).

Bienestar: Es un estado general de satisfacción, equilibrio y armonía de una persona o una comunidad en distintos aspectos de la vida, abarcan el bienestar físico, emocional, social, económico, intelectual y espiritual (Obiols y Pérez, 2014).

Bienestar social: se refiere a la calidad de las relaciones interpersonales, la conexión con la comunidad y el sentido de pertenencia (Diener y Biswas-Diener, 2019).



Bienestar emocional: El bienestar emocional está vinculado a la capacidad de gestionar las emociones de manera positiva, desarrollar resiliencia frente a los desafíos y mantener una actitud mental saludable, tiene implicaciones a nivel comunitario y social, contribuyendo a una sociedad más próspera y resiliente en general (Seligman, 2018).

Restauración emocional: Según Corraliza, la restauración emocional significa que las personas que se exponen a entornos naturales, pueden experimentar una reducción de la fatiga mental y una mayor capacidad para concentrarse y recuperarse de los desafíos emocionales (Gravante y Poma, 2022).



Capítulo III

Método

3.1 Alcance del estudio

El alcance o nivel del estudio fue descriptivo correlacional, según (Hernández y Mendoza, 2018), busca detallar las propiedades, características y perfiles de diversos fenómenos, como personas, grupos, procesos o comunidades, sometidos a análisis. Por otro lado, el alcance correlacional se centra en comprender el grado de relación o asociación entre dos o más conceptos, fenómenos, ideas, grupos, categorías o variables en un contexto específico. Asimismo, permiten en cierta medida prever o anticipar el comportamiento de dos o más variables de interés. El propósito es comprender cómo se desenvuelven en un contexto específico, observando y registrando las variables tal como se manifiestan en su entorno natural.

3.2 Diseño de investigación

El trabajo de investigación fue de enfoque cuantitativo, según (Hernández y Mendoza, 2018) quienes señalan que la investigación cuantitativa, es un enfoque metodológico que se caracteriza por recopilar y analizar datos numéricos o datos que pueden convertirse en números.

La investigación cuantitativa emplea métodos numéricos y estadísticos para medir y analizar datos. Estos datos suelen recopilarse mediante encuestas y experimentos controlados, con el propósito principal de generalizar los resultados a una población más amplia.

(Martel et al. 2023). Asimismo, se realiza la recopilación de datos, incluyendo la medición de parámetros y la obtención de estadísticas poblacionales, definiendo un problema de estudio



preciso y planteando preguntas específicas de manera que se realiza una revisión exhaustiva de la literatura existente, conocida como revisión bibliográfica (Otero-ortega, 2018).

3.3 Población

Para el presente estudio de investigación la población estuvo conformada por un total de 4,432 pobladores que se encuentran en el padrón electoral del distrito de Kunturkanki (Jurado Nacional de Elecciones, 2023). Según, Hernández y Mendoza (2018) fundamentan la población como el conjunto total de unidades que reúnen las características que se estudian en una investigación. La población puede ser de naturaleza humana, social, física o conceptual, y su definición precisa es crucial para delimitar el alcance y los objetivos de la investigación (Otero-ortega, 2018). De esta manera la población proporciona el marco de referencia dentro del cual se lleva a cabo el estudio y sobre el cual se basan las conclusiones y generalizaciones derivadas de los resultados obtenidos (Baena 2017).

Tabla 2

Distribución de la población según sexo

Genero	%	Cantidad
Masculino	49%	2,772
Femenino	51%	2,260
Total	100%	4,432

Nota. Instituto Nacional de Estadística e Informática (2022)

3.4 Muestra

Para la investigación se tuvo una muestra de 355 pobladores, considerando a varones y mujeres cuyas edades oscilan entre los 18 a 70 años de edad del distrito de Kunturkanki. Esta selección se realizó mediante el muestreo aleatorio simple al azar, para la cual se aplicó la fórmula para poblaciones finitas, con el objetivo de obtener información relevante y representativa que permita realizar inferencias sobre la población completa (Hernández y Mendoza, 2018).



Asimismo, Muñoz (2016) describe la muestra como una porción o subconjunto de la población que se elige para ser observada y analizada en un estudio. Bernal (2016) también considera la muestra como una parte representativa de un universo y útil para reducir el tamaño de la población.

$$n = \frac{Z_{\alpha}^2 * p * q * N}{e^2 (N-1) + Z_{\alpha}^2 p * q}$$

Donde:

n= Tamaño de muestra

p y q= variabilidad de datos: p=0.05 y q= 1-p

e= Margen de error = 0.05 = 5%

Z= Nivel de confianza (95% = 1.96)

N = Población

Desplazado:

$$\frac{4\ 432(1.96)^2 * 0.05 * 0.95}{(0.05)^2 (4\ 432-1) + (1.96)^2 * 0.05 * 0.95} = 355 \text{ pobladores}$$

Tabla 3

Distribución de la muestra según sexo

Sexo	%	Cantidad
Masculino	60.56%	215
Femenino	39.44%	140
Total	100%	355

Tabla 4

Distribución de la muestra según edad

Edad	%	Cantidad
18 a 35 años	49.86%	117
35 a 55 años	29.86%	106
60 años o más	20.28%	72
Total	100%	355



3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.5.1 Técnicas

Una técnica de investigación se define como un método sistemático para adquirir y analizar datos con el fin de resolver un problema particular o responder preguntas de investigación. Hay varias técnicas disponibles, como encuestas, entrevistas, observación y experimentación, y la elección entre ellas está determinada por los objetivos específicos de la investigación (Medina et al., 2023).

Encuesta

En este estudio, se utilizó la metodología de la encuesta para obtener datos a través de un conjunto de preguntas claras y fáciles de entender. De esta manera, Cabezas et al. (2018) mencionan que la encuesta es útil en métodos cuantitativos para analizar los datos obtenidos de la muestra, permitiendo inferir resultados con una cierta margen de error y nivel de confianza. Asimismo, Bernal (2010) menciona que una de las técnicas de recopilación de información más comunes es la encuesta, la cual se basa en un cuestionario o conjunto de preguntas diseñadas para obtener información de los participantes.

3.5.2 Instrumentos

Cuestionario

Se empleó un cuestionario como instrumento, ampliamente reconocida y utilizada para recopilar información en investigaciones tanto cuantitativas como cualitativas (Muñoz, 2016). Según Hernández y Mendoza (2018) un cuestionario es una herramienta de investigación con preguntas estructuradas y estandarizadas para recopilar información de los participantes, pudiendo



ser preguntas cerradas o abiertas. En este trabajo de investigación, se empleó dos conjuntos de preguntas, uno para cada variable.

Tabla 5

Ficha técnica escala de ansiedad por el cambio climático

FICHA TÉCNICA	
Datos informativos	
Denominación	Escala de ansiedad para el cambio climático
Denominación original	Climate Change Anxiety Scale (CCAS) año original 2020
Tipo de instrumento	Cuestionario
Autores	Susan Clayton, Bryan T. Karazsia
Adaptación	María T. Robles, 2021, Perú
Procedencia	Estados Unidos
Forma de aplicación	Individual- colectivo
Grupo de aplicación	16 a 81 años
Duración	15 a 20 minutos
Niveles de valoración	Índice de ansiedad por el cambio climático Deterioro emocional, compromiso conductual, experiencia personal y emoción por el cambio climático.
Objetivo	El objetivo principal de esta escala es evaluar el grado de ansiedad que las personas experimentan en relación con el cambio climático y su impacto en el medio ambiente.
Instrucciones	Consta de 17 ítems, con una valoración del 1 al 5: donde 1 Nunca, 2 Casi nunca, 3 A veces, 4 siempre y 5 Casi siempre.



Tabla 6

Ficha técnica cuestionario perfil PERMA

FICHA TÉCNICA	
Datos informativos	
Denominación	Cuestionario del perfil PERMA
Denominación original	PERMA-Profiler año original 2016
Tipo de instrumento	Cuestionario
Autores	Butler y Kern
Adaptación	Julio Benites, 2022, Perú
Procedencia	Estados Unidos
Forma de aplicación	Individual- colectivo
Grupo de aplicación	18 a 84 años
Duración	10 a 15 minutos
Niveles de valoración	Escala multifactorial que evalúa la Salud Mental Positiva.
Objetivo	El objetivo principal de la escala es medir y evaluar dimensiones del bienestar emocional, psicológico y la felicidad.
Instrucciones	Consta de 15 ítems, con una valoración del 1 al 5: donde 1 Nunca, 2 Casi nunca, 3 A veces, 4 siempre y 5 Casi siempre.

3.6 Validez y confiabilidad de instrumentos

Validez y confiabilidad del instrumento: el cuestionario Ansiedad por el Cambio Climático, utilizado en su versión original de Climate Change Anxiety de Clayton y Karazsia en el 2020. La validez del cuestionario fue llevada a cabo en una población peruana con un Análisis Factorial Exploratorio (AFE) utilizando el método del eje principal con rotación oblimin para examinar la estructura factorial de la escala. Se encontró que la prueba de esfericidad de Bartlett



fue apropiada ($KMO = 0.911$; $\chi^2 = 4180$; $p < .001$) en el que se presentó correlaciones estadísticamente significativas. Respecto a la fiabilidad del test, se llevó a cabo un análisis de los elementos que conforman la escala de Ansiedad por el Cambio Climático (ACC), obteniendo un coeficiente alfa de Cronbach de 0.890 ($M=2.42$; $DT = 0.525$) para toda la escala y superior a 0.70 para todas las subescalas.

Se evaluó la validez y confiabilidad del instrumento PERMA-Profiler, adaptado teniendo en cuenta aspectos culturales y semánticos, utilizando la versión original de Butler y Kern (2016). Se obtuvieron evidencias de validez basadas en el contenido, con ítems evaluados por 5 expertos en psicología positiva, así como en la estructura interna mediante análisis factorial confirmatorio ($RMSEA = .055$, $[IC\ 90 = .051, .058]$, $SRMR = .037$, $CFI = .976$, $TLI = .968$), y en la relación con otras variables como la escala de florecimiento, satisfacción con la vida, salud física, soledad y emoción negativa. Respecto a la confiabilidad, se evidenció consistencia interna (Cronbach: $.60 \leq \alpha \leq .92$; coeficiente de Guttman: $.53 \leq \beta \leq .89$, peor mitad dividida: $.54 \leq \beta \leq .82$, mejor mitad dividida $.64 \leq \beta \leq .84$) y estabilidad temporal (test-retest: $.51 \leq r \leq .90$) (Benites, 2022).

3.7 Plan de análisis de datos

Para el análisis de datos en esta investigación, se utilizó el software estadístico SPSS 25.0, diseñado para Windows, con el propósito de establecer una base de datos que contenga la información del estudio de investigación.

Se procedió de la siguiente manera: se evaluó la información recopilada a través de los instrumentos para realizar las correcciones necesarias, se convirtieron los datos en códigos numéricos mediante la codificación, se organizaron los datos según su codificación, escala, nivel de medición e indicadores correspondientes, y se aplicaron criterios de estadística descriptiva e inferencial en el análisis de los datos. Se realizaron pruebas de correlación utilizando los



coeficientes de Pearson, se examinó la distribución de los datos mediante la prueba estadística de Kolmogórov-Smirnov, y luego se determinó el grado de relación entre las dos variables de interés.

Capítulo IV

Resultados de la investigación

4.1 Resultados de acuerdo a los objetivos general y específicos

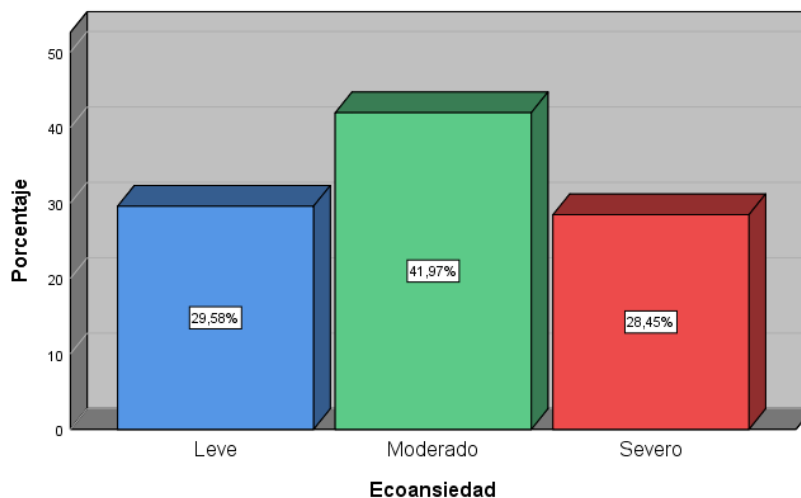
Tabla 7

Nivel de ecoansiedad en pobladores

Ecoansiedad				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Leve	105	29,6	29,6	29,6
Moderado	149	42	42	71,5
Severo	101	28,5	28,5	100
Total	355	100	100	

Figura 1

Nivel de ecoansiedad en pobladores



Conforme a la tabla 6 y la figura 1 indica que el 41,97% de los pobladores experimentan un nivel moderado en la variable de ecoansiedad. Asimismo, el 29,58% un nivel leve, por último; el 28,45% experimentan un nivel severo. Los resultados indican la importancia de abordar la ecoansiedad como una preocupación relevante en el contexto de la comunidad estudiada, así como



la carencia de estrategias efectivas para mitigar sus efectos negativos en el bienestar psicológico de los habitantes.

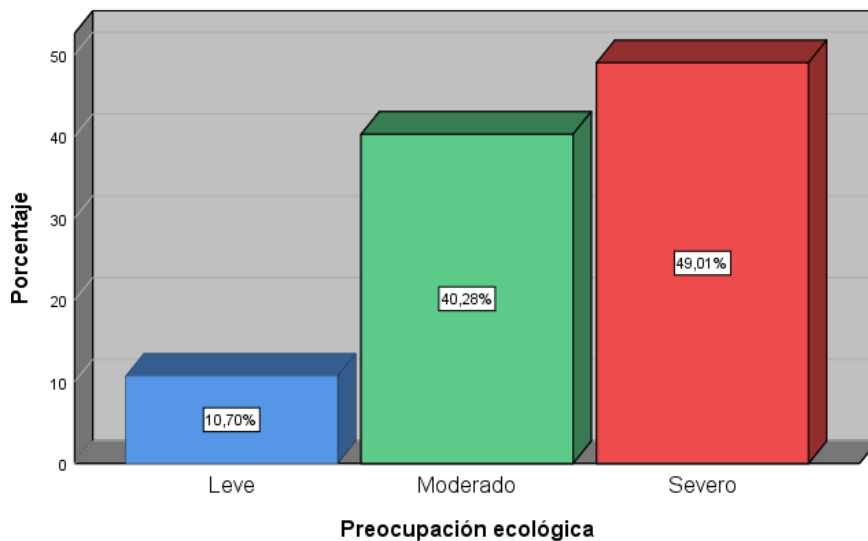
Tabla 8

Nivel de preocupación ecológica en pobladores

Preocupación ecológica				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Leve	38	10,7	10,7	10,7
Moderado	143	40,3	40,3	51
Severo	174	49	49	100
Total	355	100	100	

Figura 2

Nivel de preocupación ecológica en pobladores



Conforme a la tabla 7 y la figura 2 de la dimensión preocupación ecológica, indica que el 49% de los pobladores encuestados reportan niveles de preocupación ecológica severa. Asimismo, el 40,3% presentan preocupación ecológica moderada, por último; el 10,7% de la muestra presenta preocupación ecológica leve. Los resultados muestran que la preocupación ecológica es relevante en la población encuestada, la mayoría ha experimenta niveles severos o moderados de



preocupación, ya que un alto porcentaje de la población se preocupa profundamente por los problemas ecológicos.

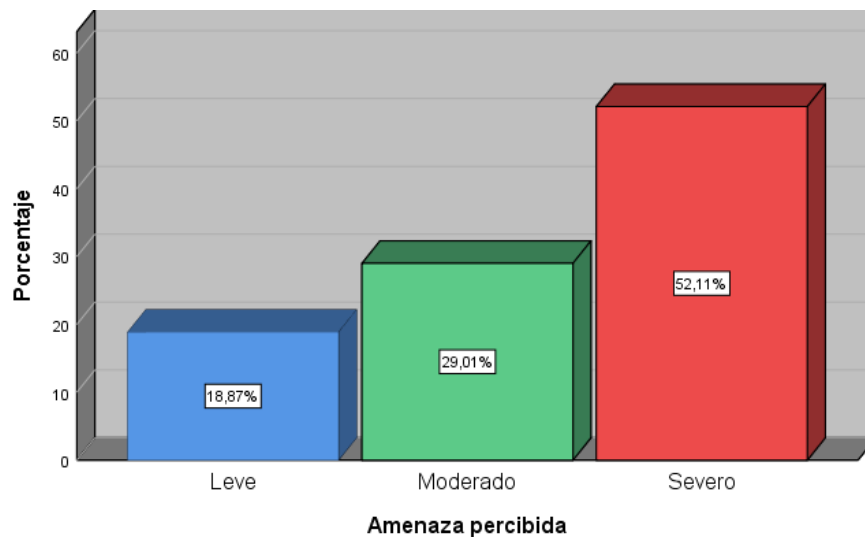
Tabla 9

Nivel de amenaza percibida en pobladores

Amenaza percibida				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Leve	67	18,9	18,9	18,9
Moderado	103	29	29	47,9
Severo	185	52,1	52,1	100
Total	355	100	100	

Figura 3

Nivel de amenaza percibida en pobladores



Conforme a la tabla 8 y la figura 3 de la dimensión amenaza percibida, indica que el 52,1% de los pobladores encuestados perciben una amenaza severa. Asimismo, el 29% de las personas encuestadas perciben un nivel de amenaza moderada, por último; el 10,7% perciben un nivel de amenaza leve. La percepción de la amenaza varía significativamente en la población encuestada,



con una mayoría considerándola severa, un grupo considerable percibe como moderada y un grupo más pequeño percibe la amenaza como leve.

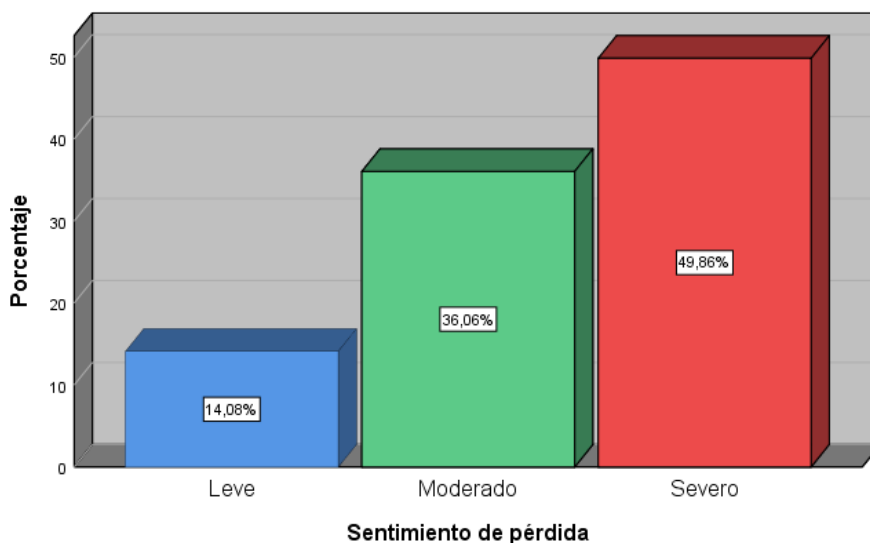
Tabla 10

Nivel de sentimiento de pérdida en pobladores

Sentimiento de pérdida				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Leve	50	14,1	14,1	14,1
Moderado	128	36,1	36,1	50,1
Severo	177	49,9	49,9	100
Total	355	100	100	

Figura 4

Nivel de sentimiento de pérdida en pobladores



Conforme a la tabla 9 y la figura 2 de la dimensión sentimiento de pérdida, indica que el 49,9% de los pobladores encuestados experimentan un sentimiento de pérdida severo. Asimismo, el 36,1% experimentan un sentimiento de pérdida moderado, por último; el 14,1% experimentan un sentimiento de pérdida leve. La interpretación de estos datos puede ser útil para identificar la



necesidad de apoyo emocional y recursos para aquellos que experimentan sentimientos de pérdida severa y moderada, así como para comprender mejor las preocupaciones emocionales de la población en general.

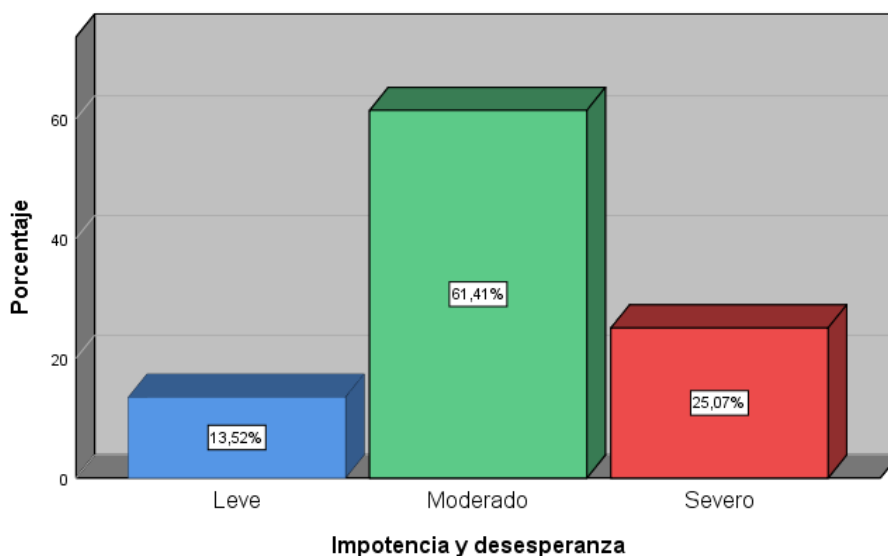
Tabla 11

Nivel de impotencia y desesperanza en pobladores

Impotencia y desesperanza en pobladores				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Leve	48	13,5	13,5	13,5
Moderado	218	61,4	61,4	74,9
Severo	89	25,1	25,1	100
Total	355	100	100	

Figura 5

Nivel de impotencia y desesperanza en pobladores



Conforme a la tabla 10 y la figura 5 de la dimensión impotencia y desesperanza indica que el 61,4% de los pobladores encuestados experimentan impotencia y desesperanza en un nivel moderado. Asimismo, el 25,1% experimentan un nivel severo de impotencia y desesperanza, por último; el 13,5% de las personas experimentan un nivel leve. Es fundamental tener en cuenta estos



hallazgos para comprender la dinámica emocional de la comunidad, ya que la impotencia y la desesperanza pueden influir significativamente en el bienestar psicológico y la calidad de vida de los individuos.

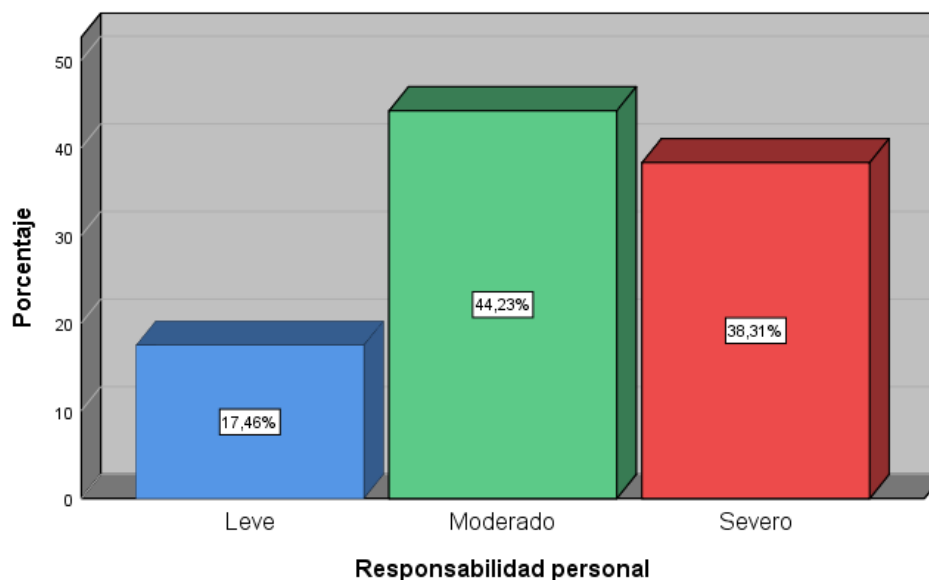
Tabla 12

Nivel de responsabilidad personal en pobladores

Responsabilidad personal				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Leve	62	17,5	17,5	17,5
Moderado	157	44,2	44,2	61,7
Severo	136	38,3	38,3	100
Total	355	100	100	

Figura 6

Nivel de responsabilidad personal en pobladores



Conforme a la tabla 11 y la figura 6 de la dimensión responsabilidad personal, indica que el 44,2% de los pobladores encuestados se sitúan en el nivel moderado de responsabilidad personal. Asimismo, el 38,3% se encuentran en un nivel severo de responsabilidad personal, por último; el 17,5% se encuentran en un nivel leve de responsabilidad personal. Los datos proporcionan información valiosa sobre cómo la población encuestada percibe su nivel de



responsabilidad personal. Además, estos datos detallan la nula aplicación de estrategias y programas dirigidos a promover una mayor conciencia y compromiso con la responsabilidad personal.

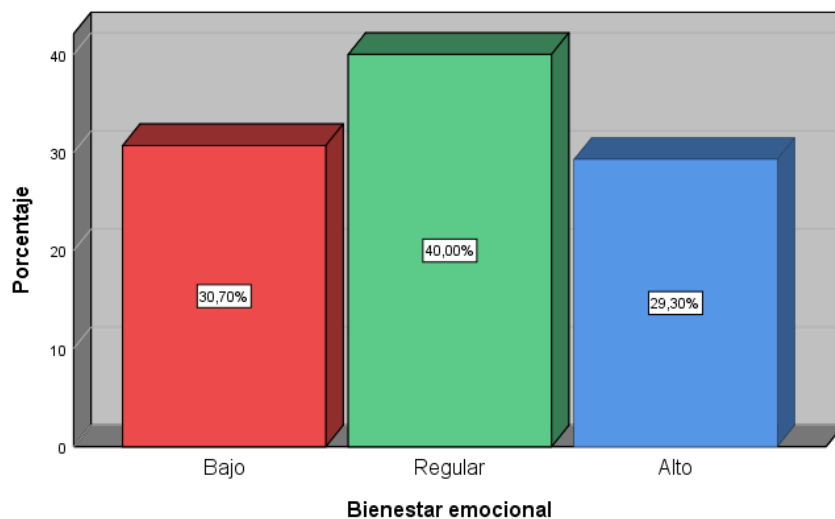
Tabla 13

Nivel de bienestar emocional en pobladores

Bienestar emocional				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Leve	109	30,7	30,7	30,7
Moderado	142	40	40	70,7
Severo	104	29,3	29,3	100
Total	355	100	100	

Figura 7

Nivel de bienestar emocional en pobladores



Conforme a la tabla 12 y la figura 7 de la variable bienestar emocional, el 40% de los pobladores encuestados se encuentran en la categoría regular. Asimismo, el 30,7% presentan un nivel de bienestar bajo, por último; el 29,3% de las personas experimentan en un nivel alto de bienestar emocional. Los datos indican una variabilidad en sus niveles de bienestar, con un grupo



considerable en una categoría regular, otro con un nivel de bienestar bajo. Por lo que existe la necesidad de abordar y comprender los factores que contribuyen a los altos niveles de bienestar emocional.

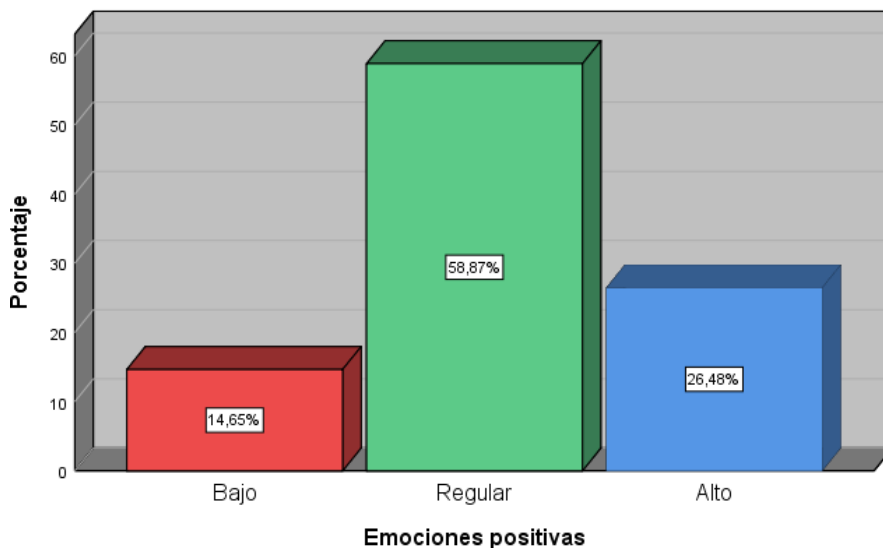
Tabla 14

Nivel de emociones positivas en pobladores

Emociones positivas				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Leve	52	14,6	14,6	14,6
Moderado	209	58,9	58,9	73,5
Severo	94	26,5	26,5	100
Total	355	100	100	

Figura 8

Nivel de emociones positivas en pobladores



Conforme a la tabla 13 y la figura 8 de la dimensión emociones positivas, indica que el 58,9% de los pobladores encuestados experimentan un nivel regular de emociones positivas. Asimismo, el 26,5% en un nivel alto, por último; el 14,6% presentan un nivel bajo. Los resultados indican que la mayoría de los pobladores encuestados tienen un nivel regular de emociones



positivas. Además, subrayando la importancia del bienestar emocional en la población en general, reconociendo la influencia positiva que pueden tener en la calidad de vida y el desarrollo personal y comunitario.

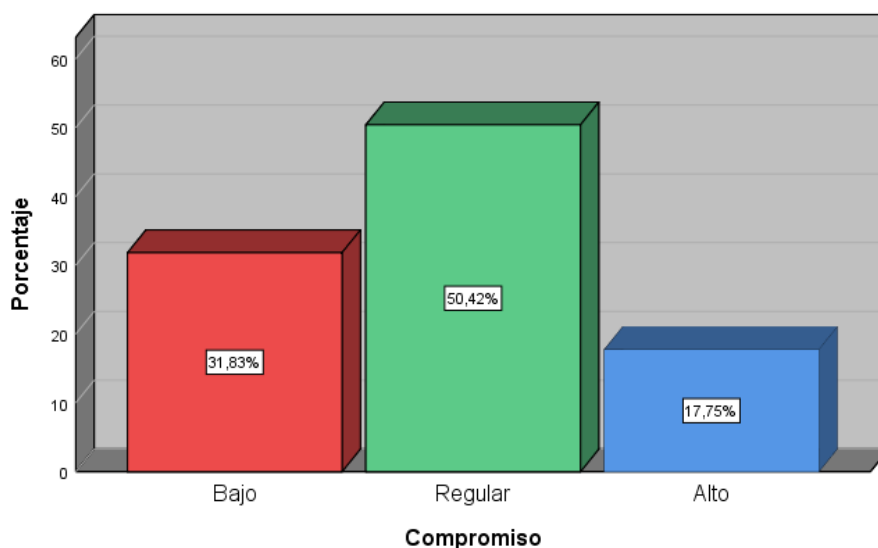
Tabla 15

Nivel de compromiso en pobladores

Compromiso				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Leve	113	31,8	31,8	31,8
Moderado	179	50,4	50,4	82,3
Severo	63	17,7	17,7	100
Total	355	100	100	

Figura 9

Nivel de compromiso en pobladores



Conforme a la tabla 14 y la figura 9 de la dimensión compromiso, indica que el 50,4% de los pobladores experimentan un nivel regular de compromiso en sus actividades. Asimismo, el 31,8% en un nivel bajo, por último; el 17,7% en un nivel alto. Los resultados indican un mayor porcentaje de nivel moderado. Estos hallazgos son relevantes para comprender la motivación y la



satisfacción de las actividades realizadas por la muestra, el cual no se vienen diseñando intervenciones que fomenten un mayor compromiso y participación en las actividades.

Tabla 16

Nivel de relaciones positivas en pobladores

Relaciones positivas				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Leve	74	20,8	20,8	20,8
Moderado	179	50,4	50,4	71,3
Severo	102	28,7	28,7	100
Total	355	100	100	

Figura 10

Nivel de relaciones positivas en pobladores



Conforme a la tabla 15 y la figura 10 de la dimensión relaciones positivas, indica que el 50,4% de la muestra experimenta un nivel regular de relaciones positivas en su vida. Asimismo, el 28,8% en un nivel alto, por último; el 20,8% en un nivel bajo. Estos datos nos proporcionan una



comprensión más profunda de la calidad de las relaciones interpersonales en la comunidad estudiada, lo que puede tener implicaciones significativas para su bienestar emocional y social.

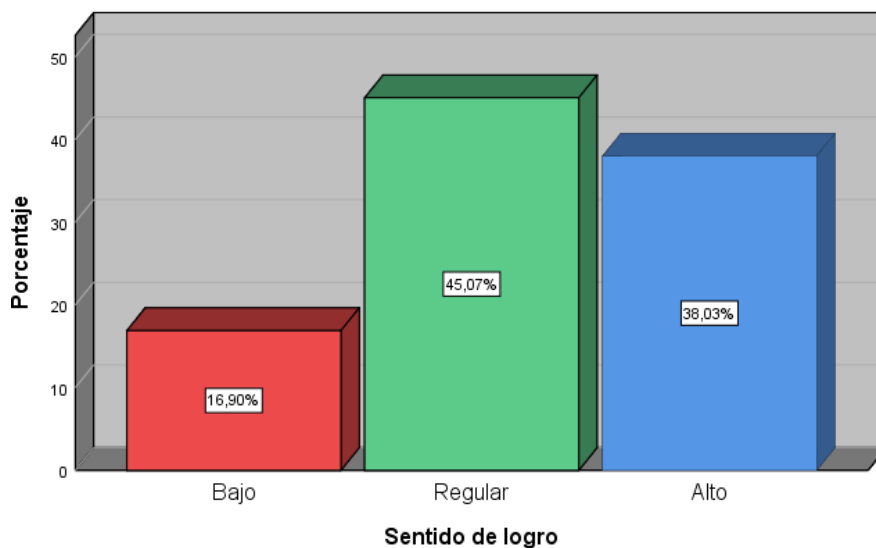
Tabla 17

Nivel de sentido de logro en pobladores

Sentido de logro				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Leve	60	16,9	16,9	16,9
Moderado	160	45,1	45,1	62
Severo	135	38	38	100
Total	355	100	100	

Figura 11

Nivel de sentido de logro en pobladores



Conforme a la tabla 16 y la figura 11 de la dimensión sentido de logro, indica que el 45,1% de los pobladores experimentaron un sentido de logro en un nivel regular. Asimismo, el 38,3% en un nivel alto, por último; el 16,9% en un nivel bajo. La mayoría de la muestra presenta un nivel



regular y alto de sentido de logro en sus actividades. Estos hallazgos son relevantes para comprender la satisfacción personal y el sentido de logro de la población.

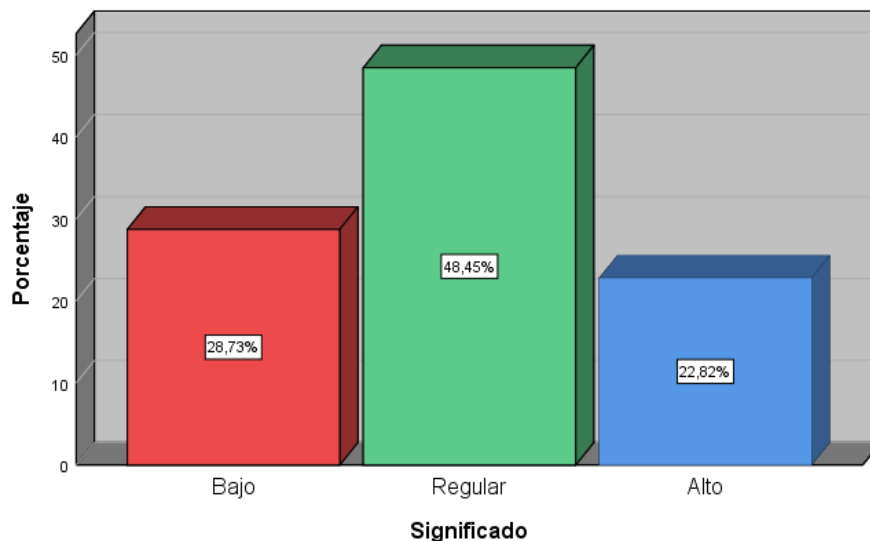
Tabla 18

Nivel de significado en pobladores

Significado				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Leve	102	28,7	28,7	28,7
Moderado	172	48,5	48,5	77,2
Severo	81	22,8	22,8	100
Total	355	100	100	

Figura 12

Nivel de significado en pobladores



Conforme a la tabla 17 y la figura 11 de la dimensión significado, indica que el 48,5% de la muestra experimentan un nivel regular de significado en su vida. Asimismo, el 28,7% un nivel bajo, por último; el 22,8% un nivel alto. Los resultados indican que la mayoría de la muestra tiene



un nivel regular de significado en su vida. Estos hallazgos son relevantes para comprender la percepción de propósito y significado en la vida de la muestra, lo que puede influir en su bienestar, motivación y satisfacción general.

4.2 Resultados correlacionales

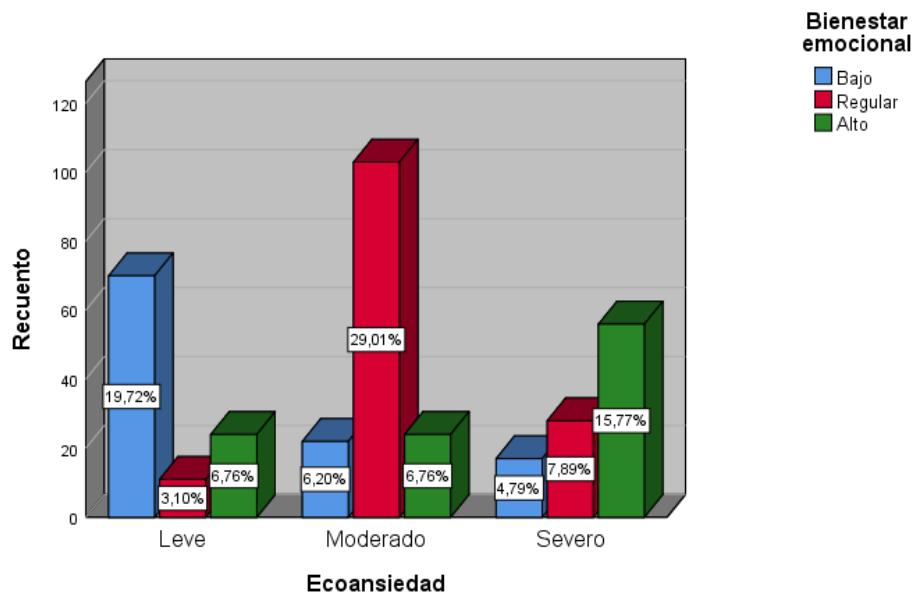
Tabla 19

Intersección entre ecoansiedad y bienestar emocional

		Bienestar emocional			Total
		Bajo	Regular	Alto	
Ecoansiedad	Leve	19,7%	3,1%	6,8%	29,6%
	Moderado	6,2%	29%	6,8%	42%
	Severo	4,8%	7,9%	15,8%	28,5%
Total		30,7%	40%	29,3%	100%

Figura 13

Intersección de barras entre ecoansiedad y bienestar emocional



Conforme a la tabla 18 y figura 13 en el que indica, que el 29% de la muestra experimenta ecoansiedad en un nivel moderado y por otra parte el bienestar emocional en un nivel regular.



Asimismo, el 19,7% experimenta ecoansiedad en un nivel leve y por otra parte el bienestar emocional en un nivel bajo; finalmente, el 15,77% experimenta ecoansiedad en un nivel severo y bienestar emocional en un nivel alto.

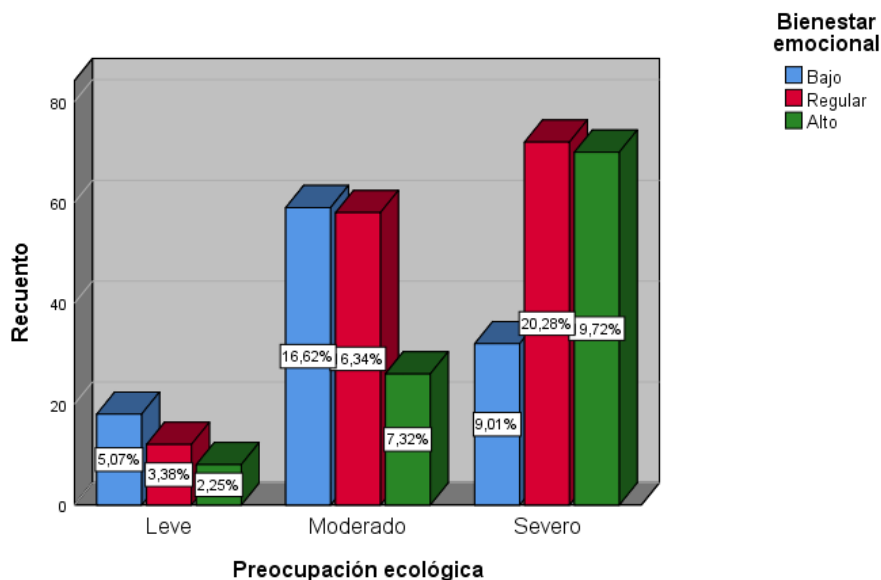
Tabla 20

Intersección entre preocupación ecológica y bienestar emocional

		Bienestar emocional			Total
		Bajo	Regular	Alto	
Preocupación ecológica	Leve	5,1%	3,4%	2,3%	10,7%
	Moderado	16,6%	16,3%	7,3%	40,3%
	Severo	9%	20,3%	19,7%	49%
Total		30,7%	40%	29,3%	100,3%

Figura 14

Intersección de barras entre preocupación ecológica y bienestar emocional



Conforme a la tabla 19 y figura 14 en el que indica, que el 20,3% de la muestra experimenta preocupación ecológica severo y por otra parte el bienestar emocional en un nivel regular. Asimismo, el 19,7% experimentan preocupación ecológica severo y por otra parte el bienestar



emocional en un nivel alto; finalmente, el 16,3% experimenta preocupación ecológica en un nivel moderado y bienestar emocional en un nivel bajo.

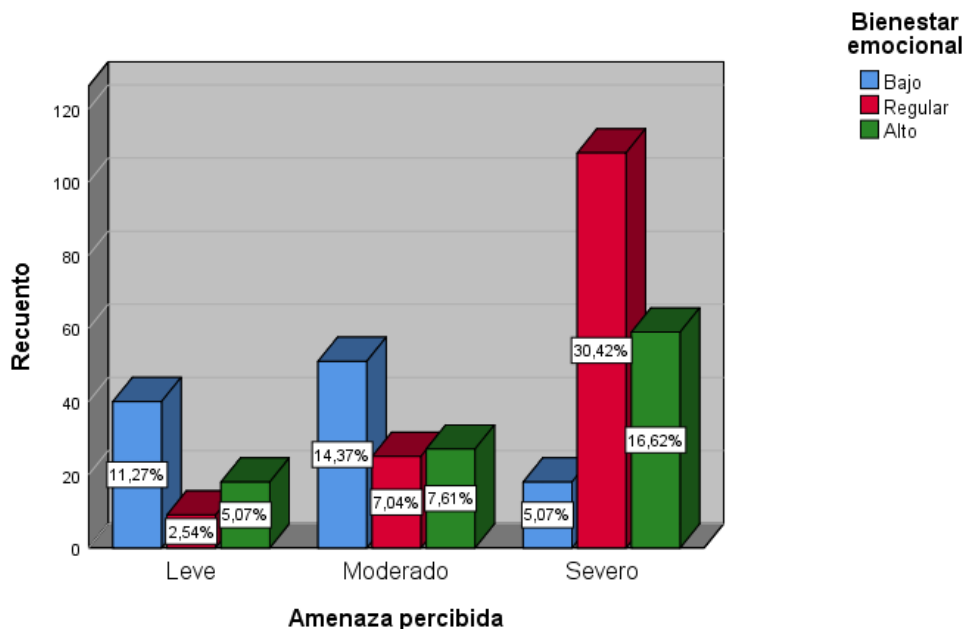
Tabla 21

Intersección entre amenaza percibida y bienestar emocional

		Bienestar emocional			Total
		Bajo	Regular	Alto	
Amenaza percibida	Leve	11,3%	2,5%	5,1%	18,9%
	Moderado	14,4%	7%	7,6%	29%
	Severo	5,1%	30,4%	16,6%	52,1%
Total		30,7%	40%	29,3%	100,3%

Figura 15

Intersección de barras entre amenaza percibida y bienestar emocional



Conforme a la tabla 20 y figura 15 en el que indica, que el 30,4% de la muestra experimenta la amenaza percibida en un nivel severo y por otra parte el bienestar emocional en un nivel regular. Asimismo, el 16,6% experimenta la amenaza percibida en un nivel severo y el bienestar emocional



en un nivel alto; finalmente, el 14,4% experimenta la amenaza percibida en nivel moderado y bienestar emocional en un nivel bajo.

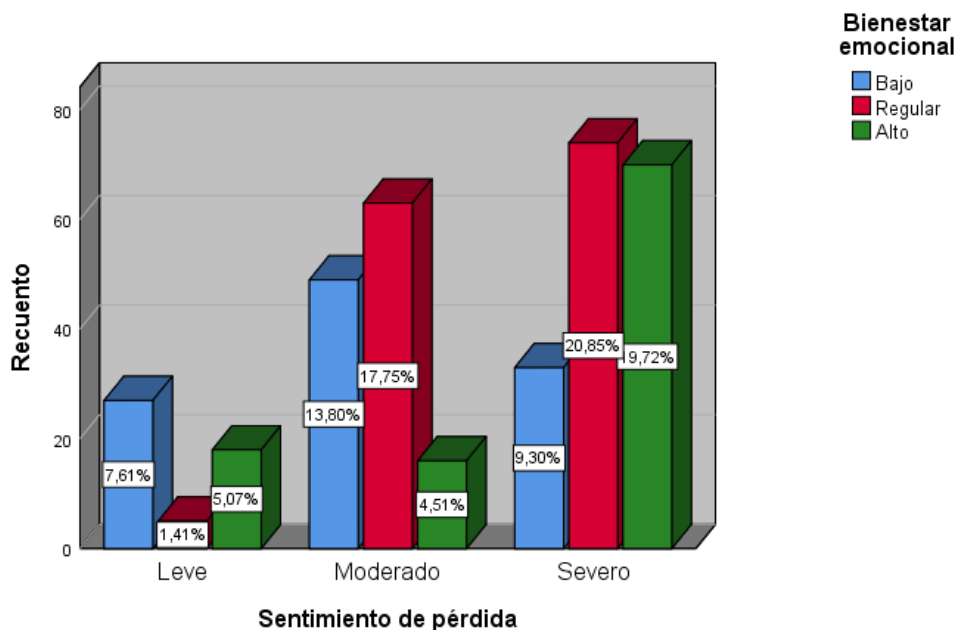
Tabla 22

Intersección entre sentimiento de pérdida y bienestar emocional

		Bienestar emocional			Total
		Bajo	Regular	Alto	
Sentimiento de pérdida	Leve	7,6%	1,4%	5,1%	14,1%
	Moderado	13,8%	17,7%	4,5%	36,1%
	Severo	9,3%	20,8%	19,7%	49,9%
Total		30,7%	40%	29,3%	100%

Figura 16

Intersección de barras entre sentimiento de pérdida y bienestar emocional



Conforme a la tabla 21 y figura 16 en el que indica, que el 20,8% de la muestra experimenta el sentimiento de pérdida en un nivel severo y el bienestar emocional en un nivel regular.



Asimismo, el 19,7% experimenta el sentimiento de pérdida en un nivel severo y el bienestar emocional en un nivel alto; finalmente, el 17,7% experimenta el sentimiento de pérdida en un nivel moderado y bienestar emocional en un nivel regular.

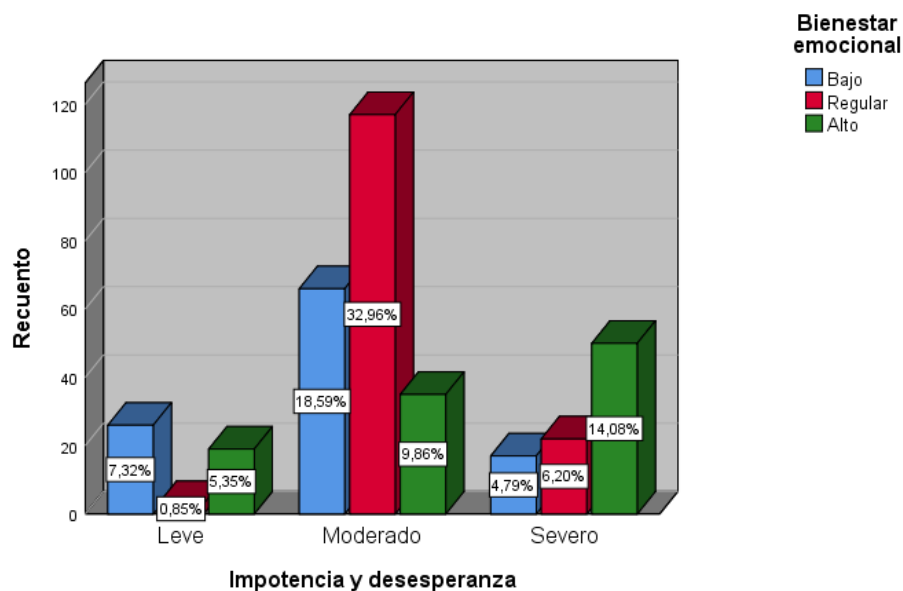
Tabla 23

Intersección entre impotencia y desesperanza y bienestar emocional

		Bienestar emocional			Total
		Bajo	Regular	Alto	
Impotencia y desesperanza	Leve	7,3%	0,8%	5,4%	13,5%
	Moderado	18,6%	33,0%	9,9%	61,4%
	Severo	4,8%	6,2%	14,1%	25,1%
Total		30,7%	40%	29,3%	100%

Figura 17

Intersección de barras entre impotencia y desesperanza y bienestar emocional



Conforme a la tabla 22 y figura 17 en el que indica, que el 32% de la muestra experimenta la impotencia y desesperanza en un nivel moderado y el bienestar emocional en un nivel regular. Asimismo, el 18,6% experimenta la impotencia y desesperanza en un nivel moderado y bienestar



emocional en un nivel bajo; finalmente, el 14,1% experimenta la impotencia y desesperanza en un nivel severo y bienestar emocional en un nivel alto.

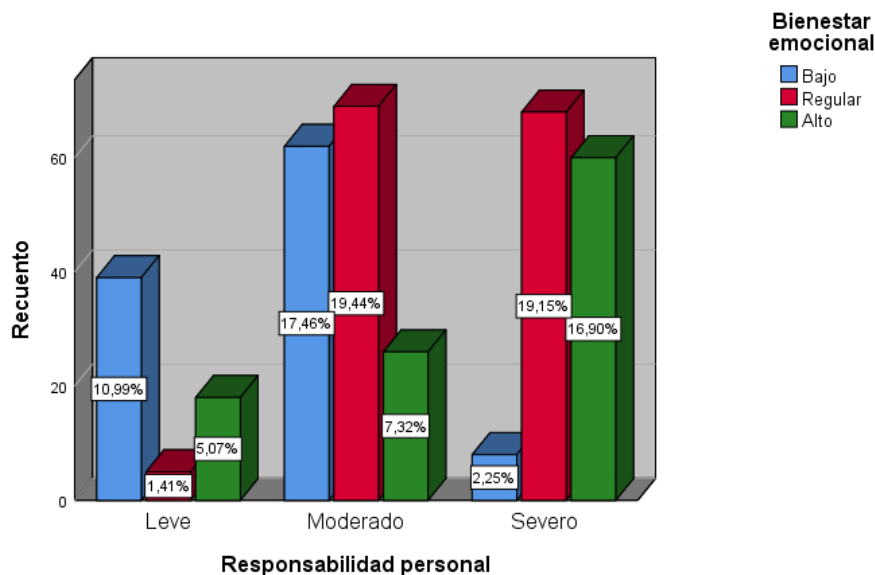
Tabla 24

Intersección entre responsabilidad personal y bienestar emocional

		Bienestar emocional			Total
		Bajo	Regular	Alto	
Responsabilidad personal	Leve	11,0%	1,4%	5,1%	17,5%
	Moderado	17,5%	19,4%	7,3%	44,2%
	Severo	2,3%	19,2%	16,9%	38,3%
Total		30,7%	40%	29,3%	100%

Figura 18

Intersección de barras entre responsabilidad personal y bienestar emocional



Conforme a la tabla 23 y figura 18 en el que indica, que el 19,4% de la muestra experimenta la responsabilidad personal en un nivel moderado y bienestar emocional en un nivel regular. Asimismo, el 19,2% experimenta la responsabilidad personal en un nivel severo y bienestar emocional en un nivel regular; finalmente, el 17,5% experimenta la responsabilidad personal en



un nivel moderado y bienestar emocional en un nivel bajo. Este análisis destaca la relevancia de entender cómo las personas responden a la responsabilidad personal y cómo puede influir en su bienestar emocional.

4.3 Resultados respecto a la hipótesis general

Prueba de hipótesis general

HG: Existe relación significativa entre la ecoansiedad y el bienestar emocional en el distrito de Kunturkanki, provincia de Canas Cusco-2023.

Tabla 25

Análisis de correlación para la hipótesis general

		Correlaciones	
		Ecoansiedad	Bienestar emocional
Ecoansiedad	Correlación de Pearson	1	,406
	Sig. (bilateral)		,000
	N	355	355
Bienestar emocional	Correlación de Pearson	,406	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	355	355

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 24 se observan los resultados donde muestran que existe una correlación positiva media siendo de 0,406** (el doble asterisco indica que la correlación es significativa) entre la ecoansiedad y el bienestar emocional según los baremos establecidos por Hernández y Mendoza (2018). Además, el valor de p (Sig.) asociado con la correlación tiene un valor de 0,000 para ambas correlaciones. El valor de p indica la probabilidad de correlación en este caso, al ser menor que 0,05, indica que la correlación es estadísticamente significativa. Los datos muestran que hay una correlación positiva media y significativa entre la ecoansiedad y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas Cusco-2023, lo que



significa que se acepta la hipótesis de investigación, debido que a medida que la ecoansiedad incrementa, el bienestar emocional tiende a disminuir, el cual puede afectar negativamente el bienestar emocional de las personas.

Prueba de hipótesis específica 1

H1: Existe relación significativa entre la preocupación ecológica y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas Cusco-2023.

Tabla 26

Análisis de correlación para la hipótesis específica 1

		Correlaciones	
		Preocupación ecológica	Bienestar emocional
Preocupación ecológica	Correlación de Pearson	1	,271
	Sig. (bilateral)		,000
	N	355	355
Bienestar emocional	Correlación de Pearson	,271	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	355	355

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Los resultados de la tabla 25 muestran que existe una correlación positiva baja siendo de 0,271** (el doble asterisco indica que la correlación es significativa) entre la preocupación ecológica y el bienestar emocional según los baremos establecidos por Hernández y Mendoza (2018). Además, el valor de p (Sig.) asociado con la correlación tiene un valor de 0,000 para ambas correlaciones. El valor de p indica la probabilidad de correlación en este caso, al ser menor que 0,01, indica que la correlación es estadísticamente significativa. Los datos muestran que existe una correlación positiva media entre la preocupación ecológica y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas Cusco-2023, es importante destacar que no es particularmente fuerte, lo que significa que otros factores pueden influir en el bienestar emocional de las personas en este contexto. Estos hallazgos son útiles para comprender la relación



entre la preocupación por el medio ambiente y el bienestar emocional el cual podrían tener implicaciones para la promoción de la salud mental y la conciencia ambiental.

Prueba de hipótesis específica 2

H2: Existe relación significativa entre la amenaza percibida y el bienestar emocional en los pobladores distrito del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas Cusco-2023.

Tabla 27

Análisis de correlación para la hipótesis específica 2

		Correlaciones	
		Preocupación ecológica	Bienestar emocional
Amenaza percibida	Correlación de Pearson	1	,304
	Sig. (bilateral)		,000
	N	355	355
Bienestar emocional	Correlación de Pearson	,304	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	355	355

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 26 se observan los resultados donde muestran que existe una correlación positiva media siendo de 0,304** (el doble asterisco indica que la correlación es significativa) entre la amenaza percibida y el bienestar emocional según los baremos establecidos por Hernández y Mendoza (2018). Además, el valor de p (Sig.) asociado con la correlación tiene un valor de 0,000 para ambas correlaciones. El valor de p indica la probabilidad de correlación en este caso, al ser menor que 0,01, indica que la correlación es estadísticamente significativa. Los datos muestran que existe una correlación positiva media entre la amenaza percibida y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas Cusco-2023. Estos hallazgos son



relevantes para comprender cómo las percepciones de amenaza pueden influir en el bienestar emocional de la población.

Prueba de hipótesis específica 3

H3: Existe relación significativa el sentimiento de pérdida y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas Cusco-2023.

Tabla 28

Análisis de correlación para la hipótesis específica 3

		Correlaciones	
		Sentimiento de pérdida	Bienestar emocional
Sentimiento de pérdida	Correlación de Pearson	1	,243
	Sig. (bilateral)		,000
	N	355	355
Bienestar emocional	Correlación de Pearson	,243	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	355	355

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 27 se observan los resultados donde muestran que existe una correlación positiva débil siendo de 0,243** (el doble asterisco indica que la correlación es significativa) entre la amenaza percibida y el bienestar emocional según los baremos establecidos por Hernández y Mendoza (2018). Además, el valor de p (Sig.) asociado con la correlación tiene un valor de 0,000 para ambas correlaciones. El valor de p indica la probabilidad de correlación en este caso, al ser menor que 0,01, indica que la correlación es estadísticamente significativa. Los datos muestran que existe una correlación positiva débil entre el sentimiento de pérdida y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas Cusco-2023. Esto implica que



las personas que experimentan un mayor sentimiento de pérdida también pueden experimentar niveles más altos de bienestar emocional. Estos hallazgos pueden ser útiles para comprender cómo el sentimiento de pérdida puede influir en el bienestar emocional de la población.

Prueba de hipótesis específica 4

H4: Existe relación significativa entre la impotencia y desesperanza y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas Cusco-2023.

Tabla 29

Análisis de correlación para la hipótesis específica 4

		Correlaciones	
		Impotencia y desesperanza	Bienestar emocional
Impotencia y desesperanza	Correlación de Pearson	1	,242
	Sig. (bilateral)		,000
	N	355	355
Bienestar emocional	Correlación de Pearson	,242	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	355	355

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 28 se observan los resultados donde muestran que existe una correlación positiva débil siendo de 0,242** (el doble asterisco indica que la correlación es significativa) entre la impotencia y desesperanza y el bienestar emocional según los baremos establecidos por Hernández y Mendoza (2018). Además, el valor de p (Sig.) asociado con la correlación tiene un valor de 0,000 para ambas correlaciones. El valor de p indica la probabilidad de correlación en este caso, al ser menor que 0,01, indica que la correlación es estadísticamente significativa.

Los datos muestran que existe una correlación positiva débil entre la impotencia y desesperanza y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de



Canas Cusco-2023. Esto implica que las personas que experimentan sentimientos de impotencia y desesperanza también pueden experimentar niveles más altos de bienestar emocional.

Prueba de hipótesis específica 5

H5: Existe relación significativa entre la responsabilidad personal y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas Cusco-2023.

Tabla 30

Análisis de correlación para la hipótesis específica 5

		Correlaciones	
		Responsabilidad personal	Bienestar emocional
Responsabilidad personal	Correlación de Pearson	1	,376
	Sig. (bilateral)		,000
	N	355	355
Bienestar emocional	Correlación de Pearson	,376	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	355	355

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 29 se observan los resultados donde muestran que existe una correlación positiva media siendo de 0,376** (el doble asterisco indica que la correlación es significativa) entre la responsabilidad personal y el bienestar emocional según los baremos establecidos por Hernández y Mendoza (2018). Además, el valor de p (Sig.) asociado con la correlación tiene un valor de 0,000 para ambas correlaciones. El valor de p indica la probabilidad de correlación en este caso, al ser menor que 0,01, indica que la correlación es estadísticamente significativa. Los datos muestran que existe una correlación positiva media entre la responsabilidad personal y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas Cusco-



2023. Estos hallazgos son útiles para comprender cómo la responsabilidad personal puede influir en el bienestar emocional de la población y podrían tener implicaciones para la promoción de actitudes y comportamientos orientados al bienestar.

Capítulo V

Discusión

4.4 Descripción de los hallazgos más relevantes y significativos

Los resultados muestran que existe una correlación positiva media siendo de 0,406**, los datos muestran que hay una correlación positiva media y significativa entre la ecoansiedad y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas Cusco-2023, Estos hallazgos son relevantes para comprender la relación entre la preocupación ambiental y el bienestar emocional en esta población y podrían tener implicaciones para la salud mental y las políticas relacionadas con el medio ambiente, el cual resaltan la importancia de comprender cómo la inquietud por cuestiones ambientales afecta la salud mental. La correlación positiva media indica que a medida que las preocupaciones ambientales disminuyen, el bienestar emocional tiende a mejorar, los hallazgos no solo informan a nivel local, sino que también contribuyen al entendimiento global de la intersección entre la salud mental y el medio ambiente.

Dado que los hallazgos tienen implicaciones para la salud mental, podrían sugerir la necesidad de políticas ambientales que aborden directamente las preocupaciones de la comunidad, de esta manera las autoridades locales podrían considerar estrategias que no solo protejan el medio ambiente, sino que también mitiguen el impacto psicológico negativo asociado. Por otro lado, el estudio contribuye al campo de la psicología ambiental al demostrar una conexión cuantificable entre la ecoansiedad y el bienestar emocional, debido que los resultados son respaldados por la validez de la ecoansiedad como constructo psicológico relevante en el contexto estudiado, también



es importante considerar las características específicas del distrito de Kunturkanki y cómo pueden influir en los resultados. Y asimismo futuras investigaciones podrían examinar factores que podrían moderar la relación entre la ecoansiedad y el bienestar emocional, como el acceso a recursos o la participación en actividades ambientales.

4.5 Limitaciones del estudio

Una limitación clave para la tesis fue la dificultad logística que fue generada por obstáculos como estaba, idiosincrasia social para la aplicación de los cuestionarios, lo que podría haber enriquecido aún más el estudio, por lo cual se implementó estrategias, como incentivos y/o presentes a los encuestados con la finalidad de obtener datos relevantes y confiables en la investigación. En futuras investigaciones, sería importante considerar formas de mitigar estas limitaciones logísticas, como la colaboración con instituciones locales para garantizar la exhaustividad de la investigación.

4.6 Comparación crítica con la literatura existente

El resultado de este estudio tuvo como objetivo específico 1 determinar la relación entre la preocupación ecológica y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas, Cusco-2023. Asimismo, los resultados muestran que existe una correlación positiva media con un indicador de 0,271 entre la preocupación ecológica y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas Cusco-2023, de esta manera es importante destacar que no es particularmente fuerte, lo que significa que otros factores pueden influir en el bienestar emocional de las personas en este contexto. Estos hallazgos son útiles para comprender la relación entre la preocupación por el medio ambiente y el bienestar emocional el cual podrían tener implicaciones para la promoción de la salud mental y la conciencia ambiental. Los resultados son similares a los hallados por Metsäranta (2021) quien subrayó la influencia



significativa de la ansiedad ecológica y la ansiedad climática en las elecciones de vida diaria de estos jóvenes. La investigación concluyó que existe un vínculo entre las emociones negativas relacionadas con el clima y los cambios en las elecciones de vida cotidiana de los jóvenes finlandeses. Por otra parte, Gibson et al. (2020) indica que el cambio climático representa un riesgo para la salud mental y recomienda considerar y tomar acciones a estos riesgos al conceptualizar los daños relacionados con el clima o calcular los costos de la inacción.

El resultado de este estudio tuvo como objetivo específico 2 determinar la relación entre la amenaza percibida y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas, Cusco-2023, los resultados muestran que existe una correlación positiva media con un indicador de 0,304 entre la amenaza percibida y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas Cusco-2023. Estos hallazgos pueden ser relevantes para comprender cómo las percepciones de amenaza pueden influir en el bienestar emocional de la población y podrían tener implicaciones para la salud mental y las estrategias de afrontamiento. Los resultados se asemejan a los hallados por Reátegui (2023) quien refiere que los desastres ambientales y el cambio climático rápido están teniendo graves consecuencias en individuos y comunidades, incluyendo traumas, preocupación constante por el estado del mundo y un alarmante aumento en las tasas de suicidio. Además, destaca que el cambio climático se está convirtiendo en una carga global para la salud, no solo debido a las lesiones físicas causadas por desastres ambientales, sino también debido al costo psicológico experimentado por aquellos directamente afectados por estos cambios. Alvarez y Gamarra (2023) concluyo que se encontró una correlación entre la temperatura alta, la humedad y las lluvias intensas, así como un aumento en el número de casos de trastornos mentales en las consultas externas. Por otro lado, Reyes et al. (2022) ante la amenaza del cambio climático, es importante para los (CSMC) implicar la adopción de enfoques



innovadores que fortalezcan la resiliencia de la sociedad, preserven y restauren los ecosistemas, sin comprometer el crecimiento económico, la salud y el bienestar.

El resultado de este estudio tuvo como objetivo específico 3 determinar la relación entre el sentimiento de pérdida y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas, Cusco-2023, los resultados muestran que existe una correlación positiva débil con un indicador de 0,243 entre el sentimiento de pérdida y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas Cusco-2023. Esto implica que las personas que experimentan un mayor sentimiento de pérdida también pueden experimentar niveles más altos de bienestar emocional, aunque el impacto de esta relación es limitado. Estos hallazgos pueden ser útiles para comprender cómo el sentimiento de pérdida puede influir en el bienestar emocional de la población. Los resultados hallados por Jiménez et al. (2022) confirman que los medios de comunicación han comenzado en los últimos años a describir los efectos del cambio climático en la salud mental, brindando información de los conceptos. Reátegui (2023) destaca que el cambio climático se está convirtiendo en una carga global para la salud, no solo debido a las lesiones físicas causadas por desastres ambientales, sino también debido al costo psicológico experimentado por aquellos directamente afectados por estos cambios.

El resultado de este estudio tuvo como objetivo específico 4 determinar la relación entre la impotencia y desesperanza y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas, Cusco-2023, los resultados muestran que existe una correlación positiva débil con un indicador de 0,242 entre la impotencia y desesperanza y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas Cusco-2023. Esto implica que las personas que experimentan sentimientos de impotencia y desesperanza también pueden



experimentar niveles más altos de bienestar emocional, aunque el impacto de esta relación es limitado, pero podrían tener implicaciones para la salud mental y el apoyo emocional.

El resultado de este estudio tuvo como objetivo específico 5 determinar la relación entre responsabilidad personal y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas, Cusco-2023, los resultados muestran que existe una correlación positiva media siendo de 0,376 entre la responsabilidad personal y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas Cusco-2023. Estos hallazgos pueden ser útiles para comprender cómo la responsabilidad personal puede influir en el bienestar emocional de la población y podrían tener implicaciones para la promoción de actitudes y comportamientos orientados al bienestar.

El resultado de este estudio tuvo como objetivo general establecer la relación entre la ecoansiedad y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas, Cusco-2023, los resultados muestran que existe una correlación positiva media con un indicador de 0,406 entre la ecoansiedad y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas Cusco-2023, Estos hallazgos pueden ser relevantes para comprender la relación entre la preocupación ambiental y el bienestar emocional en esta población y podrían tener implicaciones para la salud mental y las políticas relacionadas con el medio ambiente. Los resultados son similares a los hallados por Lutz et al. (2023) quienes proporcionan evidencia de que la eco-ansiedad puede ser productivamente abordado como un rasgo y un estado, de igual manera Jiménez et al. (2022) confirmaron que los medios de comunicación han comenzado en los últimos años a describir los efectos del cambio climático en la salud mental, brindando información de los conceptos. Léger et al. (2022) concluyen que los niños y jóvenes experimentan ansiedad ecológica, manifestando emociones como ira, tristeza, culpa y



desesperanza. Sin embargo, los estudios carecen de medidas específicas para esta población, lo que sugiere la necesidad de futuras investigaciones enfocadas en niños. Además, enfatiza la importancia de los padres, maestros, profesionales de la salud mental y adultos con influencia para mitigar los efectos del cambio climático en la salud mental de los jóvenes.

Reyes et al. (2022) indican que ante la amenaza del cambio climático, es importante para la adopción de enfoques innovadores que fortalezcan la resiliencia de la sociedad, preserven y restauren los ecosistemas, sin comprometer el crecimiento económico, la salud y el bienestar. Chaiña (2022) concluyo que los residentes de zonas urbanas de la ciudad de Puno experimentan trastornos mentales debido a principales factores contaminantes como son la contaminación química, contaminación acústica, contaminación de la calidad del aire, contaminación visual. De igual manera, Brügger et al. (2021) concluyo que la disponibilidad y calidad del agua es claramente el problema más destacado en la región del Cusco. Dado que la gente de esta zona ya relaciona los problemas relacionados del agua con el cambio climático, los hallazgos indican que los problemas cotidianos relacionados con la escasez de agua y los conflictos relacionados con el agua podrían ser cuestiones más urgentes de abordar que los eventos catastróficos, como inundaciones o deslizamientos de tierra. Vera (2021) concluyo que existe una relación altamente significativa entre el bienestar emocional y la productividad en este grupo de asesores comerciales.

De igual manera los resultados se fundamentan de acuerdo Pihkala (2020) quien refiere que además de la ansiedad ecológica y la ansiedad climática, hay otros términos como solastalgia, dolor climático, desesperación ambiental y culpa ecológica que también han ganado atención. Aunque hay un interés creciente en investigar estos fenómenos, la investigación aún está por detrás de la discusión pública, y se requiere más recopilación de datos y discusión teórica sobre la ecoansiedad y temas relacionados. Asimismo, Clayton (2020) aporta valiosas perspectivas sobre



la relación del ser humano con su entorno natural por lo que influye en su bienestar emocional, su teoría se basa en la idea de que el cambio climático, la degradación ambiental y otros problemas ecológicos pueden tener un impacto significativo en la salud mental de las personas su estudio se centra en explorar las relaciones percibidas entre los problemas ambientales del impacto del cambio climático en la salud mental y el bienestar psicosocial. En el cual considera la ecoansiedad una preocupación o angustia emocional que surge como respuesta a la crisis ambiental y los desafíos relacionados con el cambio climático. Esta ansiedad puede surgir de diversas formas, como la preocupación por el futuro del planeta, la tristeza o el temor ante la pérdida de biodiversidad, la sensación de impotencia frente a la magnitud del problema, o el estrés provocado por la incertidumbre sobre cómo afectará el cambio climático a nuestras vidas y a las generaciones futuras.

4.7 Implicancias del estudio

Los resultados sugieren que la ecoansiedad, la preocupación ambiental, y otros factores relacionados pueden tener un impacto significativo en el bienestar emocional de la población estudiada. Las autoridades locales podrían beneficiarse al considerar estrategias que no solo protejan el medio ambiente, sino que también aborden el impacto psicológico negativo asociado, como la ecoansiedad. La investigación destaca la importancia de políticas ambientales que aborden directamente las preocupaciones de la comunidad, reconociendo la conexión entre la salud mental y la salud del medio ambiente.

El estudio contribuye al campo de la psicología ambiental al demostrar una conexión cuantificable entre la ecoansiedad y el bienestar emocional, respaldando la relevancia de la ecoansiedad como constructo psicológico. Los hallazgos no solo son relevantes a nivel local, sino que también contribuyen a la comprensión global de cómo las preocupaciones ambientales pueden



afectar la salud mental en diferentes contextos. Las correlaciones identificadas sugieren la necesidad de intervenciones específicas, como programas de apoyo psicológico y estrategias para abordar las preocupaciones ambientales, especialmente en distritos similares a Kunturkanki-El Descanso.

Los resultados podrían respaldar programas educativos y de concientización que aborden la ecoansiedad y promuevan la salud mental en relación con el medio ambiente. De igual manera, podrían influir en políticas de salud mental, llevando a una mayor consideración de los impactos psicológicos relacionados con las preocupaciones ambientales en la formulación de estrategias y servicios de salud mental. Y finalmente, podrían contribuir a la concientización pública sobre la interconexión entre la salud mental y el medio ambiente, fomentando una comprensión más profunda de cómo las preocupaciones ambientales afectan la calidad de vida.



Conclusiones

Primera: Los resultados hallados revelan una correlación positiva media y significativa (0,406) entre la ecoansiedad y el bienestar emocional, rechazándose la hipótesis nula en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas, Cusco-2023, la correlación positiva moderada y significativa entre la ecoansiedad y el bienestar emocional subraya la necesidad de estrategias y políticas que aborden tanto las preocupaciones ambientales como el impacto psicológico asociado en los pobladores de Kunturkanki. Estos hallazgos pueden contribuir a la formulación de intervenciones específicas que promuevan un equilibrio saludable entre la conciencia ambiental y el bienestar emocional en la comunidad.

Segunda: Los resultados obtenidos revelan una correlación positiva media (0,271**) y estadísticamente significativa entre la preocupación ecológica y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas, Cusco-2023. Estos hallazgos subrayan la complejidad de la relación entre la preocupación ecológica y el bienestar emocional, proporcionando una base para futuros estudios y acciones orientadas a mejorar la salud mental y la conciencia ambiental en la población de Kunturkanki.

Tercera: Los resultados evidencian una correlación positiva media significativa (0,304) entre la amenaza percibida y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas, Cusco-2023. La relación identificada destaca la importancia de abordar las percepciones de amenaza ambiental como parte integral de las estrategias de promoción de la salud mental en esta comunidad. Este hallazgo puede ser esencial para el diseño de intervenciones y programas que aborden las preocupaciones específicas de la población en relación con las amenazas percibidas y su impacto en el bienestar emocional.



Cuarta: Los resultados muestran una correlación positiva débil y estadísticamente significativa (0,243) entre el sentimiento de pérdida y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas, Cusco-2023. La correlación positiva débil identificada entre el sentimiento de pérdida y el bienestar emocional proporciona una comprensión inicial de la interacción entre estas variables en el contexto de Kunturkanki. Estos resultados sirven como base para investigaciones futuras que exploren más a fondo los factores subyacentes y las dinámicas emocionales relacionadas con el sentimiento de pérdida.

Quinta: Los resultados revelan una correlación positiva débil y estadísticamente significativa (0,242) entre la impotencia y desesperanza y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas, Cusco-2023. La correlación positiva débil identificada entre la impotencia y desesperanza y el bienestar emocional proporciona una perspectiva inicial sobre la interacción entre estas variables en el contexto de Kunturkanki. Estos resultados sugieren la importancia de abordar los sentimientos de impotencia y desesperanza como parte de las estrategias de apoyo emocional y salud mental en la comunidad. Sin embargo, se necesita una exploración más profunda para comprender completamente cómo estos sentimientos impactan la salud mental y emocional de la población.

Sexta: Los resultados demuestran una correlación positiva media y estadísticamente significativa (0,376) entre la responsabilidad personal y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas, Cusco-2023. La correlación positiva moderada identificada entre la responsabilidad personal y el bienestar emocional proporciona una base sólida para entender cómo la percepción de la responsabilidad personal está vinculada al bienestar emocional en el contexto específico de Kunturkanki.



Recomendaciones

Primera: Se sugiere implementar estrategias y políticas integrales que aborden simultáneamente tanto las preocupaciones ambientales como el bienestar emocional. Estas intervenciones podrían consistir en programas de educación ambiental que fomenten la conciencia sobre los problemas ambientales locales y globales. Además, establecer servicios de apoyo psicológico y comunitario que contribuyan a mitigar la ecoansiedad y fomenten el bienestar emocional entre los habitantes del distrito de Kunturkanki.

Segunda: Se recomienda la implementación de programas y acciones dirigidas a mejorar tanto la salud mental como la conciencia ambiental en la población de Kunturkanki, incluyendo la promoción de actividades de educación ambiental en la comunidad, el fortalecimiento de los recursos y servicios de salud mental disponibles, así como la creación de espacios de diálogo y participación comunitaria para abordar de manera integral las preocupaciones ambientales y emocionales.

Tercera: Fomentar la participación activa de la comunidad en la identificación y resolución de problemas ambientales locales mediante la inclusión de los pobladores en la toma de decisiones y en la implementación de soluciones que puede fortalecer la sensación de control y, a su vez, reducir la percepción de amenaza. De igual manera, abordar las percepciones de amenaza ambiental como parte integral de las estrategias de promoción de la salud mental para mejorar el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, con la implementación de estas recomendaciones puede contribuir significativamente a la creación de una comunidad más resiliente y saludable.

Cuarta: Desarrollar programas de entrenamiento en resiliencia que ayuden a la comunidad a afrontar y superar los sentimientos de pérdida, incluyendo el fortalecimiento de habilidades



emocionales y sociales que fomenten la adaptabilidad frente a las adversidades. Además, fomentar la participación activa de la comunidad en la identificación de estrategias para abordar los sentimientos de pérdida tomando en cuenta las voces locales en la planificación y ejecución de intervenciones puede ser clave para su efectividad.

Quinta: Diseñar e implementar intervenciones específicas que se centren en la mitigación de la impotencia y desesperanza en la comunidad es esencial, mediante programas de apoyo psicológico, talleres de desarrollo personal y recursos que promuevan la resiliencia y la esperanza. Además, fomentar la solidaridad y la acción comunitaria para abordar las causas subyacentes de la impotencia y desesperanza es clave para implementar cambios positivos en el entorno que afectan estos sentimientos.

Sexta: Desarrollar programas que fomenten la autonomía y el empoderamiento personal en la comunidad mediante talleres y actividades que promuevan la toma de decisiones informadas, la autoeficacia y la capacidad de asumir responsabilidades. Por otro lado, integrar el concepto de responsabilidad personal en programas de salud mental locales es igualmente importante contar con la colaboración de profesionales de la salud mental para desarrollar enfoques que incluyan la responsabilidad como parte fundamental del cuidado emocional.



Bibliografía

- (ICC), I. P. de I. sobre C. C. (2022). Instituto Privado de Investigación sobre Cambio Climático (ICC). *REGATTA*. <https://cambioclimatico-regatta.org/index.php/es/instituciones-clave/item/instituto-privado-de-investigacion-sobre-cambio-climatico-icc>
- Alarcon, R. (2009). *Psicología de la felicidad. Introducción a la psicología positiva*. (Vol. 28). Pontificia Universidad Católica del Perú. <https://go.gale.com/ps/i.do?p=IFME&sw=w&issn=02549247&v=2.1&it=r&id=GALE%7CA245806126&sid=googleScholar&linkaccess=fulltext>
- Alvarado Yopez, A. (2021). Percepción del cambio climático y su relación con la salud mental en usuarios de un hospital público de la ciudad del Cusco en el año 2019. In *Frontiers in Neuroscience* (Vol. 14, Issue 1). https://repositorio.unsaac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12918/6086/253T20210339_TC.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Alvarez, D., & Gamarra, P. (2023). *Relación entre variables climáticas y número de atenciones por trastorno mental en hospitales de la costa del Perú , desde 2002 hasta el 2018*. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.
- Álvarez, D., & Jiménez, I. (2022). Comunicar e investigar en tiempos de emergencia climática. In *Comunicar e investigar en tiempos de emergencia climática*. Dykinson. <https://doi.org/10.2307/j.ctv2s0j5zq>
- Aston, N. (2021). *The experience of eco-anxiety of individuals who have been through an ecopsychology support group for facing the climate crisis: a grounded theory inquiry*. August. https://repository.uel.ac.uk/download/6920a41d9cbbcbfff96ac45a58757bc8bb9f22bedad34fad2de426991eccabc3/4989965/2022_DCounPsy_Aston.pdf



- Baena, G. (2017). *Metodología de la investigación*. Grupo Editorial Patria, S.A.
www.editorialpatria.com.mxwww.sali.org.mx
- Baudon, P., & Jachens, L. (2021). A scoping review of interventions for the treatment of eco-anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18).
<https://doi.org/10.3390/ijerph18189636>
- Benites, J. (2022). *Validación del PERMA-PROFILER en una muestra de jóvenes adultos de Lima Metropolitana* [Universidad Femenina del Sagrado Corazón].
<https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/20.500.11955/1013>
- Bernal, C. A. (2010). *Metodología de la investigación administración, economía, humanidades y ciencias sociales* (Tercera ed). Pearson. <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigación-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>
- Bernal, C. A. (2016). Metodología de la investigación. Administración, economía, humanidades y ciencias sociales. In *México Trillas* (Vol. 18). Pearson Education.
http://www.univo.edu.sv:8081/tesis/020090/020090_Cap1.pdf
- Bisquerra, R., & López-Cassá, È. (2020). *Educación emocional: 50 preguntas y respuestas*.
[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=1JPpDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT7&dq=+Modelo++de+Educación+Emocional+Rafael+Bisquerra+&ots=YC7iAVffwS&sig=bSZmdrVDv26bYttamZbdGNSjiWg#v=onepage&q=Modelo de Educación Emocional Rafael Bisquerra&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=1JPpDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT7&dq=+Modelo++de+Educación+Emocional+Rafael+Bisquerra+&ots=YC7iAVffwS&sig=bSZmdrVDv26bYttamZbdGNSjiWg#v=onepage&q=Modelo+de+Educación+Emocional+Rafael+Bisquerra&f=false)
- Bourban, M. (2023). *Eco-Anxiety and the Responses of Ecological Citizenship and Mindfulness*. Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-031-14346-5_4
- Brügger, A., Tobias, R., & Monge, F. (2021). Percepciones públicas sobre el cambio climático en los Andes peruanos. *Sustainability (Switzerland)*, 13(5), 1–28.



<https://doi.org/10.3390/su13052677>

Cabezas, E., Andrade, J., & Santamaría, J. (2018). *Introducción a la metodología de la investigación científica*. www.repositorio.espe.edu.ec.

Chaiña, B. (2022). Principales factores contaminantes del medio ambiente que influyen en el nacimiento de trastornos mentales en la persona. *Revista Académica de Derecho Ambiental y Ecológico*. <https://doi.org/10.56212/rae.v2i2.50>

Clayton, S. (2020). Ansiedad climática: respuestas psicológicas al cambio climático. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102263. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102263>

Clayton, S., Cunsolo, A., Derr, V., Doherty, T., Kotcher, J., Silka, L., & Mitchell, G. J. (2021). Mental Health and Our Changing Climate. *American Academy of Pediatrics, March*, 13–28. <https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf>

Coffey, Y., Bhullar, N., Durkin, J., Islam, M. S., & Usher, K. (2021). Understanding Eco-anxiety: A Systematic Scoping Review of Current Literature and Identified Knowledge Gaps. *The Journal of Climate Change and Health*, 3, 100047. <https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100047>

Corraliza, J. A. (2022). *emociones y emergencia climática: trampas y barreras psicológicas a la proambientalidad*. 1–12. <http://www.lacab.org.mx/index.php/>

Díaz, I., & De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: conceptualizaciones actuales. *Summa Psicológica*, 16(1), 42–50. <https://doi.org/10.18774/0719-448x.2019.16.1.393>

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2019). Intervenciones de Bienestar para Mejorar las Sociedades. Comité de Felicidad Personal. *Global Happiness Policy Report 2019: Global Happiness Council*, 94–115.

Diener, E., Kushlev, K., & Drummond, D. M. (2020). Subjective Well-Being and Health



- Behaviors in 2.5 Million Americans. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(1), 166–187. <https://doi.org/10.1111/aphw.12178>
- Donoso, C. (2021). Cambio climático: “salud mental en un mundo en llamas.” *Dialnet*, 16, 109–118. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5205194>
- Ellis, N. R., & Albrecht, G. A. (2017). Amenazas del cambio climático para el sentido de pertenencia y el bienestar mental de los agricultores familiares: un estudio de caso del cinturón de trigo de Australia Occidental. *Social Science and Medicine*, 175, 161–168. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.01.009>
- Estrada, E., Huaypar, K., Mamani, H., Velasquez, L., & Gallegos, N. (2021). La preocupación ambiental en estudiantes de educación superior de Madre de Dios, Perú. *Universidad Científica Del Perú*, 9(1), 111–122. <https://doi.org/10.22386/ca.v9i1.324>
- Fougier, E. (2021). *Eco-anxiété : analyse d'une angoisse contemporaine*. <https://www.jean-jaures.org/publication/eco-anxiete-analyse-dune-angoisse-contemporaine/>
- Gibson, K., Barnett, J., Haslam, N., & Kaplan, I. (2020). Los impactos del cambio climático en la salud mental: resultados de un atolón de una isla del Pacífico. *Journal of Anxiety Disorders*, 102237. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102237>
- Gravante, T., & Poma, A. (2022). *Emociones y medio ambiente Un enfoque interdisciplinario*. http://www.librosoa.unam.mx/bitstream/handle/123456789/3589/GRAVANTE_POMA_Emociones_y_medio_ambiente.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Gregory, A. (2021). ‘Eco-anxiety’: fear of environmental doom weighs on young people. *The Guardian*, October 2021. <https://www.theguardian.com/society/2021/oct/06/eco-anxiety-fear-of-environmental-doom-weighs-on-young-people>
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa,*



cualitativa y mixta. Mc Graw Hill.

Hogg, T. L., Stanley, S. K., & O'Brien, L. V. (2023). Synthesising psychometric evidence for the Climate Anxiety Scale and Hogg Eco-Anxiety Scale. *Journal of Environmental Psychology*, 88, 102003. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.102003>

Hogg, T. L., Stanley, S. K., O'Brien, L. V., Wilson, M. S., & Watsford, C. R. (2021). The Hogg Eco-Anxiety Scale: Development and validation of a multidimensional scale. *Global Environmental Change*, 71, 102391. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2021.102391>

Innocenti, M., Santarelli, G., Lombardi, G. S., Ciabini, L., Zjalic, D., Di Russo, M., & Cadeddu, C. (2023). How Can Climate Change Anxiety Induce Both Pro-Environmental Behaviours and Eco-Paralysis? The Mediating Role of General Self-Efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph20043085>

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2022a). *Cusco compendio estadístico 2022*. [https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/4435663/Compendio Estadístico%2C Cusco 2022.pdf?v=1681510204](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/4435663/Compendio%20Estadístico%20Cusco%202022.pdf?v=1681510204)

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2022b). *Perú: Anuario de Estadísticas Ambientales 2022*. Instituto Nacional de Estadística e Informática. https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1877/libro.pdf

Institutos Nacionales de Salud (INS). (2018). Bienestar emocional: perspectivas emergentes y preguntas para futuras investigaciones. *Emotional Well-Being: Emerging Insights and Questions for Future Research*, 1–47.

Jiménez, I., Prieto, G., & Sosa, M. (2022). Salud Mental y Cambio Climático. El nacimiento de la ecoansiedad en la prensa Española. *Tripodos*, 52(52), 13–33.



<https://doi.org/10.51698/tripodos.2022.52p13-33>

Jurado Nacional de Elecciones. (2023). *Procesos electorales en Kunturkanki*. INFOGOB.

https://infogob.jne.gob.pe/localidad/peru/cusco/canas/kunturkanki_procesos-electorales_PkrCwjayeqmV6w

Kurth, C., & Pihkala, P. (2022). Eco-anxiety: What it is and why it matters. *Frontiers in Psychology, 13*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.981814>

Léger, T., Malboeuf, C., Mastine, T., Généreux, M., Paradis, P. O., & Camden, C. (2022). Ecoansiedad en los niños: una revisión del alcance de los impactos en la salud mental de la conciencia sobre el cambio climático. *Frontiers in Psychology, 13*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.872544>

Lutz, P. K., Zelenski, J. M., & Newman, D. B. (2023a). Eco-anxiety in daily life: Relationships with well-being and pro-environmental behavior. *Current Research in Ecological and Social Psychology, 4*, 100110. <https://doi.org/10.1016/j.cresp.2023.100110>

Lutz, P. K., Zelenski, J. M., & Newman, D. B. (2023b). Eco-anxiety in daily life: Relationships with well-being and pro-environmental behavior. *Current Research in Ecological and Social Psychology, 4*, 100110. <https://doi.org/10.1016/j.cresp.2023.100110>

Martel, C., Huayta, F., Rojas, R., Arias, J., & Hadi, M. (2023). Metodología de la investigación: Guía para el proyecto de tesis. In *Metodología de la investigación: Guía para el proyecto de tesis*. <https://doi.org/10.35622/inudi.b.073>

Medina, M., Rojas, R., Bustamante, W., Loaiza, R., Martel, C., & Castillo, R. (2023). Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación. In *Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. <https://doi.org/10.35622/inudi.b.080>



Metsäranta, V. (2021). *Eco-anxiety and its link to the everyday life choices of young finns in 2020*.

<https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/76581>

MINAM. (2022). Plan Nacional De Adaptación Al Cambio Climático del Perú. *Ministerio Del Medio Ambiente*, 118.

[https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/2827898/220214_Resumen Ejecutivo del Plan Nacional de Adaptación_compressed.pdf.pdf?v=1664915422](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/2827898/220214_Resumen_Ejecutivo_del_Plan_Nacional_de_Adaptación_compressed.pdf.pdf?v=1664915422)

Monge, F. (2020). Impacto de la percepción de riesgo del cambio climático para la salud humana en Cusco [Universidad Peruana Cayetano Heredia]. In *Naturaleza Urbana. Plataforma de experiencias*.

https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8518/Impacto_MongeRodriguez_Fredy.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Muñoz, C. I. (2016). *Metodología de la investigación*. Oxford University Press.

<https://corladancash.com/wp-content/uploads/2019/08/56-Metodologia-de-la-investigacion-Carlos-I.-Munoz-Rocha.pdf>

Obiols, M., & Pérez, N. (2014). Bienestar emocional, satisfacción en la vida y felicidad. *Manual de Orientación y Tutoría*, 2005, 1–10. http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Bienestar_emocional_satisfaccion_en_la_v.pdf

Organizacion Mundial de la Salud. (2022). *Why mental health is a priority for action on climate change*. World Health Organization. <https://www.who.int/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change>

Otero-ortega, A. (2018). *Enfoques de investigación* (Issue August).

https://www.researchgate.net/publication/326905435_ENFOQUES_DE_INVESTIGACION

N



- Palmeiro-Silva, Y., Ferrada, M., Ramírez, J., & Cruz, I. (2021). Cambio climático y salud ambiental en carreras de salud de grado en Latinoamérica. *Revista de Saúde Pública*, 55, 17. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2021055002891>
- Pérez-Loizaga, M. (2022). *Ansiedad ante el Cambio Climático en Adolescentes : Evaluación y Variables Predictoras*. <http://hdl.handle.net/11531/66320>
- Pérez, A., Fonseca, E., Díez, A., Lucas, B., Ortuño, J., Perez, J., De Vicente, P., Aritio, R., Sebastian, C., Vicién, M., Sánchez, M., Roa, L., Luengo, C., Hijazo, E., Gómez, P., Gil, M., Gil, P., Gil, L., Garrido, R., ... Achútegui, S. (2017). Guía Promoción del bienestar emocional. In *Universidad de la Rioja*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=767166>
- Pihkala, P. (2019). *MIELI Mental Health Finland Climate Anxiety*.
- Pihkala, P. (2020a). Anxiety and the ecological crisis: An analysis of eco-anxiety and climate anxiety. *Sustainability (Switzerland)*, 12(19). <https://doi.org/10.3390/SU12197836>
- Pihkala, P. (2020b). Eco-Anxiety and Environmental Education. *Sustainability 2020, Vol. 12, Page 10149, 12(23)*, 10149. <https://doi.org/10.3390/SU122310149>
- Pihkala, P. (2022). The Process of Eco-Anxiety and Ecological Grief: A Narrative Review and a New Proposal. *Sustainability (Switzerland)*, 14(24), 16628. <https://doi.org/10.3390/su142416628>
- Reátegui, R. (2023). La eco-ansiedad y la crisis climática. *Revista Científica Guacamaya*, 7(1), 1–23. <https://revistas.up.ac.pa/index.php/guacamaya/article/view/3177/2799>
- Reyes, I., Segovia, G., Morales, A., & Lazóriga, L. (2022). Medicina integrativo en los centros de salud mental comunitaria como estrategia de adaptación y mitigación al cambio climático _fase scoping. *Revista Cubana de Medicina*, 2022(3), 1–19.



<https://revmedicina.sld.cu/index.php/med/article/view/2759>

Sánchez, C. (2016). Evolución del concepto de cambio climático y su impacto en la salud pública del Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 33(1), 128–138.

<https://doi.org/10.17843/rpmesp.2016.331.2014>

Schreiberl, M. (2021). Managing the health effects of climate change. Lancet and University College London Institute for Global Health Commission. In *Asociación Americana de Psicología* (Vol. 373, Issue 9676, pp. 1693–1733). Elsevier B.V.

[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(09\)60935-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(09)60935-1)

Seligman, M. (2018). PERMA y los componentes básicos del bienestar. *Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>

Torres, A., López, L., Castañeda, K., Durand, O., Tallman, P., & Salmon, G. (2021). Explorando percepciones del impacto del cambio climático en tres regiones en el Perú. *Revista Kawsaypacha: Sociedad y Medio Ambiente*, 8, 101–117.

<https://doi.org/10.18800/kawsaypacha.202102.005>

Vera, K. (2021). Bienestar emocional y productividad en asesores comerciales de empresa de telecomunicaciones, sedes Cusco, Puno, Tacna, Moquegua, 2021. In *Psikologi Perkembangan* (Issue October 2013).

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/86352/Vera_EKL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Yang, H., & Ma, J. (2020). How an epidemic outbreak impacts happiness: factors that worsen (vs. protect) emotional well-being during the coronavirus pandemic. *Psychiatry Research*, 289(April), 113045. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113045>

Ybañez, E. (2021). Programa de Bienestar Emocional para la Ansiedad en usuarios de un Centro



de Salud Mental Comunitario, Otuzco 2021: Estudio Descriptivo – Propositivo. In
Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/76522>

Anexos



Matriz de consistencia

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	MARCO TEÓRICO		METODOLOGIA
PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL		DIMENSIONES	INDICADORES	TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN
¿Cuál es la relación entre la ecoansiedad y bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas Cusco-2023?	Establecer la relación entre la ecoansiedad y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas Cusco-2023.	Existe relación significativa entre la ecoansiedad y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas Cusco-2023.	VARIABLE 1 Ecoansiedad	Preocupación ecológica	Pérdida de biodiversidad Degradación ambiental Contaminación Cambio climático	Alcance del estudio Descriptivo con alcance correlacional
PROBLEMAS ESPECIFICOS ¿Cuál es la relación entre la preocupación ecológica y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas Cusco-2023?	OBJETIVOS ESPECÍFICOS Determinar la relación entre la preocupación ecológica y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas Cusco-2023.	HIPÓTESIS ESPECIFICAS Existe relación significativa entre la preocupación ecológica y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas Cusco-2023.		Amenaza percibida	Percepción de riesgos para la salud humana Seguridad alimentaria Seguridad hídrica Capacidad de la tierra para sostener la vida	Diseño de investigación Enfoque cuantitativo
¿Cuál es la relación entre la amenaza percibida y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas Cusco-2023?	Determinar la relación entre la amenaza percibida y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas Cusco-2023.	Existe relación significativa entre la amenaza percibida y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas Cusco-2023.		Sentimiento de pérdida	Destrucción de hábitats naturales Extinción de especies Pérdida de la belleza natural	Población Para la investigación la población estuvo conformada por 4,432 pobladores del distrito de Kunturkanki (Jurado Nacional de Elecciones, 2023).
				Impotencia y desesperanza	Sentimiento de incapacidad Desesperanza Inacción generalizada	Muestra Para la investigación se tuvo una muestra de 355 pobladores del distrito de Kunturkanki.
				Responsabilidad personal	Sentimiento de culpa Comportamiento sostenible Contribución a la degradación	Técnicas, Instrumentos y Fuentes o Informantes de recolección de datos. Técnicas a) La técnica de la encuesta



PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	MARCO TEÓRICO	METODOLOGIA	
<p>¿Cuál es la relación entre el sentimiento de pérdida y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas Cusco-2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la impotencia y desesperanza y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas Cusco-2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la responsabilidad personal y el bienestar en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas Cusco-2023?</p>	<p>Determinar la relación entre el sentimiento de pérdida y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas Cusco-2023.</p> <p>Determinar la relación entre la impotencia y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas Cusco-2023.</p> <p>Determinar la relación entre la responsabilidad personal y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas Cusco-2023.</p>	<p>Existe relación significativa entre el sentimiento de pérdida y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas Cusco-2023.</p> <p>Existe relación significativa entre la impotencia y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas Cusco-2023.</p> <p>Existe relación significativa entre la responsabilidad personal y el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, provincia de Canas Cusco-2023.</p>	<p>VARIABLE 2</p> <p>Bienestar emocional</p>	<p>Emociones positivas</p> <p>Compromiso</p> <p>Relaciones positivas</p> <p>Sentido de logro</p> <p>Significado</p>	<p>Experimentar emociones</p> <p>Frecuencia y duración de emociones</p> <p>Identificar y cultivar emociones positivas</p> <p>Participación en actividades gratificante</p> <p>Sentirse conectado y comprometido</p> <p>Relaciones interpersonales</p> <p>Experimentar apoyo emocional y afectivo</p> <p>Cultivar y mantener vínculos cercanos</p> <p>Establecer metas</p> <p>Sensación de competencia y eficacia</p> <p>Satisfacción y orgullo</p> <p>Propósito y sentido de la vida</p> <p>Valores y creencias personales</p> <p>Contribuir al bienestar de los demás.</p>	<p>Instrumentos a) Cuestionario</p> <p>Técnicas de Procesamiento y análisis de datos recolectado</p> <p>Los datos obtenidos se procesaron a través del software estudio para hacer el análisis estadístico y con ellos se realizaron los cruces que consideran las Hipótesis (variables) y con precisiones en la significancia.</p>



Matriz de instrumentos

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEM	ESCALA
VARIABLE 1 Ecoansiedad	Preocupación ecológica	Pérdida de biodiversidad	1. ¿Le preocupa las consecuencias de la pérdida de especies en el ecosistema y biodiversidad para las futuras generaciones?	Se tomará en consideración la escala de Likert con la siguiente escala de medición: Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre
		Degradación ambiental	2. ¿Le preocupa la degradación ambiental y el impacto negativo que el cambio climático está teniendo en la naturaleza y su comunidad?	
		Contaminación	3. ¿Se encuentra preocupado(a) por la acumulación de residuos y basura que generamos y su impacto en el medio ambiente?	
		Cambio climático	4. ¿Usted siente que el cambio climático extremo, como incendios forestales, deshielos, sequías, está afectando la tierra cultivable, la seguridad alimentaria y la distribución de recursos?	
	Amenaza percibida	Percepción de riesgos para la salud humana	5. ¿Siente que la contaminación del agua y del suelo afecta en la salud de las personas que se dedican a la agricultura, ganadería y comercio?	
		Seguridad alimentaria	6. ¿Le inquieta el uso desmedido y frecuente de pesticidas y fertilizantes en la agricultura y su posible impacto en la seguridad alimentaria y el medio ambiente?	
		Seguridad hídrica	7. ¿Se siente preocupado (a) por la disminución de caudales en ríos y fuentes de agua dulce debido a los efectos del cambio climático?	
		Capacidad de la tierra para sostener la vida	8. ¿En qué medida le preocupa la degradación del suelo y la pérdida de tierras fértiles para la agricultura sostenible en las comunidades?	
	Sentimiento de pérdida	Destrucción de hábitats naturales	9. ¿Siente que la deforestación y la destrucción de ecosistemas está afectando la producción tanto de la agricultura y ganadería?	
		Extinción de especies	10. ¿Se siente angustiado(a) por la desaparición de especies animales y vegetales?	
		Pérdida de la belleza natural.	11. ¿Le preocupa el impacto de la degradación del medio ambiente en la belleza natural que será apreciada por las futuras generaciones?	
	Impotencia y desesperanza	Sentimiento de incapacidad	12. ¿Siente que la falta de acción, la dejadez por parte de los líderes políticos y la sociedad le genera un sentimiento de impotencia y desesperanza?	
		Desesperanza	13. ¿Le inquieta la idea de que sus esfuerzos para proteger el medio ambiente pueden ser inútiles frente a problemas ambientales globales más grandes?	
		Inacción generalizada	14. ¿Le inquieta la falta de conciencia y compromiso de las personas hacia problemas ambientales actuales?	
	Responsabilidad personal	Sentimiento de culpa	15. ¿Tiene sentimientos de culpa por sus hábitos de consumo y estilo de vida frente al impacto negativo en el medio ambiente?	



		Comportamiento sostenible	16. ¿Siente que sus acciones diarias, como reciclar, reducir el consumo de agua y energía, son importantes para la conservación del medio ambiente?
		Contribución a la degradación	17. ¿Se encuentra preocupado(a) por la responsabilidad que tiene en la generación de desechos y la contaminación del entorno natural?
VARIABLE 2 Bienestar emocional	Emociones positivas	Experimentar emociones	18. ¿Logra encontrar emociones positivas, como alegría o gratitud, en su vida cotidiana, sus actividades diarias, conexión con otras personas y la naturaleza?
		Frecuencia y duración de emociones	19. ¿Cuán seguido siente alegría y entusiasmo?
		Identificar y cultivar emociones positivas	20. ¿Siente amor y cariño hacia las personas cercanas, la naturaleza, sus actividades diarias?
	Compromiso	Participación en actividades	21. ¿Con qué frecuencia participa activamente en actividades sociales y comunitarias?
		Experimentación gratificante	22. ¿Busca oportunidades para enfrentar desafíos y superar obstáculos de manera satisfactoria?
		Sentirse conectado y comprometido	23. ¿Cuán seguido experimenta un sentido de pertenencia y conexión con su comunidad o entorno social?
	Relaciones positivas	Relaciones interpersonales	24. ¿Disfruta momentos de risas y alegría compartidos con otras personas?
		Experimentar apoyo emocional y afectivo	25. ¿Se siente comprendido/a y escuchado/a cuando comparte sus emociones con otros?
		Cultivar y mantener vínculos cercanos	26. ¿Demuestra su aprecio y cariño hacia las personas que son importantes en su vida?
	Sentido de logro	Establecer metas	27. ¿Se siente satisfecho/a al cumplir con las metas que se ha propuesto?
		Sensación de competencia y eficacia	28. ¿Se siente competente y capaz de enfrentar los desafíos que se presentan en su vida?
		Satisfacción y orgullo	29. ¿Usted experimenta una sensación de orgullo y logro por sus esfuerzos y éxitos personales?
	Significado	Propósito y sentido de la vida	30. ¿Con qué frecuencia siente que su vida tiene un propósito y un sentido claro?
		Valores y creencias personales	31. ¿Comparte sus valores y creencias con otras personas para promover un entendimiento mutuo?
		Contribuir al bienestar de los demás	32. ¿Se siente motivado/a para colaborar y contribuir al bienestar de la comunidad en la que vive?



Instrumentos de recolección de datos

ESCALA DE VALORACIÓN				
NUNCA 1	CASI NUNCA 2	A VECES 3	CASI SIEMPRE 4	SIEMPRE 5

ESCALA DE ANSIEDAD POR EL CAMBIO CLIMÁTICO						
N°	DESCRIPCION	Valoración				
		1	2	3	4	5
Variable 1: Ecoansiedad						
D1: Preocupación ecológica						
1.	¿Le preocupa lo que pueda pasar en el futuro debido a la pérdida de especies y la biodiversidad?					
2.	¿Le preocupa que el cambio climático afecte la naturaleza y su comunidad ?					
3.	¿Le preocupa la basura que se acumula y su daño en el medio ambiente?					
4.	¿Cree que el clima extremo, como incendios en bosques, deshielo y sequías, está perjudicando la agricultura?					
D2: Amenaza percibida						
5.	¿Piensa que la contaminación del agua y del suelo afecta la salud de las personas que trabajan en la agricultura, ganadería y comercio?					
6.	¿Le preocupa que se utilicen demasiados pesticidas y fertilizantes en la agricultura y que esto puede afectar la comida y el medio ambiente?					
7.	¿Cree que los ríos tienen menos agua a causa del cambio climático?					
8.	¿Le preocupa que se dañen las tierras de cultivo en su comunidad?					
D3: Sentimiento de pérdida						
9.	¿Piensa que la deforestación y la destrucción de bosques y ecosistemas afecta a la agricultura, ganadería y comercio?					
10.	¿Le preocupa que las especies animales y vegetales estén desapareciendo?					
11.	¿Le preocupa que la belleza natural, como árboles, animales y ríos, este desapareciendo y que las futuras generaciones no puedan disfrutarla?					
D4: Impotencia y desesperanza						
12.	¿Cree que los líderes políticos y la sociedad no están haciendo lo suficiente y se siente abandonado y desanimado por ello?					
13.	¿Hace algo para cuidar el medio ambiente y combatir el cambio climático?					
14.	¿Le preocupa que la gente no esté tomando en serio los problemas ambientales?					
D5: Responsabilidad personal						
15.	¿Cree que tiene culpa por la forma en que consume y su daño en el medio ambiente?					
16.	¿Piensa que reciclar y ahorrar agua y energía, son importantes para la conservar el medio ambiente?					
17.	¿Le preocupa contaminar su entorno natural con la basura que produce?					



ESCALA DE VALORACIÓN				
NUNCA 1	CASI NUNCA 2	A VECES 3	CASI SIEMPRE 4	SIEMPRE 5

CUESTIONARIO DEL PERFIL PERMA						
N°	DESCRIPCION	Valoración				
		1	2	3	4	5
	Variable 2: Bienestar emocional					
	D1: Emociones positivas					
1.	¿Se siente alegre y agradecido en su vida diaria?					
2.	¿Cuántas veces se siente contento y motivado?					
3.	¿Siente amor y cariño por las personas cercanas?					
	D2: Compromiso					
4.	¿Usted participa en las actividades sociales y comunitarias?					
5.	¿Usted enfrenta los problemas en su comunidad y los resuelve de manera correcta?					
6.	¿Usted se siente parte de su comunidad y apreciado por la gente?					
	D3: Relaciones positivas					
7.	¿Disfruta de momentos felices compartidos con otras personas?					
8.	¿Se siente atendido, comprendido y escuchado cuando habla de sus sentimientos?					
9.	¿Muestra aprecio y cariño a las personas importantes en su vida?					
	D4: Sentido de logro					
10.	¿Se siente bien cuando cumple sus metas ya sea en el trabajo o en su vida?					
11.	¿Se siente capaz de enfrentar las dificultades en su vida?					
12.	¿Se siente orgulloso y satisfecho por sus esfuerzos y logros?					
	D5: Significado					
13.	¿Siente que su vida tiene un propósito y un sentido claro?					
14.	¿Comparte valores y creencias con otros para que lo entiendan mejor?					
15.	¿Usted colabora con el bienestar de su comunidad?					

¡Gracias por su colaboración!



Consentimiento Informado

Nos dirigimos a usted con el propósito de invitarlo a participar en el proyecto de investigación académica sobre el impacto psicológico que causa la preocupación por el medio ambiente en el bienestar emocional en los pobladores del distrito de Kunturkanki, de la provincia de Canas, Cusco, durante el año 2023. Esta investigación está siendo llevada a cabo por la estudiante Mirian Deza, como parte de la tesis para obtener el grado de Psicóloga en la Universidad Andina del Cusco. Su colaboración es fundamental para nosotros, y le solicitamos amablemente que complete el cuestionario adjunto, el cual tomará aproximadamente entre 15 y 20 minutos de su tiempo. Queremos asegurarle que todas sus respuestas serán tratadas con absoluta confidencialidad y solo serán utilizadas con fines académicos. No existen respuestas correctas o incorrectas, solamente le pedimos su total y absoluta sinceridad. Es importante mencionarle que, los análisis de los datos serán de manera grupal, por lo cual no podremos proporcionarle información personalizada sobre los resultados. Sin embargo, una vez completada la investigación, estaremos encantados de compartir con usted los hallazgos generales del estudio. Agradecemos sinceramente su participación en este proyecto de investigación, ya que contribuye al desarrollo de investigaciones de calidad en nuestra región.

Acepto

No acepto



Validación de instrumentos

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ECOANSIEDAD

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1: Preocupación ecológica		Si	No	Si	No	Si	No	
1.	¿Le preocupa las consecuencias de la pérdida de especies en el ecosistema y biodiversidad para las futuras generaciones?	X		X		X		
2.	¿Le preocupa la degradación ambiental y el impacto negativo que el cambio climático está teniendo en la naturaleza y su comunidad?	X		X		X		
3.	¿Se encuentra preocupado(a) por la acumulación de residuos y basura que generamos y su impacto en el medio ambiente?	X		X		X		
4.	¿Usted siente que el cambio climático extremo, como incendios forestales, deshielos, sequías, está afectando la tierra cultivable, la seguridad alimentaria y la distribución de recursos?	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: Amenaza percibida		Si	No	Si	No	Si	No	
5.	¿Siente que la contaminación del agua y del suelo afecta en la salud de las personas que se dedican a la agricultura, ganadería y comercio?	X		X		X		¿Piensa que la contaminación del agua y del suelo afecta en la salud de las personas que se dedican a la agricultura, ganadería y comercio?
6.	¿Le inquieta el uso desmedido y frecuente de pesticidas y fertilizantes en la agricultura y su posible impacto en la seguridad alimentaria y el medio ambiente?	X		X		X		
7.	¿Se siente preocupado (a) por la disminución de caudales en ríos y fuentes de agua dulce debido a los efectos del cambio climático?	X		X		X		
8.	¿En qué medida le preocupa la degradación del suelo y la pérdida de tierras fértiles para la agricultura sostenible en las comunidades?	X		X		X		
DIMENSIÓN 3: Sentimiento de pérdida		Si	No	Si	No	Si	No	
9.	¿Siente que la deforestación y la destrucción de ecosistemas está afectando la producción tanto de la agricultura y ganadería?	X		X		X		¿Piensa que la deforestación y la destrucción de ecosistemas está afectando la producción tanto de la agricultura y ganadería?
10.	¿Se siente angustiado(a) por la desaparición de especies animales y vegetales?	X		X		X		
11.	¿Le preocupa el impacto de la degradación del medio ambiente en la belleza natural que será apreciada por las futuras generaciones?	X		X		X		
DIMENSIÓN 4: Impotencia y desesperanza		Si	No	Si	No	Si	No	
12.	¿Siente que la falta de acción, la dejadez por parte de los líderes políticos y la sociedad le genera un sentimiento de impotencia y desesperanza?	X		X		X		
13.	¿Le inquieta la idea de que sus esfuerzos para proteger el medio ambiente pueden ser inútiles frente a problemas ambientales globales más grandes?	X		X		X		
14.	¿Le inquieta la falta de conciencia y compromiso de las personas hacia problemas ambientales actuales?	X		X		X		
DIMENSIÓN 5: Responsabilidad personal		Si	No	Si	No	Si	No	
15.	¿Tiene sentimientos de culpa por sus hábitos de consumo y estilo de vida frente al impacto negativo en el medio ambiente?	X		X		X		
16.	¿Siente que sus acciones diarias, como reciclar, reducir el consumo de agua y energía, son importantes para la conservación del medio ambiente?	X		X		X		
17.	¿Se encuentra preocupado(a) por la responsabilidad que tiene en la generación de desechos y la contaminación del entorno natural?	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): En algunas preguntas se inicia con SIENTE, sugiero que se modifique por PIENSA, puesto que el contenido de las mismas habla más de la opinión de las personas que de sus sentimientos o sensaciones.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [X] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Mtra. Vanessa Rozas Calderón

DNI: 70031934

Especialidad del validador: Psicología Educativa – Docencia universitaria

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

22 de agosto del 2023


Vanessa Rozas Calderón
PSICÓLOGA
G.P.N. 19933



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE BIENESTAR EMOCIONAL

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1: Emociones positivas								
1.	¿Logra encontrar emociones positivas, como alegría o gratitud, en su vida cotidiana, sus actividades diarias, conexión con otras personas y la naturaleza?	X		X		X		
2.	¿Cuán seguido siente alegría y entusiasmo?	X		X		X		
3.	¿Siente amor y cariño hacia las personas cercanas, la naturaleza, sus actividades diarias?	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: Compromiso								
4.	¿Con qué frecuencia participa activamente en actividades sociales y comunitarias?	X		X		X		
5.	¿Busca oportunidades para enfrentar desafíos y superar obstáculos de manera satisfactoria?	X		X		X		
6.	¿Cuán seguido experimenta un sentido de pertenencia y conexión con su comunidad o entorno social?	X		X		X		
DIMENSIÓN 3: Relaciones positivas								
7.	¿Disfruta momentos de risas y alegría compartidos con otras personas?	X		X		X		
8.	¿Se siente comprendido/a y escuchado/a cuando comparte sus emociones con otros?	X		X		X		
9.	¿Demuestra su aprecio y cariño hacia las personas que son importantes en su vida?	X		X		X		
DIMENSIÓN 4: D4: Sentido de logro								
10.	¿Se siente satisfecho/a al cumplir con las metas que se ha propuesto?	X		X		X		
11.	¿Se siente competente y capaz de enfrentar los desafíos que se presentan en su vida?	X		X		X		
12.	¿Usted experimenta una sensación de orgullo y logro por sus esfuerzos y éxitos personales?	X		X		X		
DIMENSIÓN 5: D5: Significado								
14.	¿Con qué frecuencia siente que su vida tiene un propósito y un sentido claro?	X		X		X		
15.	¿Comparte sus valores y creencias con otras personas para promover un entendimiento mutuo?	X		X		X		
16.	¿Se siente motivado/a para colaborar y contribuir al bienestar de la comunidad en la que vive?	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Mtra. Vanessa Rozas Calderón

DNI: 70031934

Especialidad del validador: Psicología Educativa – Docencia universitaria

22 de Agosto del 2023

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al

componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado

del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Vanessa Rozas Calderón
PSICÓLOGA
G.P.N.P. 10532

Firma del Experto Informante



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ECOANSIEDAD

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1: Preocupación ecológica								
1.	¿Le preocupa las consecuencias de la pérdida de especies en el ecosistema y biodiversidad para las futuras generaciones?	x		x		X		
2.	¿Le preocupa la degradación ambiental y el impacto negativo que el cambio climático está teniendo en la naturaleza y su comunidad?		x	x			x	El lenguaje de las preguntas debe estar acorde a las características de la muestra (como nivel de estudio, o idioma materno)
3.	¿Se encuentra preocupado(a) por la acumulación de residuos y basura que generamos y su impacto en el medio ambiente?	x		x		x		
4.	¿Usted siente que el cambio climático extremo, como incendios forestales, deshielos, sequías, está afectando la tierra cultivable, la seguridad alimentaria y la distribución de recursos?		x	x		x		El lenguaje de las preguntas debe estar acorde a las características de la muestra (como nivel de estudio o idioma materno)
DIMENSIÓN 2: Amenaza percibida		Si	No	Si	No	Si	No	
5.	¿Siente que la contaminación del agua y del suelo afecta en la salud de las personas que se dedican a la agricultura, ganadería y	x		x		x		
6.	¿Le inquieta el uso desmedido y frecuente de pesticidas y fertilizantes en la agricultura y su posible impacto en la seguridad alimentaria y el medio ambiente?		x	x			x	El lenguaje de las preguntas debe estar acorde a las características de la muestra (como nivel de estudio o idioma materno)
7.	¿Se siente preocupado (a) por la disminución de caudales en ríos y fuentes de agua dulce debido a los efectos del cambio climático?		x	x		x		Es tendenciosa, pues quizás no perciben ese cambio.
8.	¿En qué medida le preocupa la degradación del suelo y la pérdida de tierras fértiles para la agricultura sostenible en las comunidades?	x		x			x	Revisar lenguaje
DIMENSIÓN 3: Sentimiento de pérdida		Si	No	Si	No	Si	No	
9.	¿Siente que la deforestación y la destrucción de ecosistemas está afectando la producción tanto de la agricultura y ganadería?	x		x		x		
10.	¿Se siente angustiado(a) por la desaparición de especies animales y vegetales?	x		x		x		
11.	¿Le preocupa el impacto de la degradación del medio ambiente en la belleza natural que será apreciada por las futuras generaciones?	x		x			x	Revisar lenguaje
DIMENSIÓN 4: Impotencia y desesperanza		Si	No	Si	No	Si	No	
12.	¿Siente que la falta de acción, la dejadez por parte de los líderes políticos y la sociedad le genera un sentimiento de impotencia y desesperanza?		x		x		x	Primero se tendría que saber si perciben que hay inacción de parte de esos actores con respecto al medio ambiente
13.	¿Le inquieta la idea de que sus esfuerzos para proteger el medio ambiente pueden ser inútiles frente a problemas ambientales globales más grandes?	x			x		x	Aquí se asume que realiza acciones de protección del medio ambiente. Reformular
14.	¿Le inquieta la falta de conciencia y compromiso de las personas hacia problemas ambientales actuales?	x		x		x		
DIMENSIÓN 5: Responsabilidad personal		Si	No	Si	No	Si	No	
15.	¿Tiene sentimientos de culpa por sus hábitos de consumo y estilo de vida frente al impacto negativo en el medio ambiente?	x		x		x		
16.	¿Siente que sus acciones diarias, como reciclar, reducir el consumo de agua y energía, son importantes para la conservación del medio ambiente?	x		x		x		
17.	¿Se encuentra preocupado(a) por la responsabilidad que tiene en la generación de desechos y la contaminación del entorno natural?	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Revisar el lenguaje de las preguntas y que las preguntas no sugieran respuestas.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [x] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Mgt. Adriana Inés Pino Fernández Baca

DNI: 44468456

Especialidad del validador: Psicóloga comunitaria

20 de agosto del 2023

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo


Firma del Experto Informante



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE BIENESTAR EMOCIONAL

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1: Emociones positivas								
1.	¿Logra encontrar emociones positivas, como alegría o gratitud, en su vida cotidiana, sus actividades diarias, conexión con otras personas y la naturaleza?		x	x		x		Muchas preguntas en una sola
2.	¿Cuán seguido siente alegría y entusiasmo?	x		x		x		
3.	¿Siente amor y cariño hacia las personas cercanas, la naturaleza, sus actividades diarias?		x	x		x		Muchas preguntas en una sola
DIMENSIÓN 2: Compromiso								
4.	¿Con qué frecuencia participa activamente en actividades sociales y comunitarias?	x		x		x		
5.	¿Busca oportunidades para enfrentar desafíos y superar obstáculos de manera satisfactoria?		x		x		x	Las otras preguntas tienen que ver con compromiso comunitario pero esta es de carácter personal, revisar
6.	¿Cuán seguido experimenta un sentido de pertenencia y conexión con su comunidad o entorno social?	x		x		x		
DIMENSIÓN 3: Relaciones positivas								
7.	¿Disfruta momentos de risas y alegría compartidos con otras personas?	x		x		x		
8.	¿Se siente comprendido/a y escuchado/a cuando comparte sus emociones con otros?	x		x		x		
9.	¿Demuestra su aprecio y cariño hacia las personas que son importantes en su vida?	x		x		x		
DIMENSIÓN 4: D4: Sentido de logro								
10.	¿Se siente satisfecho/a al cumplir con las metas que se ha propuesto?	x		x		x		
11.	¿Se siente competente y capaz de enfrentar los desafíos que se presentan en su vida?	x		x		x		
12.	¿Usted experimenta una sensación de orgullo y logro por sus esfuerzos y éxitos personales?	x		x		x		
DIMENSIÓN 5: D5: Significado								
14.	¿Con qué frecuencia siente que su vida tiene un propósito y un sentido claro?	x		x		x		
15.	¿Comparte sus valores y creencias con otras personas para promover un entendimiento mutuo?		x		x		x	No es muy clara la pregunta, ¿se refiere al intercambio cultural o a la posibilidad de conectar y tener un consenso con otros que no piensan igual que uno?
16.	¿Se siente motivado/a para colaborar y contribuir al bienestar de la comunidad en la que vive?	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [x] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Mgt. Adriana Ines Pino Fernández Baca DNI: 44468456

Especialidad del validador: Psicóloga comunitaria

20 de Agosto del 2023

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al

componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado

del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión


Firma del Experto
Informante



Base de datos

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32		
1	4	5	3	5	5	4	5	3	4	5	4	3	3	4	4	5	5	3	4	3	5	5	2	3	4	5	4	5	3	4	3	4		
2	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	3	4	3	4	4	5	4	3	4	3	5	4	5	5	5	5	5	5		
3	4	5	5	5	5	3	5	5	3	3	3	1	3	4	3	4	2	4	3	5	4	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4		
4	4	4	5	4	4	5	3	4	4	5	4	5	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	2	2	2	3	3	4	3	2	3	2		
5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	3	4	3	4	4	5	5	4	3	3	3		
6	4	5	4	5	3	2	4	3	2	4	5	3	3	5	4	5	4	5	3	3	3	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5		
7	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	5	4	5	3	4	3	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	1	2	3	3		
8	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	3	4	3	4	4	4	3	2	3	2	4	3	3	3	2	4	3	3	4	3		
9	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	3	4	3	5	4	3	4	4	5	4	3	4	3	5	4	4	3	3	4	4		
10	4	5	3	5	5	5	4	5	3	5	4	3	3	4	4	5	5	3	4	3	5	5	2	3	4	5	5	3	4	3	4	4		
11	4	5	3	5	5	4	5	4	5	4	3	3	4	4	5	5	5	3	4	3	5	5	2	3	4	5	5	3	4	3	4	4		
12	2	5	5	4	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	4	5	4	
13	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	4	4	4	3	5	4	3	4	4	5	4	3	4	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	
14	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	4	3	4	3	5	4	3	4	4	5	4	3	4	3	4	3	5	4	3	3	4	4	4	
15	4	5	3	5	5	5	4	5	3	5	4	3	3	4	4	5	5	3	4	3	5	5	2	3	4	5	5	3	4	3	4	4	4	
16	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	2	5	4	4	4	5	3	5	3	3	5	4	4	5	2	3	4	5	4	
17	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	3	4	3	5	4	3	4	4	5	4	3	4	3	5	4	4	3	3	4	4	4	
18	4	5	4	5	5	5	4	5	3	5	4	3	3	4	4	5	5	3	4	3	5	5	2	3	4	5	5	3	4	3	4	4	4	
19	5	5	4	5	4	5	4	3	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	3	5	5	4	5	4	3	3	3	
20	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	3	4	3	5	4	3	4	4	5	4	3	4	3	5	4	4	3	3	4	4	4	
21	4	5	3	5	5	5	4	5	3	5	4	3	3	4	4	5	5	3	4	3	5	5	2	3	4	5	5	3	4	3	4	4	4	
22	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
23	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	3	4	3	4	4	5	5	4	3	3	3		
24	4	5	4	5	3	2	4	3	2	4	5	3	3	3	5	4	5	4	5	3	3	3	5	5	5	4	5	4	5	4	4	5		
25	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	5	4	5	3	4	3	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	1	2	3	3		
26	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	3	4	3	4	4	4	3	2	3	2	4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	
27	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	3	4	3	5	4	3	4	4	5	4	3	4	3	5	4	4	3	3	4	4	4	
28	4	5	3	5	5	5	4	5	3	5	4	3	3	4	4	5	5	3	4	3	5	5	2	3	4	5	5	3	4	3	4	4	4	
29	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	3	4	4	2	3	3	3	4	5	4	3	2	3	2	2	
30	4	5	3	5	5	4	5	3	4	5	4	3	3	4	4	5	5	3	4	3	5	5	2	3	4	5	4	5	3	4	3	4	4	
31	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	3	4	3	4	4	5	4	3	4	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	
32	4	5	5	5	5	3	5	5	3	3	3	1	3	4	3	4	2	4	3	5	4	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	4	
33	4	4	5	4	4	5	3	4	4	5	4	5	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	2	2	2	3	3	4	3	2	2	
34	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	4	3	4	3	5	4	3	4	4	5	4	3	4	4	3	4	3	5	4	3	2	3	4	4
35	4	5	3	5	5	5	4	5	3	5	4	3	3	4	4	5	5	3	4	3	5	5	2	3	4	5	5	3	4	3	4	4	4	
36	4	4	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	3	4	3	5	5	1	4	5	1	1	4	4	4	4	5	3	4	4	4	3	4	
37	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
38	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	4	3	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4
39	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	3	4	3	5	4	3	4	4	5	4	3	4	3	5	4	4	3	3	4	4	4	
40	4	5	3	5	5	4	5	3	4	5	4	3	3	4	4	5	5	3	4	3	5	5	2	3	4	5	4	5	3	4	5	4	4	
41	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	4	3	4	3	4	4	5	4	3	4	3	4	3	4	5	4	5	5	5	5	
42	4	5	5	5	5	3	5	5	3	3	3	1	3	4	3	4	2	4	3	5	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4
43	4	4	5	4	4	5	3	4	4	5	4	5	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	2	2	2	3	3	4	3	2	3	2	2	
44	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	3	4	3	4	4	5	5	4	3	3	3	3	
45	4	5	4	5	3	2	4	3	2	4	5	3	3	5	4	5	4	5	3	3	3	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	
46	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	5	4	5	3	4	3	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	1	2	3	3	3	
47	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	3	4	3	4	4	4	3	2	3	2	4	3	3	3	2	4	3	3	4	3	4	
48	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	3	4	3	5	4	3	4	4	5	4	3	4	3	5	4	4	3	3	4	4	4	
49	3	4	3	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	3	5	5	3	3	4	5	4	3	2	2	4	4	5	4	5	4	5	5	5	
50	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	3	4	3	4	4	5	5	4	3	3	3	3	
51	4	5	4	5	3	2	4	3	2	4	5	3	3	3	5	4	5	4	5	3	3	3	5	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5	
52	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	5	4	5	3	4	3	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	1	2	3	3	3	
53	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4	3	4	3	4	4	4	3	2	3	2	4	3	3	3	2	4	3	3	4	3	4	3
54	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	3	4	3	5	4	3	4	4	5	4	3	4	3	5	4	4	3	3	4	4	4	4
55	4	5	3	5	5	5	4	5	3	5	4	3	3	4	4	5	5	3	4	3	5	5	2	3	4	5	5	3	4	3	4	4	4	
56	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	3	4	4	2	3	3	3	4	5	4	3	2	3	2	
57	4	5	3	5	5	4	5	3	4	5	4	3	3	4	4	5	5	3	4	3	5	5	2	3	4	5	4	5	3	4	3	4	4	
58	5	5	4	5	5	4	5																											



70	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3	3	5	3	5	5	5	3	3	5	3	5	5	5	4	4	5	5	5	5	3	
71	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5
72	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	4	3	3	5	3	3	5	5	3	3	5	5	5	5	5	3	5
73	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	3	4	3	5	4	3	4	4	4	5	4	3	4	3	5	4	4	3	3	4	4
74	4	5	3	5	5	5	4	5	3	5	4	3	3	4	4	5	5	3	4	3	5	5	2	3	4	5	5	3	4	3	4	4	
75	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	2	4	2	2	5	4	2	4	4	2	4	4	5	5	5		
76	5	5	5	5	3	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	3	1	3	2	2	4	5	3	4	4	4	5	2	
77	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
78	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	4	5	3	5	5	5	4	5	5	5	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	
79	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	5	5	3	5	5	4	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
80	3	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	3	5	5	3	3	4	5	4	3	2	2	4	4	5	4	5	5	5	
81	4	5	5	5	5	3	5	5	3	3	3	1	3	4	3	4	1	4	3	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	3	5	
82	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	3	4	3	5	4	3	4	4	5	4	3	4	3	4	3	5	4	4	3	4	
83	4	5	3	5	5	5	4	5	3	5	4	3	3	4	4	5	5	3	4	3	5	5	2	3	4	5	3	4	4	3	4	4	
84	5	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	3	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	
85	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	4	4	4	4	5	3	2	3	5	3	3	3	5	3	3	5	3	5	5	
86	5	4	4	4	5	4	4	3	4	3	5	4	3	4	3	5	3	3	4	2	3	2	3	4	3	4	4	5	5	4	3	3	
87	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	3	4	3	5	4	3	4	4	5	4	3	4	3	5	4	4	3	3	4	4	
88	4	5	3	5	5	5	4	5	3	5	4	3	3	4	4	5	5	3	4	3	5	5	2	3	4	5	5	3	4	3	4	4	
89	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	5	4	2	3	2	4	3	3	4	4	5	4	5	3	4	4	5	5	5	5	4	4	
90	3	4	3	3	5	3	5	4	3	4	2	3	2	4	1	3	1	3	4	2	1	1	2	3	5	3	5	5	5	3	1	1	
91	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3	3	5	3	5	5	5	5	3	3	5	3	5	5	5	4	4	5	5	5	3	
92	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	2	4	4	3	3	5	3	3	4	5	5	3	2	2	3	4	4	5	4	3	4	
93	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	3	4	3	5	4	3	4	4	5	4	3	4	3	5	4	4	3	3	4	4	
94	4	5	3	5	5	4	5	3	5	4	3	3	4	4	5	5	3	4	3	5	5	2	3	4	5	5	3	4	3	4	3	4	
95	5	4	5	5	5	5	5	3	2	5	5	5	5	5	5	3	5	1	3	5	1	3	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	
96	5	4	4	5	3	5	4	5	4	5	4	5	4	4	3	5	4	4	3	3	3	2	2	3	3	4	4	3	4	3	3	2	
97	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	3	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	5	5	
98	3	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	6	3	3	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	
99	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	3	4	3	5	4	3	4	4	5	4	3	4	3	5	4	4	3	3	4	4	
100	4	5	3	5	5	4	5	3	4	5	4	3	3	4	4	5	5	3	4	3	5	5	2	3	4	5	4	5	3	4	3	4	
101	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	3	4	3	4	4	5	4	3	4	3	5	4	5	4	5	5	5	5	5	
102	4	5	5	5	5	3	5	5	3	3	1	3	4	3	4	2	4	3	5	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4
103	4	4	5	4	4	5	3	4	4	5	4	5	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	2	2	2	3	3	4	3	2	3	2	
104	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	4	4	4	5	5	4	3	3	3	
105	4	5	4	5	3	2	4	3	2	4	5	3	3	5	4	5	4	5	3	3	3	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	
106	4	4	4	5	4	4	4	3	4	5	4	5	3	4	3	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	1	2	3	3		
107	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	3	4	3	4	4	4	3	2	3	2	4	3	3	3	2	4	3	3	4	3	
108	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	3	4	3	5	4	3	4	4	5	4	3	4	3	5	4	4	3	3	4	4	
109	4	5	3	5	5	5	4	5	3	5	4	3	3	4	4	5	5	3	4	3	5	5	2	3	4	5	5	3	4	3	4	4	
110	4	5	3	5	5	5	4	5	3	5	4	3	3	4	4	5	5	3	4	3	5	5	2	3	4	5	5	3	4	3	4	4	
111	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
112	1	4	3	4	5	1	3	3	1	2	1	3	3	4	3	1	3	3	1	3	1	1	1	1	3	4	4	4	4	3	3	3	
113	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	5	5	4	4	5	4	3	4	4	4	4	5	4	3	4	5	4	3
114	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	3	4	4	5	4	5	5	5	3	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	
115	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	3	4	3	5	4	3	4	4	5	4	3	4	3	5	4	4	3	3	4	4	
116	4	5	3	5	5	5	4	5	3	5	4	3	3	4	4	5	5	3	4	3	5	5	2	3	4	5	5	3	4	3	4	4	
117	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	1	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	5	5	3	3	3	
118	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	
119	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2	3	5	4	4	5	2	3	4	4	2	3	4	2	4	4	4	4	5	4	
120	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	4	4	3	5	3	3	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	3	
121	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	5	3	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	
122	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	3	4	3	5	4	3	4	4	5	4	3	4	3	5	4	4	3	3	4	4	
123	4	5	3	5	5	5	4	5	3	5	4	3	3	4	4	5	5	3	4	3	5	5	2	3	4	5	5	3	4	3	4	4	
124	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	5	5	5	4	4	4	3	3	4	3	5	4	5	4	5	5	4	3	
125	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	5	5	4	4	5	5	5	5	4	
126	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	4	1	5	5	4	5	5	5	5	3	3	3	
127	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	3	5	4	5	5	5	3	3	4	2	3	5	5	4	4	4	5	4	5	4	4	
128	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	3	4	3	5	4	3	4	4	5	4	3	4	3	5	4	4	3	3	4	4	
129	4	5	3	5	5	5	4	5	3	5	4	3	3	4	4	5	5	3	4	3	5												



139	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	3	4	3	4	4	5	5	4	3	3	3
140	4	5	4	5	3	2	4	3	2	4	5	3	3	3	5	4	5	4	5	3	3	3	5	5	5	4	5	4	5	4	4	5
141	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	5	4	5	3	4	3	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	1	2	3	
142	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	3	4	3	4	4	4	3	2	3	2	4	3	3	3	2	4	3	3	4	
143	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	3	4	3	5	4	3	4	4	5	4	3	4	3	5	4	4	3	3	4	
144	4	5	3	5	5	5	4	5	3	5	4	3	3	4	4	5	5	3	4	3	5	5	2	3	4	5	5	3	4	3		
145	3	4	4	5	5	4	5	5	4	4	5	5	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	5	4	4	4	5	5	4		
146	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
147	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	
148	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	3	5	4	5	5	4	4	3	3	3	3	3	4	5	4	5	4	3	3	
149	3	4	4	4	4	3	4	5	4	3	4	3	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	3	5	5	4	5	5	4	5	3	
150	3	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	
151	3	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	2	3	4	5	5	5	4	5	3	5	
152	5	5	3	3	5	3	5	5	3	3	4	4	3	3	5	3	3	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	
153	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	3	4	3	5	4	3	4	4	5	4	3	4	3	5	4	4	3	3	4	
154	4	5	3	5	5	5	4	5	3	5	4	3	3	4	4	5	5	3	4	3	5	5	2	3	4	5	5	3	4	3	4	
155	1	5	5	5	3	4	5	5	5	5	5	3	3	5	3	4	5	5	5	4	3	1	1	3	3	5	5	4	5	2	1	
156	5	4	3	2	3	3	1	3	2	5	2	3	3	3	4	2	3	4	4	2	3	2	2	3	2	5	3	4	3	3	2	
157	2	4	4	5	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	3	4	4	5	5	5	3	2	3	4	5	5	4	5	5	4	5	
158	4	5	4	4	5	3	4	5	4	5	5	4	3	4	3	4	4	5	5	5	3	3	3	5	4	5	5	5	5	3	3	
159	3	5	5	5	5	3	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	
160	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	3	4	3	5	4	3	4	4	5	4	3	4	3	4	5	4	4	3	3	4	
161	4	5	3	5	5	5	4	5	3	5	4	3	3	4	4	5	5	3	4	3	5	5	2	3	4	5	5	3	4	3	4	
162	4	5	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	3	3	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	
163	3	5	4	4	3	2	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	5	5	3	1	1	1	3	1	5	5	3	5	4	3	2	
164	4	3	4	3	5	5	3	4	3	5	3	2	3	4	2	4	3	5	4	5	3	3	2	3	3	5	4	2	4	3	3	
165	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	3	4	4	5	5	4	4	4	5	3	2	3	4	4	5	4	5	4	4	
166	5	5	5	5	5	4	5	3	3	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	3	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	
167	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	5	4	3	3	3	5	5	3	3	3	3	3	4	3	3	3	5	5	3	5	5	
168	3	4	3	5	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	5	4	5	3	3	3	4	3	4	5	4	5	4	3	
169	4	5	4	5	5	4	5	4	5	3	4	5	4	3	3	4	5	4	3	3	4	2	3	3	1	5	5	5	5	5	3	
170	5	5	5	5	3	5	2	5	3	5	5	2	2	3	3	5	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
171	3	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	4	3	4	3	5	4	5	5	5	5	4	3	4	4	4	5	5	5	4	3	
172	3	4	5	4	5	3	4	5	3	4	3	5	3	5	3	4	5	3	4	4	2	4	3	3	5	4	5	4	4	3		
173	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
174	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	3	4	3	5	4	3	4	4	5	4	3	4	3	5	4	4	3	3	4	4	
175	4	5	3	5	5	4	5	3	5	4	3	3	4	4	5	5	3	4	3	5	5	2	3	4	5	5	3	4	3	4	4	
176	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	3	4	4	4	5	5	5	5	1	3	2	5	5	4	5	5	5	5	2	
177	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	4	5	5	4	5	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	
178	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	
179	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	3	4	5	4	5	5	5	5	5	5	
180	4	5	3	5	5	4	5	3	4	5	4	3	3	4	4	5	5	3	4	3	5	5	2	3	4	5	4	5	3	4	3	
181	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	3	4	3	4	4	5	4	3	4	3	5	4	5	5	5	5	5	
182	4	5	5	5	5	3	5	5	3	3	1	3	4	3	4	2	4	3	5	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	
183	4	4	5	4	4	5	3	4	4	5	4	5	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	2	2	2	3	3	4	3	2	2	
184	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	3	4	3	4	4	5	5	4	3	3	
185	4	5	4	5	3	2	4	3	2	4	5	3	3	5	4	5	4	5	3	3	3	5	5	5	4	5	4	5	4	4	5	
186	4	4	4	5	4	4	4	3	4	5	4	5	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	1	2	3	
187	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	3	4	3	4	4	4	3	2	3	2	4	3	3	2	4	3	3	4	3	
188	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	3	4	3	4	4	5	5	4	3	3	
189	4	5	4	5	3	2	4	3	2	4	5	3	3	5	4	5	4	5	3	3	3	5	5	5	4	5	4	5	4	4	5	
190	4	4	4	5	4	4	4	3	4	5	4	5	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1	2	3	
191	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	3	4	3	4	4	3	2	3	2	4	3	3	3	2	4	3	3	4	3	
192	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	3	4	3	5	4	3	4	4	5	4	3	4	3	5	4	4	3	3	4	
193	4	5	3	5	5	5	4	5	3	5	4	3	3	4	4	5	5	3	4	3	5	5	2	3	4	5	5	3	4	3	4	
194	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	3	4	4	2	3	3	3	4	5	4	3	2	3	
195	4	5	3	5	5	4	5	3	4	5	4	3	3	4	4	5	3	4	3	5	5	2	3	4	5	4	5	3	4	3	4	
196	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	3	4	3	4	4	5	4	3	4	3	5	4	5	5	5	5	5	5	
197	4	5	5	5	5	3	5	5	3	3	1	3	4	3	4	2	4	3	5	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	
198	4	4	5	4	4	5	3	4	4	5	4	5	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	2	2	2	3	3	4	3	2	3	
199	4	5	3	5	5	4	4	5	3	5	4	3	3	4	4	5	3	4	3	5	5	2	3	4	5	5	3	4	3	4	4	
200	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	3	4	3	5	4	3	4	4	5	4	3	4	3							



277	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	3	5	5	3	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5		
278	3	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	3	1	3	4	5	5	3	2	4	1	3	2	1	1	3	5	3	4	3	4	3	
279	4	5	3	5	5	4	5	3	4	5	4	3	3	4	4	5	5	3	4	3	5	5	2	3	4	5	4	5	3	4	3	4	
280	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	3	4	3	4	4	5	4	3	4	3	5	4	5	5	5	5	5	5	
281	4	5	5	5	5	3	5	5	3	3	1	3	4	3	4	2	4	3	5	4	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4		
282	4	4	5	4	4	5	3	4	4	5	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	2	2	2	3	4	3	4	3	2	2	
283	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	4	3	4	4	5	5	4	3	3	3		
284	4	5	4	5	3	2	4	3	2	4	5	3	3	3	5	4	5	4	5	3	3	3	5	5	5	4	5	4	5	4	4	5	
285	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	5	4	5	3	4	3	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	1	2	3	3	
286	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	3	4	4	4	3	2	3	2	4	3	3	2	4	3	3	4	3	3	
287	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	3	4	3	5	4	3	4	4	5	4	3	4	3	5	4	4	3	3	4	4	
288	4	5	3	5	5	5	4	5	3	5	4	3	3	4	4	5	5	3	4	3	5	5	2	3	4	5	5	3	4	3	4	4	
289	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	
290	5	5	5	5	4	5	4	5	4	3	4	5	4	4	5	3	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	2	5	5	
291	4	3	3	4	5	4	5	5	5	5	4	4	3	4	3	4	4	5	4	4	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	
292	4	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	3	5	5	5	4	5	5	2	2	3	3	5	5	5	3	3	3	5	5	
293	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
294	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	3	3	3	3	4	2	3	3	5	3	2	3	2	3	4	5	
295	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	1	1	5	1	5	1	1	5	2	5	5	5	5	5	
296	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
297	5	5	3	5	3	3	5	3	5	3	5	4	3	1	5	5	3	5	5	3	5	5	3	3	5	1	5	3	5	5	5	5	
298	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	1	3	5	3	3	5	5	5	5	
299	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	
300	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
301	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
302	5	5	5	3	4	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	3	1	1	2	3	4	5	5	5	5	5	5	5	4	3	3	
303	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	3	3	5	2	5	3	3	5	5	3	5	5	5	5	5	
304	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	3	5	5	5	4	1	3	5	5	1	2	5	1	5	5	1	3	4	3	1	5	5	
305	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	3	5	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	5
306	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	5	5	5	5	
307	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	3	
308	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
309	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	3	4	4	2	3	4	3	4	5	4	5	4	5	4	3	2
310	3	3	4	2	4	3	2	2	1	1	4	4	1	3	2	1	2	3	5	3	3	2	1	1	2	3	4	4	4	5	5	3	
311	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
312	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
313	5	4	1	4	5	3	4	5	5	5	5	5	3	4	5	4	5	4	3	2	2	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
314	4	3	4	4	5	4	4	3	4	3	3	4	4	5	3	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
315	4	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	3	3	3	4	5	2	2	5	5	4	3	5	4	4	5	4	5	6	4	5	
316	4	5	3	5	5	4	5	3	4	5	4	3	3	4	4	5	5	3	4	3	5	5	2	3	4	5	4	5	3	4	3	4	
317	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	3	4	3	4	4	5	4	3	4	4	3	5	4	5	5	5	5	5	5	
318	4	5	5	5	5	3	5	5	3	3	3	1	3	4	3	4	2	4	3	5	4	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	
319	4	4	5	4	4	5	3	4	4	5	4	5	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	2	2	2	3	3	4	3	2	3	2	
320	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	4	3	4	3	4	4	5	5	4	3	3	3	
321	4	5	4	5	3	2	4	3	2	4	5	3	3	3	5	4	5	4	5	3	3	3	5	5	5	4	5	4	5	4	4	5	
322	4	4	4	5	4	4	4	3	4	5	4	5	3	4	3	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	1	2	3	3		
323	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	3	4	3	4	4	4	3	2	3	2	4	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	
324	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	4	3	4	3	5	4	3	4	4	5	4	3	4	3	4	3	5	4	4	3	3	4	4
325	4	5	3	5	5	4	5	3	5	4	3	3	4	4	5	5	3	4	3	5	5	2	3	4	5	5	3	4	3	4	4	4	
326	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	3	4	4	2	3	3	3	4	5	4	3	2	3	2	2	
327	4	5	3	5	5	4	5	3	4	5	4	3	3	4	4	5	5	3	4	3	5	5	2	3	4	5	4	5	3	4	3	4	
328	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	3	4	3	4	4	5	4	3	4	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	
329	4	5	5	5	5	3	5	5	3	3	3	1	3	4	3	4	2	4	3	5	4	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	
330	4	4	5	4	4	5	3	4	4	5	4	5	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	2	2	2	3	3	4	3	2	3	2	
331	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	4	3	4	4	4	5	5	4	3	3	3	3	
332	4	5	4	5	3	2	4	3	2	4	5	3	3	3	5	4	5	4	5	3	3	3	5	5	5	4	5	4	5	4	4	5	
333	4	4	4	5	4	4	4	3	4	5	4	5	3	4	3	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	1	2	3	3		
334	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	3	4	3	4	4	4	3	2	3	2	4	3	3	3	2	4	3	3	4	3	
335	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	4	3	4	3	5	4	3	4	4	5	4	3	4	3	5	4	4	3	3	4	4	4	
336	4	5	3	5	5	4	5	3	5	4	3	3	4	4	5	5	3	4	3	5	5												