



Facultad de Humanidades  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social

**Impacto de ideas irracionales en el autoconcepto en amas de casa que buscan  
insertarse a la vida laboral**

(Tesis de Licenciatura)

Sara Elsy Mijangos Sandoval

Guatemala, agosto 2020

**Impacto de ideas irracionales en el autoconcepto en amas de casa que buscan  
insertarse a la vida laboral**

(Tesis de Licenciatura)

Sara Elsy Mijangos Sandoval

Licenciada Magda Raquel Custodio Gómez (Asesor)

M.Sc Ana Cecilia Negreros García Salas (Revisor)

Guatemala, agosto 2020

## **Autoridades Universidad Panamericana**

Rector	M. Th. Mynor Augusto Herrera Lemus
Vicerrectora Académica	Dra. Alba Aracely Rodríguez de González
Vicerrector Administrativo	M.A. César Augusto Custodio Cóbar
Secretaria General	EMBA Adolfo Noguera

## **Autoridades Facultad de Humanidades**

Decano	M.A. Elizabeth Herrera de Tan
Vicedecano	M.Sc. Ana Muñoz de Vásquez

**UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, junio 2020.**

*En virtud de que la presente Tesis con el tema: **“Impacto de ideas irracionales en el autoconcepto en amas de casa que buscan insertarse a la vida laboral”**. Presentada por el (la) estudiante: **Sara Elsy Mijangos Sandoval**, previo a optar al grado Académico Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.*

**Lcda. M. Raquel Custodio**  
**Asesora**

**UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, julio 2020.**

*En virtud de que la presente Tesis con el tema: “Impacto de ideas Irracionales en el autoconcepto en amas de casa que buscan insertarse a la vida laboral”. Presentada por el (la) estudiante: Sara Elsy Mijangos Sandoval previo a optar al grado Académico de Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.*

  
**Lcda. Ana Cecilia Negreros García Salas**  
**Revisora**



UNIVERSIDAD  
PANAMERICANA

"Sabiduría ante todo; adquiere sabiduría"

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA  
DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, julio 2020. -----

En virtud que la presente Tesis con el tema **"Impacto de ideas irracionales en el autoconcepto en amas de casa que buscan insertarse a la vida laboral"** presentado por el (la) estudiante **Sara Elsy Mijangos Sandoval**, reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, esta Decanatura extiende **Dictamen de Aprobación** previo a optar grado académico de Licenciatura en Psicología Clínica y consejería Social, para que el (la) **estudiante proceda a la entrega oficial en Facultad.**

  
**M.A. Elizabeth Herrera de Tan**  
**Decano**  
**Facultad de Humanidades**



 1779

 upana.edu.gt

 Diagonal 34, 31-43 Zona 16

**Nota:** *Para efectos legales, únicamente el sustentante es responsable del contenido del presente trabajo.*

# Contenido

<b>Resumen</b>	i
<b>Introducción</b>	ii
<b>Capítulo 1 Marco Referencial</b>	
1.1. Antecedentes	1
1.2. Planteamiento del problema	3
1.3. Justificación del estudio	4
1.4. Pregunta de investigación	5
1.5. Objetivos	5
1.5.1. Objetivo general	5
1.5.2. Objetivos específicos	5
1.6. Alcances y límites	5
<b>Capítulo 2 Marco Teórico</b>	
2.1. Ideas Irracionales	7
2.1.1 Clasificación	10
2.1.2 Abordaje	11
2.2. Autoconcepto	14
2.2.1 Autoestima	15
2.2.2 Autoconcepto e inserción laboral	17
2.3. Ansiedad	20
2.4. Depresión	22
2.5. Consecuencia de los esquemas irracionales	23
<b>Capítulo 3 Marco Metodológico</b>	
3.1. Método	26
3.2. Tipo de investigación	26



3.3. Nivel de investigación	27
3.4. Pregunta de investigación	27
3.5. Variables	27
3.6. Muestreo	27
3.7. Sujetos de la investigación	28
3.8. Instrumentos de la investigación	28
3.9. Procedimiento	28

#### **Capítulo 4 Presentación y Discusión de resultados**

4.1. Presentación de resultados	29
4.2. Discusión de resultados	38
Conclusiones	41
Recomendaciones	42
Anexos	47

#### **Lista de gráficas**

Gráfica No. 1 ¿Me siento avergonzado o tonto cuando preguntan cuál es mi ocupación?	29
Gráfica No. 2 ¿Me siento inferior por depender económicamente de alguien?	30
Gráfica No. 3 ¿Me culpo por no tener un trabajo fuera de casa?	31
Gráfica No. 4 ¿Siento miedo de buscar una opción de trabajo?	32
Gráfica No. 5 ¿Considero que estoy totalmente desactualizado para poder iniciar un trabajo?	33
Gráfica No. 6 ¿Al enviar una solicitud de trabajo, siento ansiedad respecto a si voy a llenar las expectativas requeridas, se me dificulta dormir, pensando en la entrevista?	34
Gráfica No. 7 ¿Tengo que ser excelente en todo para optar a un trabajo?	35
Gráfica No. 8 ¿Antes tenía afinidad por ciertas actividades, últimamente no siento interés por ninguna?	36
Gráfica No. 9 ¿Me desanima no estar trabajando, algunos días lloro sin tener una razón específica?	37
Gráfica No. 10 ¿Al considerar ir a una entrevista de trabajo, tiendo a desistir porque mi presentación personal es inadecuada?	38

## **Resumen**

El tema planteado es el impacto que tienen las ideas irracionales en el autoconcepto en amas de casa que buscan insertarse a la vida laboral. Como objetivo tiene definir las ideas irracionales que impactan en el autoconcepto, identificar la relación de autoconcepto y la búsqueda de la inserción laboral además de determinar la relación de ideas irracionales y ansiedad como también describir la relación de ideas irracionales y depresión.

El estudio estuvo conformado por diez amas de casa que buscan insertarse a la vida laboral. Se aplicó la metodología mixta incluyendo en ella la investigación documental y de campo a través de una encuesta conformada por diez preguntas relacionadas a ideas irracionales y autoconcepto, así como relacionadas a sintomatología de depresión y ansiedad. Los resultados evidencian que las ideas irracionales si impactan en el autoconcepto de las amas de casa y que existe relación con la ansiedad y la depresión.

El trabajo está conformado por los siguientes capítulos: capítulo 1, el cual presenta el marco referencial, incluyendo antecedentes, planteamiento del problema, justificación, pregunta del problema, objetivos, alcances y límites. En el capítulo 2, se encuentra el marco teórico abordando el concepto de ideas irracionales, clasificación, abordaje, autoconcepto, autoconcepto inserción laboral, ansiedad y depresión. En el capítulo 3, el marco metodológico y capítulo 4, presentación y discusión de resultados, conclusiones y recomendaciones del trabajo.

## **Introducción**

Las ideas irracionales son consideradas distorsiones cognitivas que generan una interpretación y una perspectiva sobre cierta situación fuera de la realidad y que conllevan a ciertas conductas que pueden ser perjudiciales. Estas distorsiones pueden generar malestar personal tales como aislamiento social, conflictos personales, pobre desarrollo personal, alteraciones del estado del ánimo.

Las amas de casa son una figura relacionada directamente el cuidado doméstico, trabajo no remunerado dirigido al cuidado de las necesidades del núcleo familiar. El enfocarse en las necesidades de los demás puede provocar el pasar por alto algunas necesidades propias y hacer de esto un estilo de vida, provocando ciertos patrones de pensamiento y conducta. Es por ello por lo que la presente investigación se refiere al impacto que tienen las ideas irracionales en el autoconcepto de amas de casa que buscan una oportunidad de empleo.

Las características principales de las ideas irracionales de acuerdo con el estudio realizado en amas de casa fueron perfeccionismo, sentimientos de incapacidad, desactualización ante una competencia laboral, desvalorización personal, necesidad de aprobación. La causa de estas se da a partir de situaciones de infancia, patrones de crianza, influencia social, estigmas sociales. El interés en esta investigación surge de conocer si hay un impacto de las ideas irracionales sobre el autoconcepto y si esto influye en el desarrollo personal y de la relación que se tiene con ciertos trastornos psicológicos.

# Capítulo 1

## Marco Referencial

### 1.1. Antecedentes

Las ideas irracionales se forman a partir de situaciones vividas, las cuales llevan a actuar y pensar de diversas maneras, siendo cuestiones incoherentes en su mayoría alejadas de la realidad que lleva a tener conductas que perjudican e influyen en el autoconcepto y la forma de proyectarse al mundo. De acuerdo con el artículo “Pensamiento y Felicidad: La mirada de Albert Ellis” de Benavides (2014), se profundiza en el concepto de felicidad expresado en la teoría de Ellis quien estudió la infelicidad como una forma de pensamiento; este artículo destaca, la perspectiva de la felicidad no se encuentra en el mundo externo sino, en la capacidad de cada persona de interpretar su mundo de forma diferente.

Esta manera de interpretar el mundo, visto desde el enfoque de las ideas irracionales llega a formar pensamientos absolutos, se tiende a generalizar. “Los sentimientos graves de depresión, ansiedad, pánico y desprecio por sí mismo, tienen su origen en la creencia errónea de no fracasar nunca y de ser aceptado siempre por las personas significativas” (Benavides, 2014 p.3).

El fracaso se tiende a evitar bajo cualquier situación, incluso evitando vivir cualquier tipo de situación que pueda generar algún riesgo, y generalizando las conductas, pasando un estado de pasividad. Las situaciones de riesgo experimentadas dan lugar a la formación de ideas irracionales, el estudio de “Factores sociodemográficos y creencias irracionales de Mujeres Afectadas por la violencia” realizado en Colombia, por Osorio (2014), describe los factores sociodemográficos y creencias irracionales que se presentan en mujeres que han sido agredidas física, económica y emocionalmente; este estudio evidencia la importancia en trabajar con las ideas irracionales. Se estableció que las creencias irracionales son recurrentes y entre ellas están altas auto-expectativas, culpabilización, evitación de problemas e influencia del pasado esto se asocia con el porque las mujeres en este estudio toleran la violencia.

Abad (2018), realizó un estudio en Perú llamado “Diferencias en las creencias irracionales según la condición diagnóstica en un grupo de pacientes” con el objetivo de determinar si existen diferencias significativas entre las creencias irracionales de pacientes diagnosticados con depresión y ansiedad que asisten a un servicio de salud mental, en este se infiere que las creencias irracionales no se asocian a un determinado grupo de edad exclusiva, ni a alguna variante diagnóstica.

Se han estudiado ideas irracionales en distintos grupos, en el 2015 en Ecuador, Montoya (2015) realizó un estudio llamado “Creencias irracionales y su relación con la autoestima en pacientes con diagnóstico de cáncer mamario” este tuvo como objetivo determinar la influencia de estos pensamientos en los niveles de autoestima, en este se llegó a confirmar que a mayor presencia de estas creencias es menor el autoestima en los pacientes referidos, también se concluye estas están preestablecidas anteriormente y no se generan con el diagnóstico.

Un estudio de creencias irracionales prototípicas del trastorno de la personalidad por dependencia, tuvo por objetivo establecer un repertorio de creencias, valores y conceptos irracionales prototípicos del trastorno por medio de un estudio de casos y controles.

Álvarez (2013) afirma:

Los principales conceptos hallados en el presente estudio denotan que las creencias irracionales del trastorno dependiente de la personalidad se estructuran en torno al valor absoluto que las personas con este trastorno parecen darle a la aprobación de los demás, aun por encima de sus propios intereses y sentimientos (p.19)

En el trabajo “Ideas irracionales y autoconcepto” realizado por Velásquez (2016) en Guatemala, se destaca que las mujeres en el área rural han sido rezagadas y es el hombre quien ha tenido ciertos privilegios; las mujeres pueden ser víctimas de diferentes tipos de violencia, siendo la más común la psicológica, dañando su forma de sentir, pensar y actuar, afectándolas en su desarrollo personal; “ellas pueden llegar a sentir denigración que afecta el autoconcepto, por lo mismo, obtienen dificultad para desenvolverse en la sociedad” (Velásquez, 2016, p.1)

## 1.2. Planteamiento del problema

Las ideas irracionales influyen en el funcionamiento general de una persona, la forma de afrontar situaciones, en la toma de decisiones entre otras; las ideas irracionales se ven fortalecida por situaciones eventos y ambiente. Se destacan por ser ilógicas, generalizadas, persistentes, la persona hace suposiciones las cuales pueden generar trastornos psicológicos y condicionan la conducta de esta. Comúnmente en la cultura guatemalteca aún es el hombre el que sale a trabajar y la mujer es quien toma el papel de ama de casa.

Cano (2011) afirma:

En la Encuesta Nacional de Salud Materno-Infantil del 2002, se revela altos porcentajes de mujeres admitieron que debían “pedir permiso” a su pareja para realizar ciertas actividades, como salir solas de su casa, decidir cómo gastar el dinero, trabajar fuera del hogar, continuar sus estudios e incluso para ir al médico. Las implicaciones de esto son enormes, ya que perpetúa ese patrón tradicional que impide el mejor desarrollo de la mujer como persona individual.

(p.10)

En Guatemala el papel del ama de casa incluye cuidado de niños, oficios domésticos, y también se puede incluir el cuidado del adulto mayor si hay algún miembro de la familia.

El autoconcepto se ve influenciado por lo que se experimentó y aprendió durante la etapa de la infancia, de la misma forma influyen los comentarios y opiniones de los demás, así como los logros que se han alcanzado, donde cabe destacar que las amas de casas muchas veces dejan de considerar sus sueños así como sus metas y se centran nada más en la vida de los demás miembros de la familia según Garay (2005) logrando generar a largo plazo frustración e insatisfacción, así mismo poca validación por el tema de no producir ingresos por tener un trabajo. Estas situaciones pueden llegar a generar un desinterés por la superación y establecimiento de metas propias. La falta de

oportunidades de empleo es una realidad en el país generando competitividad por aplicar a un puesto, y ante esto es importante ver que se proyecta como persona.

### 1.3. Justificación del estudio

Los seres humanos proyectan lo que consideran de ellos mismos en sus diferentes ámbitos de la vida. Según Hernández (2013), el autoconcepto puede ser positivo o negativo al ser positivo se logra adaptación, bienestar personal y un funcionamiento eficaz, cuando la persona no posee un autoconcepto apto, este no se muestra abierto a sus experiencias afectivas especialmente en los aspectos desfavorables del carácter afectando también la autodeterminación o independencia afectiva.

Considerando que el ama de casa es un ser humano con aspiraciones, sueños, deseos, es importante brindar el espacio necesario para que pueda desarrollarse como un ser integral. Por lo que es necesario identificar ideas irracionales que pueden influir en su conducta y en su desarrollo personal; así como en lo que estas pueden provocar a nivel psicológico.

Alguien puede no desarrollarse a nivel laboral por considerarse no apto para desempeñar un papel fuera de su hogar, esto puede provocar problemas emocionales e influir en distintas áreas de su vida como por ejemplo el cuidado personal, relaciones sociales, crianza, relación de pareja, dependencia económica, falta de realización personal. Por lo que se considera necesario identificar ideas irracionales y sus efectos para poder abordarlas y evitar que generen una conducta que no sea favorable.

Hernández (2013), destaca que el autoconcepto se desarrolla como un proceso en movimiento, la persona actúa y delibera sobre la acción afrontando la propia expectativa, pero considerando también la de los demás y los resultados, por lo que se puede considerar que el autoconcepto no es innato si no se va formando de la relación con el contexto social y el análisis y reflexión de esto, por lo que cabe destacar que puede ser transformado.

#### 1.4. Pregunta de investigación

¿Cuáles es el impacto de ideas irracionales en el autoconcepto en amas de casa que busca insertarse a la vida laboral?

#### 1.5. Objetivos

##### 1.5.1. Objetivo general

Evaluar el impacto de ideas irracionales en el autoconcepto en amas de casa que buscan insertarse a la vida laboral.

##### 1.5.1. Objetivos específicos

- Definir las ideas irracionales que impactan en el autoconcepto.
- Identificar la relación de autoconcepto y la búsqueda de la inserción laboral.
- Determinar la relación entre ideas irracionales y ansiedad.
- Describir la relación de ideas irracionales y depresión.

#### 1.6. Alcances y límites

Dentro de los alcances se hizo la entrevista a diez mujeres amas de casa con deseo de inserción laboral, conociendo sus ideas irracionales y los efectos de estas sobre opciones de trabajo y la frecuencia de estas en la población de estudio.



Dentro de los límites se puede destacar la escasa información respecto a amas de casa debido a que es reducido el número de estudios que tienen relación con este tema y grupo en particular. Otra limitante fue que el periodo de tiempo de recolección de información fue reducido.

## **Capítulo 2**

### **Marco Teórico**

#### **2.1 Ideas Irracionales**

Las ideas irracionales son pensamientos que se van formando según las experiencias vividas, estas tienden a ocasionar limitaciones en las personas dificultando el desarrollo y la realización de objetivos o el logro de estos; según De la Cruz (2017) se caracterizan por no estar relacionadas a la realidad llegan a formar una demanda o necesidad en la paersona afectando de forma integral a la persona, en salud, en el estado emocional, generando patrones de conductas perjudiciales.

Velásquez (2016) citando lo que dice Santos (2006) afirma:

Existen formas de pensar y actuar, que proceden como dogmas destructivos sobre la vida propia y psíquica de la persona. Estos dogmas son los que bloquean el desarrollo emocional del ser humano y son llamados ideas, creencias o pensamientos irracionales, debido a que la mayoría de las veces las personas manejan ideas que son incoherentes y que afectan su estado mental, emocional y como consecuencia generan conductas inseguras en el sujeto. (p.7)

Estos dogmas, creencias o ideas son una representación mental que se dan con base al razonamiento que tiene origen desde la cognición que nos permite percibir el entorno, obtener información de este y aprenderla para luego recordar; a partir de ello se da lugar a resolución de problemas y es la base para las relaciones interpersonales, generando una respuesta, la cual se considera adecuada según la percepción de quien lo está procesando. Al hacer su propia interpretación esta genera una acción automática ante una situación sin estar consciente que puede ser el origen de una conducta que le genere conflicto.

Montoya (2015) afirma:

Las cogniciones son elaboradas a través del proceso perceptivo, el que se inicia con la sensación, proceso cerebral por el cual los individuos reciben información, para más tarde organizarla, clasificarla e interpretar los estímulos recibidos a través de los sentidos (tacto, gusto, visión, audición y olfato) para formar una idea o concepto acerca de lo que le rodea, lo que significa que, a través de este proceso el individuo va formando una representación de su entorno, captando así su propia realidad generando una respuesta adecuada frente a lo que lo rodea. (p.14)

La persona va reaccionando según su proceso e información formada a partir de experiencias vividas, generándose las distorsiones cognitivas. González (1992) menciona que existen varios tipos de distorsiones cognitivas tales como generalizaciones en excesivas relacionadas con conclusiones extremistas magnificando o minimizando una situación, así mismo la visión catastrófica considerando en extremo algo como positivo como negativo, además se usa la personalización de la culpabilidad ya sea a la misma persona o a otra, sesgo de la realidad.

Dentro de las distorsiones cognitivas Álvarez (2005) describe:

- Filtraje o Abstracción selectiva: Selección en forma de visión de túnel, de un solo aspecto de una situación.
- Pensamiento polarizado: Valoración de los acontecimientos en forma extrema sin tener en cuenta aspectos intermedios.
- Sobregeneralización: Sacar de un hecho general una conclusión particular sin base suficiente. Si ocurre algo malo en una ocasión, se esperará que ocurra una y otra vez.
- Interpretación de pensamiento: Se refiere a la tendencia a interpretar sin base alguna los sentimientos e intenciones de los demás.

- **Visión catastrófica:** Adelantar acontecimientos de modo catastrófico para los intereses personales.
- **Personalización:** Hábito de relacionar los hechos del entorno con uno mismo, sin base suficiente.
- **Falacia de control:** Las personas con esta distorsión suelen creerse responsables de todo lo que ocurre a su alrededor, o bien en el otro extremo se ven impotente y sin que tengan ningún control sobre los acontecimientos de su vida.
- **Falacia de justicia:** Costumbre de valorar como injusto todo aquello que no coincide con nuestros deseos y necesidades.
- **Falacia de cambio:** Tendencia a considerar que son los otros quienes han de cambiar primero su conducta.
- **Razonamiento emocional:** Tendencia a creer que lo que la persona siente emocionalmente es cierto necesariamente.
- **Etiquetas globales:** Consiste en generalizar una o dos cualidades de un juicio negativo global.
- **Culpabilidad:** Atribuir la responsabilidad de los acontecimientos a sí mismo o a los demás, sin base suficiente y sin tener en cuenta otros factores que contribuyen al desarrollo de los acontecimientos.
- **Deberías:** Hábito de mantener reglas rígidas y exigentes sobre como tienen que suceder las cosas. Cualquier desviación de esas reglas o normas se considera insoportable y conlleva a una alteración emocional extrema.

- Tener razón: Tendencia a probar de manera frecuente, ante un desacuerdo con otra persona, que el punto de vista de uno es el correcto.
- Falacia de recompensa divina: Tendencia a no buscar solución a problemas y dificultades actuales suponiendo que la situación mejorará mágicamente en el futuro. (p.127, 128)

### 2.1.1 Clasificación

Valderrama (2018) citando a Albert Ellis (2006), publicó una clasificación de las ideas irracionales en la que cita:

- Creencia Irracional N°1: la necesidad intensa o requerimiento de ser aceptado y amado por las personas importantes en su vida, como su familia y amigos, o con quienes desarrollan una relación significativa.
- Creencia Irracional N°2: El hecho de pensar que para creer que uno mismo es valioso se debe ser muy capaz, exigente, y proporcionado en todo lo que realice, esta idea en la mayoría de personas, consideran que, si no son óptimos en todo o en alguna cualidad, son inservibles, o inferiores a los demás, lo que puede generar la cobardía y con ello el suicidio.
- Creencia irracional N° 3: Considerar que hay personas malévolas o villanas, por lo que deben der castigados o culpados por su malicia; es por eso que si se le da su merecido de forma que se sientan culpables, esto evitara que lo vuelvan hacer.
- Creencia irracional N°4: Es horrible o fatal cuando las cosas no salen como uno desea o como pensó que serían, esto genera que las personas se sientan agobiadas cuando la cosas no salen como ellos desean o su entorno social tampoco es como ellos desea.

- Creencia irracional N°5: Lo malo se origina por causas externas a nosotros, las personas que los rodean son los que generan las desgracias, al igual que los acontecimientos que generan, pero si todo ello sería controlable o diferente estos se sentirían mejor.
- Creencia irracional N°6: Sentir miedo constantemente ante el peligro o desconocido, por eso hay que estar atentos y ansiosos ante el riesgo de que algo malo ocurra.
- Creencia irracional N°7: Es más sencillo no cargar responsabilidades o hacerles frente ya que nos pueden generar complicaciones en nuestra vida, por eso debemos evadirlas.
- Creencia irracional N°9: Aquellas situaciones que nos causaron un sentimiento de dolor, deben seguir generando emociones fuertes y por lo cual nuestro pasado siempre debemos tenerlo presente.
- Creencia irracional N°10: Debemos siempre estar pendiente de los demás y sus preocupaciones ya que los demás hace y dicen cosas que influyen en nuestras vidas, pues es lo mejor para nosotros.
- Creencia irracional N°11: Considerar que todo lo que realicemos debe ser perfecto y preciso ante las dificultades que tengamos, ya que, si al darle una solución las cosas no salen bien, entonces todo a nuestro alrededor seguirá siendo malo; necesitamos tener las cosas bajo control para sentirnos bien por ende felices (p. 35)

### 2.1.2 Abordaje

Velásquez (2016) menciona, Albert Ellis creó la Terapia Racional Emotiva (TRE) con el fin de modificar las ideas irracionales trabajando en los pensamientos, logrando así modificar conductas y generar un estado de bienestar en el paciente; ya que estas ideas tienen como factor común afectar

a la persona por las limitaciones que generan, alejándola de sus objetivos por creerlos inalcanzables.

Se considera que se puede trabajar sobre las limitaciones que se generan en el pensamiento tomando en cuenta que “El paciente puede remediar este sistema de pensamiento cuando entra en consciencia, empieza a analizar, pensar lógicamente y debatir con sustento el porqué de su idea, generando así la lógica y el darse cuenta del panorama en donde se encuentra (Lega, 1993)” (Montoya, A. 2015 p.15)

Al abordar los pensamientos irracionales es importante averiguar el origen, conociendo la historia personal para entender que suceso está involucrado o si es partir de algún patrón familiar. Por lo que es necesario considerar a la persona integralmente en tiempo y espacio y no solo enfocándose en la situación del presente.

Según Colli (2019) la TRE es una terapia directiva donde el terapeuta participa constantemente poniendo énfasis en los aspectos didácticos. En esta terapia hay una relación de causa efecto entre cogniciones, sentimientos, afectos y conductas; con énfasis en lo afectivo y cognitivo dando origen al nombre de la terapia; de esta forma se trabaja con la conducta enfocándose en los pensamientos y la relación de las emociones con estos, responsabilizando a cada persona de sus conductas así como de los cambios necesarios a nivel de pensamiento para poder crear un equilibrio en su forma de vida y lograr identificar sobre qué pensamientos debe de trabajar, así como la forma de abordarlos y tener claridad sobre que el trabajo de confrontarlos se debe dar con constancia.

El trabajo de confrontar a cada persona se da desde la relación de ayuda para Okun (2001), la cual es de carácter cognitivo y directivo, debido a que el terapeuta exhorta, frustra y da instrucciones a sus clientes para conseguir que se analicen los pensamientos y aprendan a reestructurar racionalmente sus sistemas de creencias. Se critican y señalan deficiencias conductuales, así como se asignan tareas manteniendo el enfoque altamente cognitivo y directivo, manteniendo la disciplina, realizando conversaciones didácticas, el uso de biblioterapia y ayudas audiovisuales.

Al aprender a analizar sus pensamientos racionalmente es importante mantener un equilibrio con lo emocional, y así ayudar a las personas a conocerse y poder enfrentar cualquier conducta que le pueda perjudicar y además poder comprenderse a sí mismo y a los demás.

Okun (2001) afirma:

Ellis postulo la teoría del A-B-C: A=experiencia activadora que el cliente cree por error que es la causa de C=consecuencias; B= sistema de creencias del cliente, que es la variable intermedia que genera la C en realidad. Lo que es necesario reestructurar es B, es decir, el sistema de creencias de la persona (p.184)

Dentro del afrontamiento racional, propuesto por Ellis en 1955 se considera la autoaceptación condicional, aceptación incondicional del otro, auto aceptación incondicional de la vida, como la base filosófica. Rodas (2018) citando a Caballo (2008), refieren que para que las personas logren un cambio es necesario darse cuenta en que son las personas las propias creadoras de sus perturbaciones, reconocer la capacidad de lograr cambios e identificar las creencias irracionales, llegar a alternativas racionales por medio de debatir sus propias irracionalidades tomar conciencia de los efectos que estas tienen, y tener constancia en refutar estas ideas a diario. El objetivo del abordaje es ayudar al paciente a identificar, expresar sus ideas irracionales, así como a identificar las conductas que estas generan y encontrar un pensamiento alternativo que llegue a generar otra conducta la cual sea de beneficio para el paciente y dé como resultado un equilibrio a nivel integral para ayudar a enfrentar diferentes situaciones de la vida.

En el libro de Okun (2001) se describe como la TRE utiliza el debate como base para combatir las ideas irracionales. Cuestionar si realmente es lógico, si hay posibilidad de que ocurra, o que ocurra nuevamente. Qué pasaría si se piensa diferente y así ir argumentando hasta que se llegue de lo irracional a lo racional. Así mismo, es importante dejar tarea para casa para que el paciente continúe practicando y pueda ir relacionándolo con su vida diaria, generar un autoregistro para identificar la frecuencia de la idea irracional y poder localizar el origen de esta y la problemática en particular.



En las amas de casa esta técnica se puede utilizar para ayudar a identificar las ideas irracionales que presenta en relación su autoconcepto y como este influye en la forma de proyectarse, en la forma de tomar decisiones, y directamente en el uso de pensamientos generalizados o absolutos según Okun (2001) como por ejemplo el “nunca”, “siempre”, “todos”. Es importante considerar que hay varias amas de casa y personas en general que presentan problemática ante la inserción laboral y trabajar para pasar de lo irracional a lo racional ante situaciones de vida diaria, para esto es necesario es identificar y registrar este tipo de pensamientos, las conductas y emociones que genera.

## 2.2 Autoconcepto

El autoconcepto se refiere a la forma como la persona se ve consigo mismo, este influye directamente en el desarrollo de la personalidad por lo que se puede mencionar que un autoconcepto positivo es parte del fundamento de un buen funcionamiento personal.

Bermúdez (2015) citando a Papalina, Olds y Feldman (2010) definen:

Autoconcepto como la perspectiva total de los rasgos y capacidades cognitivas que se construyen por un sistema de representaciones descriptivas y evolutivas que involucran al yo, esto determina en que forma la persona se puede llegar a sentir consigo misma, el sentido del yo que contiene parte del aspecto social, incorporando en la autoimagen la comprensión de cómo lo demás perciben esta parte. (p.9)

En el aspecto social se considera las opiniones de los demás y esto hace una suma de cualidades personales, generando un concepto propio contribuyendo a desarrollar satisfacción, seguridad y confianza. El autoconcepto sirve de base para establecer la autoestima, una imagen y desarrollo personal.

González (1992), explica que W. James es considerado el padre de la investigación acerca del autoconcepto, refiere que el self o persona es simultáneamente un Yo, llamado también puro ego, y un Mi o ego empírico. Estos son complementarios entre sí para que se dé un proceso de autoconciencia. El autoconcepto operativo es el que influye en la regulación de la conducta y está implicado en percepción, interpretación, evaluación y toma de decisiones y respuesta. Así mismo afirma que la imagen de sí mismo en el futuro proporciona dirección, ímpetu para la acción, el cambio y el desarrollo.

De acuerdo con el mismo autor, las imágenes de sí mismo se construyen en su mayoría por la propia persona y no se originan en su totalidad de la experiencia real y llegan a servir de incentivo generando las futuras conductas, el conocer lo que es posible ser, influye en las metas de la persona ya sea incentivándolo a llegar a ellas o evitando ciertas conductas y evaluando su dinámica en general.

La persona realiza una evaluación de sus atributos, capacidades y acciones desde su contexto de posibilidades, expectativas, valores y metas siendo criterios autoimpuestos; se llega a crear imágenes de sí mismo positivas o negativas según las experiencias vividas y esto llega a formar el autoconcepto, auto imagen, autopercepción, representación de si, y autoestima.

### 2.2.1 Autoestima

La autoestima según Garay (2005) es el grado en que una persona se siente amada, valiosa y competente. Autoestima es la valorización que tiene una persona de sí mismo desde sus sentimientos, basados en la confianza y respeto en sí, a partir de esto se da un juicio personal que lleva a enfrentar distintos desafíos de la vida. La autoestima se va construyendo a lo largo de la vida con base a experiencias que luego quedan como un recuerdo. El nivel de autoestima dependerá del éxito conseguido en la satisfacción de los dominios del sí mismo más centrales para cada persona, se puede definir como la actitud que se tiene hacia la experiencia vivida y este da origen a una autoestima con relación a cómo interpreta la persona la situación vivida calificándolo de éxito o fracaso y generando una afectividad hacia esto.

González y Touron (1992) citando a Rosenberg (1965) explica:

El sentimiento de que uno es «lo suficientemente bueno. El individuo siente que es una persona digna de la estima de los demás; se respeta por lo que es, pero no teme ni espera que los otros le teman. No se considera necesariamente superior a los otros». La autoestima se relaciona con el grado de satisfacción, asociada a el ajuste personal y auto aceptación de cada individuo respecto así mismo cuando se habla de autoestima baja es cuando la persona se considera con nivel bajo de satisfacción respecto a si mismo, lo que implica insatisfacción, rechazo, desprecio de sí mismo; la alta autoestima está asociada con buen ajuste personal, auto aceptación, reconocen sus virtudes y deficiencias, confían en que pueden mejorar y madurar. (p.138)

La persona que tiene una autoestima equilibrada reconoce que tiene cualidades que le permiten desarrollar logros y considera los fracasos como una forma de aprendizaje y cuando estos ocurren los enfrenta realizando los ajustes personales pertinentes para salir adelante y no desvalorizarse, busca soluciones sin culpabilizarse y victimizarse, sino que se desarrolla como persona. Busca solución ante un problema no huye de ellos sino usa sus habilidades, sino que reconoce sus limitaciones, pero aprende respecto a ellas considera a los demás como un apoyo.

Gonzales (1992) citando a Rosenberg (1965) Coopersmith (1967) explican:

Han encontrado que las personas con baja autoestima presentan los siguientes rasgos de personalidad: alta ansiedad, desánimo, depresión, sentimientos de aislamiento psíquico, alta sensibilidad frente a las críticas, convicción de causar pobre impresión a los demás, torpeza en sus relaciones interpersonales con tendencia a estar excesivamente consciente de sí mismos, inseguridad personal. Por otra parte, muestran una mayor motivación de evitación del fracaso y bajo nivel de aspiraciones. McIntere y Drummond (1977) han encontrado que los niños con baja autoestima, medida con el Piers Harris Self -Concept, cuando son frustrados, su estado

emocional se perturba fácilmente, tienden a rendirse ante la mínima dificultad y cambian, con frecuencia, en actitudes e intereses. Además, tienden a evadirse de las responsabilidades y a "recogerse en sí mismos". Exhiben signos de fatiga, depresión y ansiedad. (p.139)

Ante la baja autoestima se da una tendencia a frustraciones constantes, falta de aceptación, represión de emociones, predominan pensamientos de derrota y de fracaso, se da un estado de rendición constante, poco interés por crear retos, tendencia a evitar cualquier situación que genere reto, se descansa en un estado de adaptabilidad cayendo más bien a un conformismo generalizado, con un flujo constante de ideas irracionales que conlleva a tener acciones nocivas para la persona y llegando a generar cierto tipo de trastornos psicológicos.

### 2.2.2 Autoconcepto e inserción laboral

Inserción laboral se refiere a la integración de una persona a un empleo el cual se describe como el rol que asume una persona a prestar un servicio recibiendo una remuneración. Dentro del trabajo según Fernández, Moyano y Ramírez (2014) se encuentra una serie de tareas las cuales conllevan una responsabilidad, así mismo el desarrollo personal incluye el ser productivo, generar recursos, y este se ve afectado por la valoración que se haga la persona de sí misma, creando un efecto en su inserción social. Dentro de los beneficios que desarrolla el autoconcepto positivo se destaca un mejor control emocional creando adaptabilidad para hacerle frente a diversas situaciones de vida, además de un estado de responsabilidad por lo tanto se genera un desempeño laboral adecuado. No así al tener un autoconcepto negativo el cual está directamente ligado a un desempeño laboral deficiente.

Espino (2010) afirma que un autoconcepto adecuado:

- Fundamenta la responsabilidad: La responsabilidad no crece con la autodescalificación y el desprecio personal. Sólo se compromete quien tiene confianza en sí mismo.
- Apoya la creatividad: La persona creativa sólo crece desde la confianza en sí misma, en su originalidad y capacidades, desde la autovaloración, y la vivencia de la propia valía. Los grandes hombres y mujeres han creído siempre en sí mismos, dentro de un gran sentido de la realidad.
- Determina la autonomía personal: Quien se acepta a sí mismo es capaz de tomar decisiones con autonomía y seguridad. En vez de obedecer, actúa asertiva y autónomamente.
- Facilita buenas relaciones sociales: Quienes se aceptan a sí mismos hacen que se sientan cómodos quienes se relacionan con ellos.
- Es garantía de futuro: Quien confía en sí misma madura cada vez más viviendo intensamente el presente, reinterpretando el pasado y anticipando el futuro personal. A la vez contagia esperanza pues tiene energía y no se conforma con la satisfacción ni se instala en el conformismo (p.2)

El trabajo en general es un aliciente personal considerando que este dignifica a la persona ante el sentido de productividad que se puede llegar a obtener, además de influir en el desarrollo personal y lograr crear opciones de integración laboral, la participación laboral de las mujeres se ha ido incrementando con la historia, esto contribuye a que aumenten su grado de independencia personal, autonomía económica y su realización personal.

La mujer ha ido luchando con ciertos estigmas a nivel laboral donde generalmente se le ha dado prioridad al desarrollo masculino y creando limitaciones para la mujer, teniendo esta que enfrentar ciertas dificultades como la combinación del mundo laboral y familiar. Esto en relación con que

hay ciertos patrones de conducta, estereotipos y conductas que son concebidos por la sociedad y asociados a cierto género y considerando a la mujer para el cuidado de las necesidades de la familia.

Los roles de género poseen normas descriptivas, expectativas respecto de las conductas esperables de hombres y mujeres. La sociedad infiere sobre cada rol y se constituyen atributos personales y disposiciones individuales. A la mujer se le atribuyen características de cuidado, calidez, amabilidad, sensibilidad y empatía en relación con interés por el bienestar de los demás.

Ayala, Cabezas y Flippis (2011) citando a Godoy (2009) explica:

Así, a la mujer se le atribuyen características de cuidado, calidez, amabilidad, sensibilidad y empatía que reflejan el interés por el bienestar de otros debido a que socialmente su rol se encuentra relacionado con el cuidado y la protección de la familia. Y en cuanto al hombre se le atribuyen rasgos de asertividad, autonomía, actividad e independencia. Reflejando conductas dominantes de mayor estatus y poder. (p.3)

Estas atribuciones que se dan a la mujer muchas veces hacen que se desarrolle en un ámbito como es el cuidado directamente de la familia y toma para sí el trabajo en casa como su actividad personal, esta acción se da la mayoría de las veces de la mano cuando se inicia en rol de madre, ya que es necesario cubrir las necesidades del recién nacido y del desarrollo posterior de los hijos, el dedicarse a esta actividad de tiempo completo limita que la mujer se pueda desarrollar en el ámbito laboral.

Ante la inserción laboral después de asumir la maternidad se presentan ciertas circunstancias que son necesarias resolver para poder seguir laborando, algunas madres se inclinan por estar al pendiente del cuidado de los hijos al menos en la etapa pre escolar sin embargo al llegar al momento de la inserción laboral pueden surgir varios cuestionamientos tales como quien se dedicara a cuidar a los hijos, será realmente necesario el salir a trabajar, está la posibilidad de adaptarse económicamente a depender de alguien, tendrá las competencias necesarias para tener éxito

laboralmente, que pasara si se presenta una situación donde se tenga que solicitar un permiso laboral, interferirá el horario laboral con el tiempo de relación con los hijos, entre otras.

Estos cuestionamientos se relacionan a ciertas ideas irracionales, según Velásquez (2016) las respuestas hacia esos cuestionamientos limitan la decisión de insertarse a la vida laboral, además que pueden llegar a relacionarse con frustración, baja autoestima, ansiedad, depresión, falta de realización personal, crear dependencia económica, dentro de otros síntomas y trastornos psicológicos que afectan el área laboral, social, afectiva. Dentro de los factores que afectan a autoestima y el establecimiento de metas que va en relación con la inserción laboral se destaca la valoración recibida de los demás, éxitos y fracasos vividos y la perspectiva respecto a los mismos, comparación social; e influye el nivel de aspiraciones que se tenga.

El que la persona considere que tiene las cualidades para poder insertarse a la vida laboral se destaca la autoeficiencia que influye en la conducta de la persona, cuando se tiene éxito en logros propuestos se valora positivamente generando una impresión de eficiencia personal y control. El sentido de ineficacia se produce evaluación superior, comparación con modelos excesivamente superiores, pérdida de habilidades sin modificar los criterios de logros previos.

La valoración de sí mismo y la percepción de competencia influyen en la motivación y va directamente relacionado con el autoconcepto. El mantener y cuidar el sistema de creencias y sentimientos que se tiene de sí mismo, mantener y trabajar en la autoestima y desarrollar el propio autoconocimiento, trabajan para tener una mejor valoración de sí mismo, y permite llegar a desarrollar fortaleza en sí mismo y desarrollo de metas.

### 2.3 Ansiedad

La ansiedad se puede considerar como una reacción ante ciertos estímulos, que permite conductas adaptativas. Sin embargo, puede llegar a afectar a la persona y modificar su conducta en general. Se manifiesta frente a cualquier amenaza, sea real o irreal; generando o respuesta de huida “La ansiedad es un estado emocional displacentero que se acompaña de cambios somáticos y psíquicos,

que puede presentarse como una reacción adaptativa o como síntoma o síndrome que acompaña a diversos padecimientos médicos y psiquiátricos” (Secretaría de Salud, 2010, p.8)

Poroj (2018) describe dentro de los signos y síntomas se destacan preocupación, miedo, temor, inseguridad, sentimiento de pérdida, dificultad para concentrarse. Así mismo se dan a nivel físico como sudoración, tensión muscular, temblor, hormigueo, molestias gástricas, dolor de cabeza; se generan ciertas conductas como atracones de comida, llanto, inquietud.

Se destaca por González (1992), que las personas con baja autoestima tienen tendencia a la ansiedad así como a conductas neuróticas y depresivas; originándose por el interés constante de evitar el fracaso que por lograr el éxito, para protegerse de mayores pérdidas de las que consideran que ya tienen, además con el afán de protegerse de continuar en un nivel de inferioridad. Tendencia a retirarse de cualquier reto que produzca dificultades, trabajo sobre el bajo nivel de esfuerzo, disminución en la participación de actividades y aun mayor en las que se consideran incompetentes, son menos respondientes al éxito y resultan más afectados por las experiencias de fracaso; atribuyen con más frecuencia sus éxitos a factores externos que a sí mismos y se responsabilizan de sus fracasos; una baja autoestima crónica suele estar asociada con el síndrome conocido como indefensión aprendida.

La búsqueda de empleo puede generar ansiedad por diversos motivos teniendo ciertos pensamientos y conductas como por ejemplo falta de confianza ante cada oferta de empleo, incertidumbre, aplazar el envío del currículum, dudas ante llenar una solicitud, desmotivación en participar en un proceso de selección por fracasos anteriores. Otro factor que influye en que se presente la ansiedad ante la búsqueda de trabajo es la alta demanda ante la búsqueda de este. El ama de casa se puede identificar con varias de estas situaciones, porque se ha dedicado a su hogar y el buscar una oportunidad laboral le genera ansiedad.



## 2.4 Depresión

La depresión es un estado de ánimo que se caracteriza por tristeza, frustración, culpa, melancolía, entre otros sentimientos que pueden ser transitorios o permanentes, lo cual causa poco o ningún deseo de realizar actividades que anteriormente se disfrutaban con un tiempo de evolución de al menos dos semanas, con cambios en la conducta; según se describe en la obra de Garay (2005) además refiere que puede estar relacionada con la baja autoestima y como reacción de pérdida del objeto amado.

El mismo autor también refiere cierta vulnerabilidad a la depresión por parte de personas que han sufrido pérdidas por rechazo, separación o muerte lo cual repercute en que manejen cierta necesidad de aprobación, y búsqueda de afecto, así como frustración al sentirse rechazados, criticados o sobre algún sentimiento de abandono. La calidad de las relaciones interpersonales, pueden desembocar por sí solos en trastornos del estado de ánimo. Dentro de los criterios para el diagnóstico se puede mencionar estado de ánimo deprimido o pérdida de interés o de placer, disminución importante del interés o el placer por todas o casi todas las actividades la mayor parte del día, casi todo el día, sentimiento de inutilidad o culpabilidad excesiva o inapropiada, disminución de la capacidad para pensar o concentrarse, o para tomar decisiones. La depresión se puede presentar en hombres y mujeres, y a en cualquier momento de la vida.

Continúa el mismo autor, quien afirma:

Se ha encontrado que la mujer tiende a deprimirse más que el hombre. Esto se debe a diversas causas biológicas, sociales y psicológicas; por lo que, es muy importante realizar investigaciones con diferentes grupos de mujeres para determinar cuáles son los factores que más afectan a éstas. Dentro de los factores biológicos que más provocan la depresión femenina son los cambios hormonales; en relación con el proceso cognitivo las mujeres tienden a ser más reiterativas ante eventos negativos, acostumbran pensar repetidas veces aquello que les lastima,

por lo que suelen ponerse más tristes con mayor frecuencia y cuando una situación les duele mucho, reaccionan en forma pasiva, mientras que los hombres reaccionan más activa y hasta violentamente, por lo que, las mujeres son más vulnerables ante la depresión (Kramlinger, 2002; Mercado, 1996; NolenHoeksema, Larson y Grayson, 1999; Rao, Hammen y Daley, 1999; Sprock y Yoder, 1997) (p.11)

## 2.5 Consecuencia de los esquemas irracionales

Las consecuencias de distorsiones de pensamiento, ideas irracionales o pensamientos automáticos desencadenan emociones y sentimientos que generan conflicto en la persona y la dificultad que se presenta para poder identificarlos y manejarlos puede ser el detonante de problemas psicológicos como ansiedad y depresión.

Esto se relaciona con el entorno, experiencias de vida, relaciones interpersonales y desarrollo personal, una idea irracional llega a crear patrones de conducta que se convierten en estilo de vida, estos patrones de conducta son fundamentados en creencias nucleares. Siendo las ideas irracionales pensamientos que dificultan el desarrollo personal, afectando el autoconcepto. Es importante el conocerse a sí mismo y conocer sus emociones ya que estas dan una guía del funcionamiento personal y encontrar una causa de la situación que se está viviendo, además el autoconocimiento permite identificar las ideas irracionales y enfrentar las situaciones que estas generan.

Poroj (2018) describe a Ellis (1997) y el esquema de ideas irracionales se puede representar en ABC, siendo A el acontecimiento, B pensamiento y C emoción dando lugar a comportamiento. Al abordar y trabajar sobre el pensamiento se da lugar a otro tipo de comportamiento. Al estudiar esto se entiende por qué es que el ama de casa como es que se ve afectada en el comportamiento a partir de una idea irracional. Y muchas de estas ideas están fundamentadas en la forma como la sociedad considera el papel del ama de casa donde la mayoría de los casos no se considera que sea un trabajo sino se ve desde el punto de vista de responsabilidad u obligación, considerando además que los

que las tareas que realiza ella son cómodos, livianos, prácticos por el hecho de ser en su casa, así mismo obligatorios, especialmente una atribución relacionada al género femenino.

Dentro de las ideas irracionales que puede presentar un ama de casa en relación a su autoconcepto según Garay (2005) está el considerar que no contribuye a la economía familiar por el hecho de no trabajar, sin considerar que a través del manejo y administración que hace de los recursos de la familia está contribuyendo a esta parte. Así también se puede dar la idea de ser una carga por tener que depender económicamente de alguien dejando por un lado que, si se hiciera una valoración de las horas de trabajo y de las funciones que desempeña en casa, sería un alto monto lo que devengaría.

Respecto a la inserción laboral, la mujer puede pensar que no se encuentra capacitada para realizar un trabajo porque ya no cuenta con la experiencia y capacitación necesaria, cuando muchas veces, aunque su trabajo ha sido en casa ha ido aplicando ciertos conceptos que la hacen con la plena capacidad para enfrentar situaciones tanto a nivel de vida como laboral.

Poroj (2018) menciona que una de las principales causas de desequilibrio en la salud mental es el estado físico y que es la percepción que la mujer tiene de sí misma. Además ella puede llegar a descuidar su imagen personal, debido a que tiene el enfoque de estar pendiente de todos las personas que conforman su hogar y relegar sus necesidades y llegando a acostumbrarse a no tomar tiempo para sí misma o llegando a un agotamiento físico y mental donde pierde el interés en sus asuntos personales incluyendo su imagen, y esto muchas veces genera un ciclo donde algunas veces tiene el interés de autocuidado pero como no logra hacerlo con constancia y esmero prefiere ignorar esa necesidad de cuidar de sí misma y atender sus necesidades. Esto puede tener relación con patrones de crianza que recibió, tipo de personalidad, así como la imposición y necesidad de ser perfecta y en búsqueda de esa perfección y aprobación de los demás que puede generarle dificultad para su reinserción aboral.

Las ideas irracionales tienen características comunes, según Velasquez (2016) tales como falta de lógica, dan lugar a emociones psicopatológicas, no son realistas, se relaciona el uso de absolutos o

imposiciones como: “todas las mujeres que conozco ayudan a económicamente a su hogar”, “estoy totalmente desactualizada para poder optar a un trabajo”, “para poder optar a un trabajo fuera de casa debo hacer todo perfecto”, “es que para que mis hijos estén siempre bien tienen que ser cuidados por mí”, “si mi familia está bien yo voy a estar bien”, “tengo que hacer lo de todos y si me da tiempo hago algo que yo quiero”, “mi papel es estar siempre pendiente de la casa y mi familia”. Esto son solo algunos de las ideas que pueden presentarse en un ama de casa y estos generan conductas donde el autoconcepto del ama de casa se puede ver afectada.

Es así como se considera relevante trabajar las ideas irracionales para lograr mejorar el autoconcepto del ama de casa y que esta se sienta empoderada para tomar la decisión de valorar su trabajo en casa, disfrutando lo que hace y dejando el estigma social. O bien tomar la elección de optar a un trabajo fuera de casa sin sentirse culpable de querer realizarse y sentirse capaz de lograr hacer más, valorando las capacidades y atribuciones propias y realizándose tanto en su hogar como en su trabajo.

## **Capítulo 3**

### **Marco Metodológico**

#### **3.1. Método**

El método empleado en el trabajo de investigación fue mixto, considerando el uso de la investigación cualitativa y cuantitativa, según Hernández (2014) la investigación cualitativa da la posibilidad de generalizar los resultados con mayor amplitud además facilita la comparación de estudios, la investigación cualitativa proporciona profundidad a los datos, riqueza interpretativa. Es por ello por lo que se considera importantes y complementarios razón por la que surge el enfoque mixto.

Esta investigación se considera mixta debido a que se trabajó con entrevistas de donde se obtuvieron datos significativos y representativos de lo que viven las personas sujetas de estudio, incluyendo procesos sistemáticos, empíricos y críticos de la investigación que implican la recolección y análisis de datos cuantitativos y cualitativos, a nivel cuantitativo usando la medición numérica para destacar el resultado más repetitivo y a nivel cualitativo por medio del análisis de datos revelando interrogantes del proceso de interpretación.

#### **3.2. Tipo de investigación**

El tipo de investigación que se utilizó es de tipo combinada, ya que se da una recopilación de información por medio de la lectura y análisis de materiales bibliográficos y la investigación de campo como el levantamiento de información como el análisis, las comprobaciones, la fundamentación de los conocimientos y la aplicación de los métodos utilizados para obtener conclusiones.

### 3.3. Nivel de la investigación

El nivel de investigación que se utilizó fue descriptivo, a través de este se especificó tendencias de un grupo de población. Describe tendencias de ideas irracionales y cómo influyen en el autoconcepto en el grupo de amas de casa que buscan la reinserción laboral.

### 3.4. Pregunta de investigación

¿Cuál es el impacto de ideas irracionales en el autoconcepto en amas de casa que busca insertarse a la vida laboral?

### 3.5. Variables

- Ideas irracionales
- Autoconcepto
- Ansiedad
- Depresión

### 3.6. Muestreo

En la investigación, se reclutó abiertamente, buscando la mayoría de los casos posibles, a las participantes con el requisito que fuesen amas de casa con interés en la reinserción laboral. “La muestra fue de participantes voluntarios” (Cf. Sampieri, 2010, p. 396) El tipo de muestreo que se utilizó fue no probabilístico ya que se consideró solamente a las que estaban en búsqueda de la inserción laboral. Las edades de las participantes estaban comprendidas entre 35 a 40 años, correspondientes a un grupo de madres con niños en edad pre escolar.

### 3.7. Sujetos de la investigación

Los sujetos de investigación fueron diez amas de casa con deseo de inserción laboral, entre rango de edad de 35 a 40 años, las cuales eran madres de niños en edad pre escolar.

### 3.8. Instrumentos de la investigación

#### 3.8.1. Encuesta

Se fundamentó en un conjunto de preguntas preparadas con el fin de obtener información de las mujeres, amas de casa con deseo de reinsertarse en el ambiente laboral. Las preguntas se realizaron con base a los diferentes tipos de ideas irracionales y las conductas que se pueden generar a partir de estas. La encuesta contenía un total de diez preguntas.

### 3.9. Procedimiento

Para la elaboración de este estudio se estudió las distintas necesidades que enfrenta una ama de casa, se recopiló información acerca de antecedentes de este. Se realizó una encuesta en la cual se abordó el tema ideas irracionales y la relación con autoconcepto, se aplicó a un grupo de diez amas de casa que están en busca de reinsertarse al área laboral.

Para la elaboración de la encuesta se recopiló información respecto al tipo de ideas irracionales y cómo éstas se relacionan con el desarrollo personal, identificando y destacando las que se relacionan con en el autoconcepto. Posteriormente se realizó el análisis de los resultados obtenidos, a través de la elaboración de tablas de datos con las cuales se elaboraron gráficas para su representación con el fin de incluirlo dentro de la presentación del informe final.

## Capítulo 4

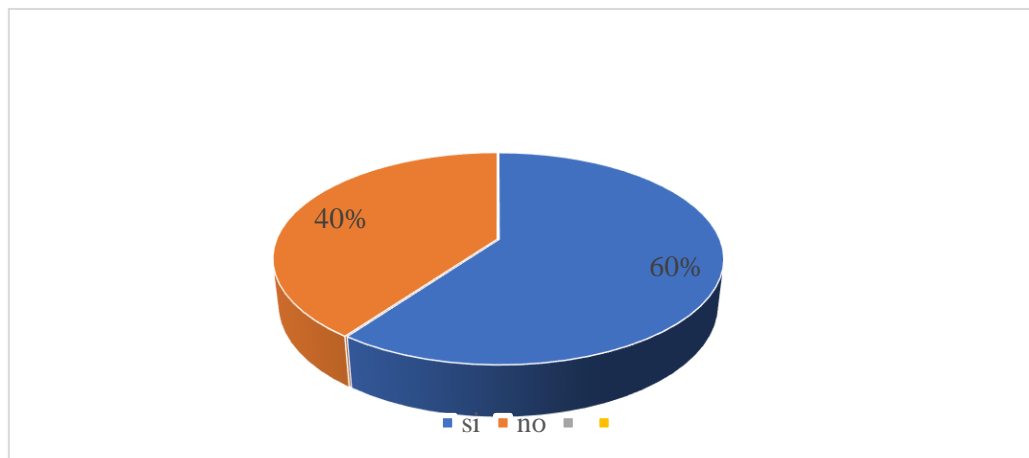
### Presentación y discusión de Resultados

#### 4.1 Presentación de resultados

A continuación, se presentan los resultados de la investigación recopilados a partir del instrumento de investigación aplicado a un grupo de amas de casa. Con el objetivo de destacar la presencia de ideas irracionales en relación con el autoconcepto y cómo este influye en la reinserción laboral.

**Gráfica No.1**

**¿Me siento avergonzado o tonto cuando me preguntan cuál es mi ocupación?**



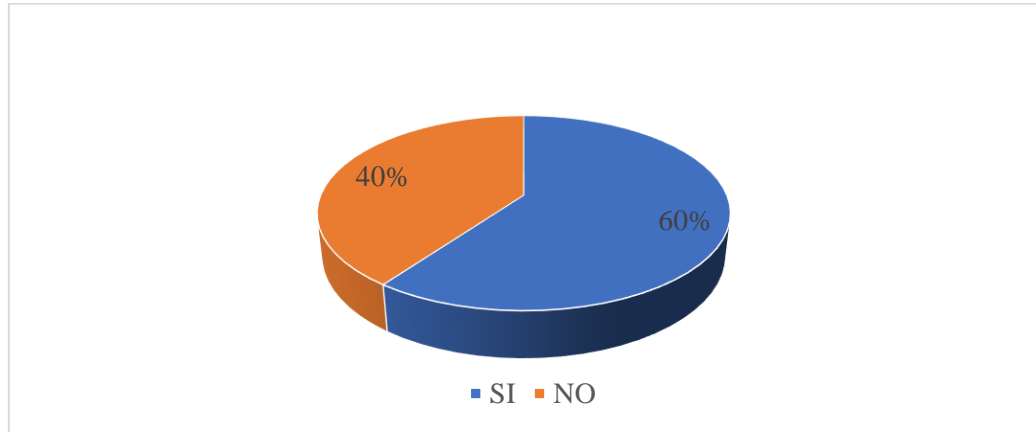
Fuente: Elaboración propia (2019)

El 60 % se siente avergonzado al referir que son amas de casa y que no trabajan fuera de casa; el 40% no refiere malestar al respecto.



**Gráfica No.2**

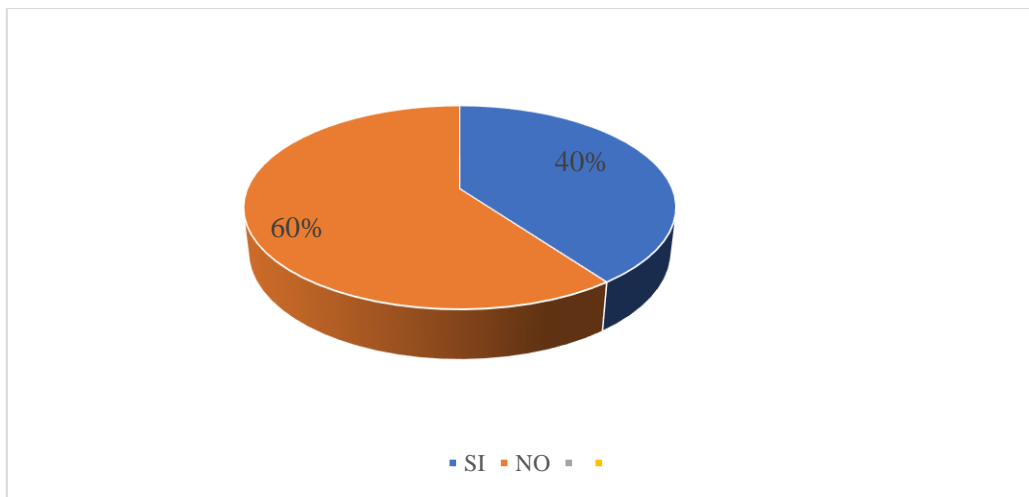
**¿Me siento inferior por depender económicamente de alguien?**



Fuente: Elaboración propia (2019)

El 60% se siente avergonzado por depender económicamente de alguien, por el hecho de no generar ingresos o aportar económicamente al núcleo familiar.

**Gráfica No.3**  
**¿Me culpo por no tener un trabajo fuera de casa?**

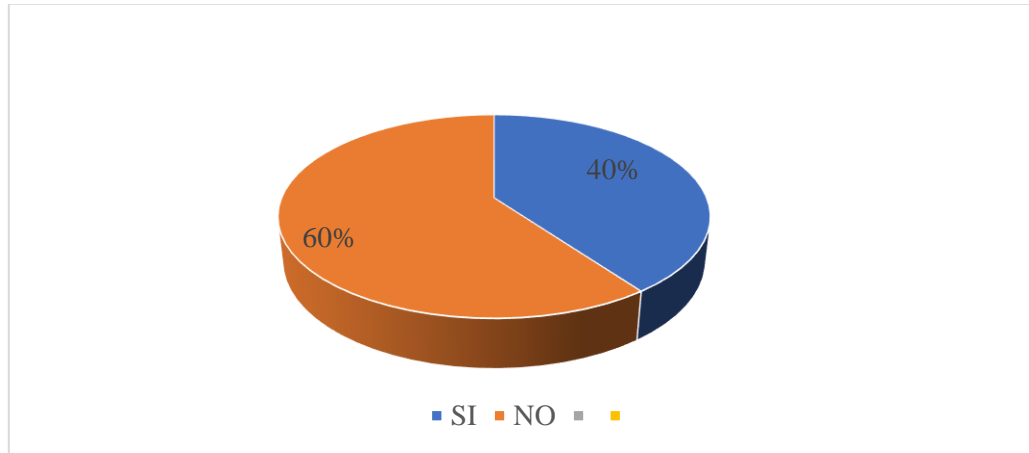


Fuente: Elaboración propia (2019)

El 60% presenta sentimientos de culpa por no tener un trabajo fuera de casa.

#### Gráfica No.4

¿Siento miedo de buscar una opción de trabajo?

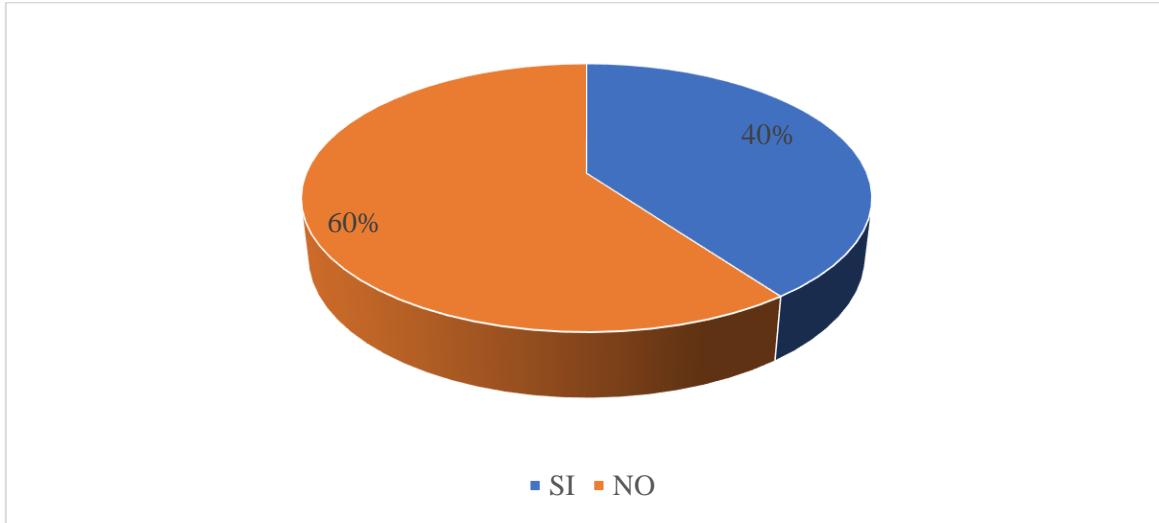


Fuente: Elaboración propia (2019)

El 40% no presenta miedo a buscar una opción de trabajo, y el 60 % si presenta temor ante esta situación.

**Gráfica No.5**

**¿Considero que estoy totalmente desactualizado para poder iniciar un trabajo?**

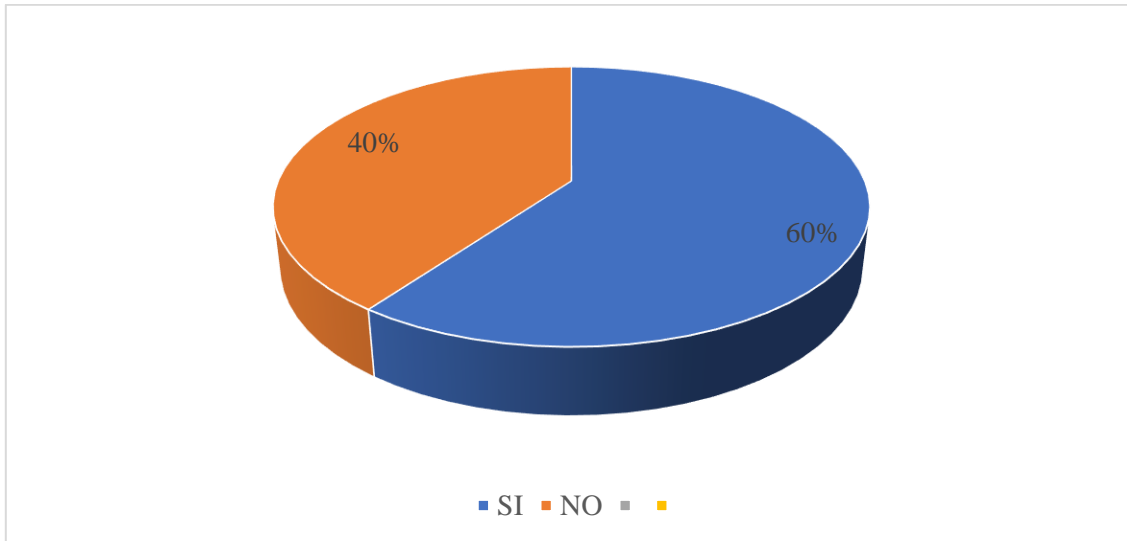


Fuente: Elaboración propia (2019)

El 60% se considera totalmente desactualizado para poder iniciar un trabajo, teniendo esto relación con adjetivos absolutos implementados en una creencia irracional.

**Gráfica No.6**

**¿Al enviar una solicitud de trabajo, siento ansiedad respecto a si voy a llenar las expectativas requeridas, se me dificulta dormir, pensando en la entrevista?**

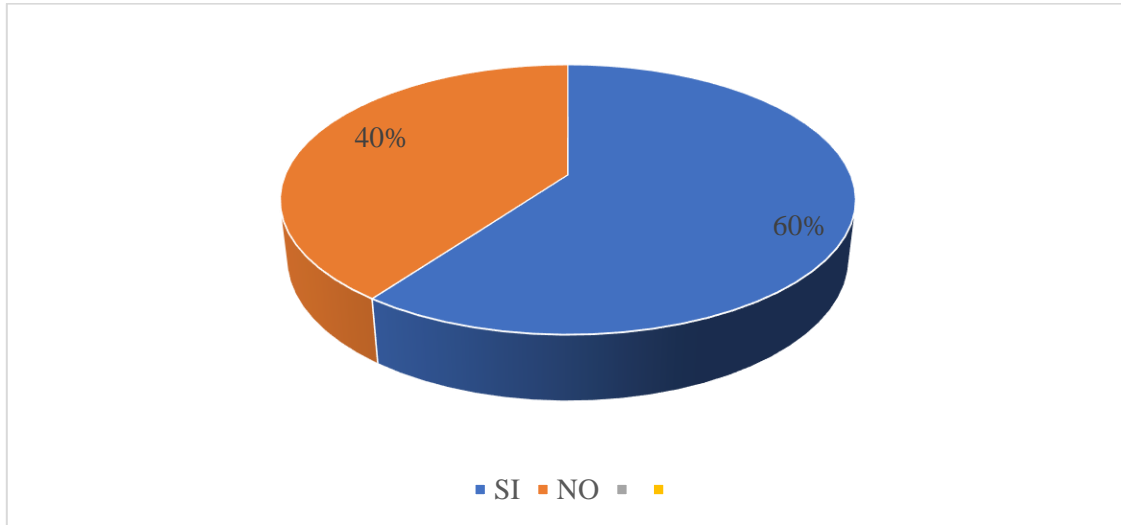


Fuente: Elaboración propia (2019)

El 60% refiere ansiedad ante una entrevista de trabajo lo que le genera dificultad para dormir, en relación a capacidad para cumplir con las expectativas requeridas por el trabajo.

**Gráfica No.7**

**¿Tengo que ser excelente en todo para optar a un trabajo?**

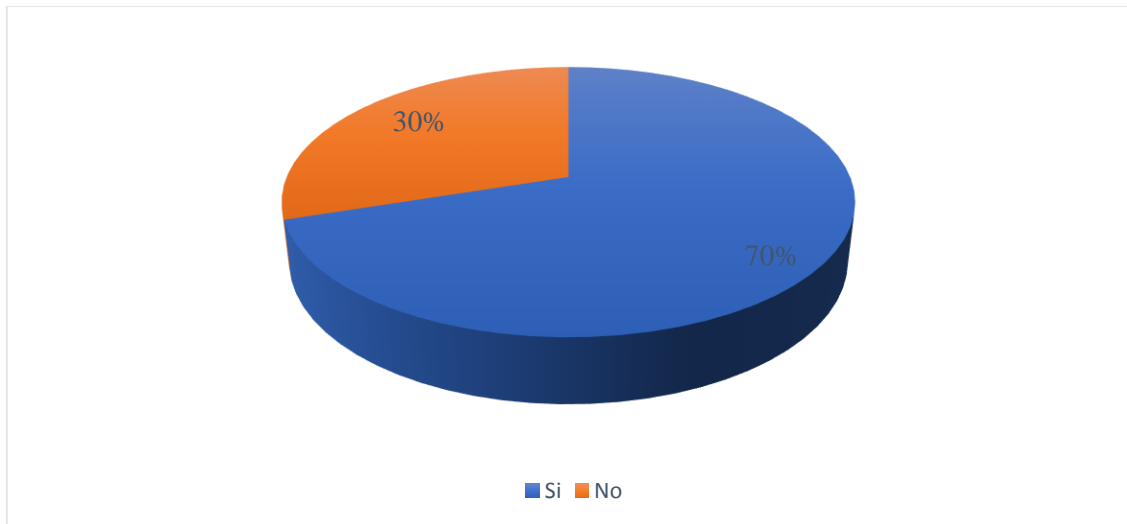


Fuente: Elaboración propia (2019)

El 60% considera que debe tener un alto desempeño en todas las áreas para poder optar a un trabajo, mientras que solo el 40% considera que no.

**Gráfica No.8**

**¿Antes tenía afinidad por ciertas actividades, últimamente no siento interés por ninguna?**

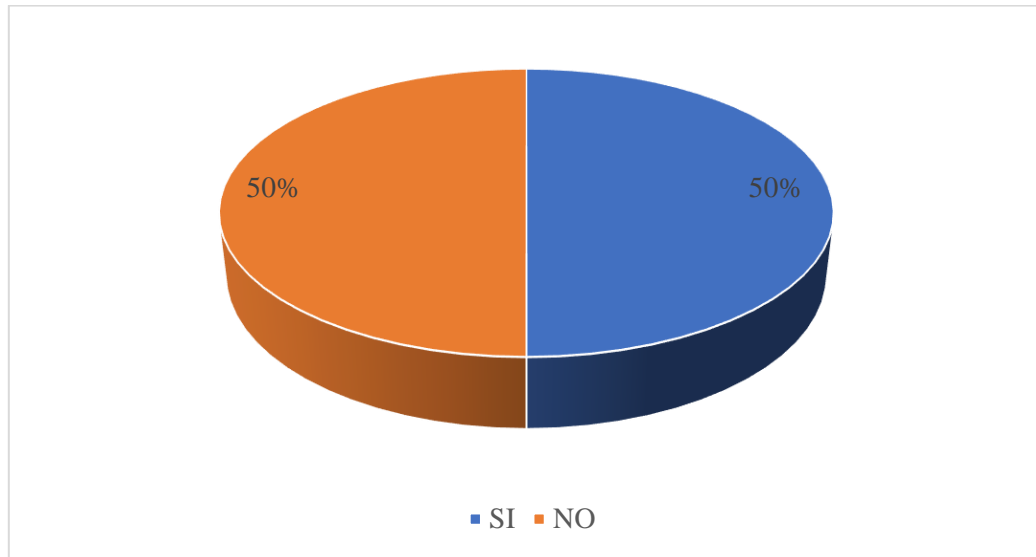


Fuente: Elaboración propia (2019)

El 70% de las amas de casa refiere que ya no siente interés por actividades que antes disfrutaba, el 30% no ha tenido disminución del interés.

**Gráfica No.9**

**¿Me desanima no estar trabajando, algunos días lloro sin tener una razón específica?**



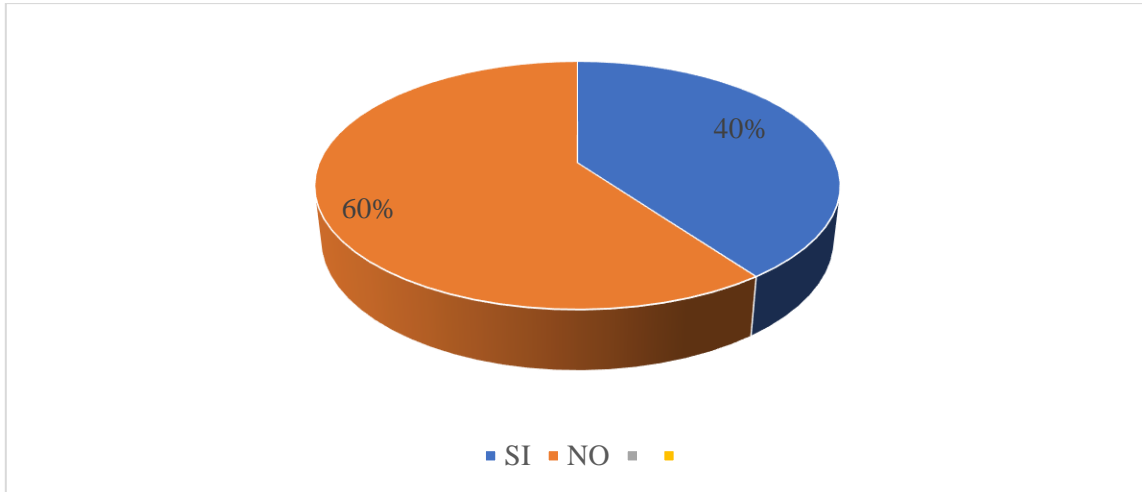
Fuente: Elaboración propia (2019)

El 50% refieren llorar sin razón específica debido a que en general se sienten con desanimo por no estar trabajando, y el 50% no lo refieren.



**Gráfica No.10**

**¿Al considerar ir a una entrevista de trabajo, tiendo a desistir porque mi presentación personal es inadecuada?**



Fuente: Elaboración propia (2019)

El 60% considera inadecuada su presentación personal lo cual llega a influir en una decisión laboral. El 40 % no tiene esta percepción.

#### 4.2 Discusión de resultados

De acuerdo con los resultados encontrados en esta investigación, cabe manifestar que a la mayoría de las mujeres encuestadas, les causa problema el que le pregunten por su ocupación, ya que le genera vergüenza o poca valoración de sí misma; en la sociedad en general es poco valorado el trabajo del ama de casa. En su mayoría las mujeres que fueron parte del estudio manifestaron problemas de autoconcepto por depender económicamente de alguien más, debido a que se tiene la idea que solo se generan gastos y no ingresos.

En relación con los resultados se puede destacar que se produce un sentimiento de culpa por no trabajar fuera de casa esto se relaciona con la falta de aporte económico al hogar, así como a la incapacidad, relacionado al autoconcepto para lograr las competencias a nivel laboral. Las ideas irracionales pueden generar temor respecto a la dificultad de lograr algo y esto se puede relacionar con el resultado del estudio donde es alto el número de personas que refiere miedo al buscar una oportunidad laboral. Además, en este aspecto cabe destacar que el miedo se puede relacionar con otra sintomatología de ansiedad en una persona.

En el instrumento de investigación se destaca el uso de absolutos en la formulación de las preguntas con el fin de identificar el uso de ideas irracionales en las personas del estudio; de donde se destacó que la mayoría de las mujeres, reflejaron en sus respuestas que se consideran totalmente desactualizadas para optar a un trabajo.

Fue mayor el número de mujeres las que no refieren problemas del sueño cuando tienen una entrevista de trabajo, aunque algunas hicieron la aclaración de que no han llegado hasta esa fase. La mayoría de las amas de casa refieren la necesidad de ser excelentes en todo lo que hacen para así poder tener una oportunidad laboral; de lo que se puede destacar los calificativos absolutos que son parte de ideas irracionales. Según los resultados no se da diferencia entre el porcentaje de personas que llora sin ninguna razón específica y el que, si lo hace, aunque todas las personas refirieron desanimo por no tener un trabajo fuera de casa.

En relación con el autoconcepto, específicamente respecto a imagen personal, en su mayoría las mujeres entrevistadas tienen dificultades para asistir a una entrevista de trabajo o incluso llegan a desistir de ella.

De acuerdo con los resultados obtenidos se puede observar como el ama de casa se ve afectada por ideas irracionales respecto a su identidad, así como a su productividad esto puede tener relación con el concepto que se tiene en la sociedad respecto al hecho de trabajar solo en el hogar, y es en cierta forma el valor que la sociedad le da a esa ocupación. Se puede percibir una relación entre

autoconcepto, ideas irracionales, valía personal respecto a capacidad de desarrollarse en otra función aparte del papel que se desempeña, lo cual con lleva a no buscar oportunidades.

## Conclusiones

Las amas de casa se ven afectadas en su autoconcepto por el impacto de las ideas irracionales generando problemas en su desarrollo personal, dificultando las relaciones personales, la imagen de sí mismas, el optar por una oportunidad laboral, descalificándose sobre sus capacidades, buscando perfeccionismo en todo lo que hacen.

Se pudo determinar el uso de adjetivos absolutos, así como sentimientos de incapacidad, perfeccionismo, falta de preparación, necesidad de aprobación, inseguridad, dificultad para valorar habilidades y competencias, se destaca el uso de ideas irracionales.

El autoconcepto influye en la búsqueda de inserción laboral ya que la persona refleja su estado de seguridad de sí mismo, así como de su imagen personal, capacidades y competencias propias, así como la forma como se integra socialmente. En las amas de casa se pudo evidenciar que hay sentimientos de culpa, baja valoración personal por no aportar económicamente al hogar y por tener que depender de alguien más.

Las ideas irracionales llegan a generar ansiedad debido a que son pensamientos distorsionados que generan conductas inadecuadas y fuera de la realidad, por lo que afectan la relación consigo mismo y con los demás. En el grupo estudiado se destacó la ansiedad, por querer llenar la expectativa de los demás, en relación con los estigmas de la sociedad ante la figura del ama de casa.

La depresión se puede generar a partir de ideas irracionales, por la forma de interpretar situaciones personales, se presenta desánimo y falta de interés sobre cosas que antes parecían importantes, llanto injustificado, tristeza y desánimo. Las amas de casa pasan por alto algunos de estos síntomas por el hecho de enfocarse en el bienestar de los demás y descuidar el bienestar propio.

## **Recomendaciones**

Brindar psicoeducación a través de medios escritos y la realización de un taller para que las amas de casa conozcan respecto a que son las ideas irracionales y cómo puede afectar el desarrollo personal, afectando en sus decisiones, en su imagen personal, el cómo influye en sus relaciones personales y en la forma como influyen ante una oportunidad laboral.

Que las amas de casa puedan seguir un proceso terapéutico donde puedan obtener herramientas para identificar sus ideas irracionales, y ser conscientes en el momento que están surjan, lograr entender de qué forma influyen en su vida. Así como de poder reconocer sus fortalezas y debilidades, para poder contrarrestar inseguridades, necesidad de aprobación, e implementar la asertividad en sí mismo y con los demás.

Buscar un grupo de apoyo donde se puedan conocer con otras amas de casa para fortalecer sus relaciones personales y puedan compartir herramientas para fortalecer su autoconcepto logrando desarrollo personal, mejorando su imagen y empoderarse para enfrentar situaciones de vida.

Contrarrestar la ansiedad ante distintas situaciones de la vida considerando la influencia de las ideas irracionales e identificando las conductas que está genera principalmente ante una oportunidad laboral y así poder aplicar a más opciones de empleo.

Identificar si se han padecido sintomatología de depresión para buscar la ayuda necesaria y poder realizar los cambios necesarios a nivel personal para poder vivir con bienestar integral, que permita vivir una vida con plenitud, buscar opciones de empleo o de emprendimiento para lograr satisfacción personal.

## Referencias

- Abad Granda, M. (2018). *Diferencia en las creencias irracionales según la condición diagnóstica en un grupo de pacientes que asisten a un servicio de salud mental de Lima Metropolitana*. (Trabajo de tesis) Universidad Peruana Cayetano Heredia. Perú
- Álvarez, L. (2013) *Creencias irracionales prototípicas del trastorno de la personalidad por dependencia*. *Psicoespacios: Revista Virtual de Ciencias Sociales y Humanas*.ISSN 2145-2776 V.7-N
- Álvarez, C., López, P., Londoño, N., y Posada, S. (2005) *Distorsiones cognitivas asociadas al trastorno de ansiedad generalizada*. Informe psicológico. Medellín, Colombia. ISSN 0 124-4906
- Ayala, J., Cabezas, A., Filippis, G., (2011) *La integración de la mujer en el ámbito laboral*. *Poiésis: Revista electrónica de Psicología*. ISSN 169-0945 N° 22
- Benavides, J. (2014) *Pensamiento y felicidad: La mirada de Albert Ellis*. *Poiésis: Revista Electrónica de Psicología Social*. ISSN 1692-0945 N° 28
- Bermudez, G. (2015) *Autoconcepto en personas con VIH*. (Tesis de Grado) Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Cano, M. (2011) *Lo que se ve y lo que no se ve: el aporte de las mujeres que no se cuenta*. Plaza Pública. Universidad Rafael Landívar. Recuperado de <https://www.plazapublica.com.gt/content/lo-que-se-ve-y-lo-que-no-se-ve-el-aporte-de-las-mujeres-que-no-se-cuenta>
- Colli, M. (2019). *Teorías de la Psicoterapia: conceptos, ejercicios y casos. Manual para estudiantes, consejeros y psicólogos clínicos*. Argentina: Brujas.

- De la Cruz, F. (2017) *Las creencias irracionales de Albert Ellis en los estudiantes de una universidad privada de Lima Este*. Psique Mag. Vol.6, N°1. Perú.
- Ellis, A. (2006). *Razón y emoción en psicoterapia*. España: Desclee de Brower, S. A
- Espino, P. (2010) *La inserción laboral y su determinante la autoestima*. D.N.I. 44777363-C. Recuperado de [http://www.eduinnova.es/feb2010/INSERCIÓN\\_AUTOESTIMA.pdf](http://www.eduinnova.es/feb2010/INSERCIÓN_AUTOESTIMA.pdf)
- Fernández, S., Moyano, L., y Ramírez, L. (2014) *Definición del rol de amas de casa desde el modelo de la ocupación humana (MOHO) dirigido a un enfoque laboral*. Santiago de Cali, Universidad del Valle. Colombia.
- Garay, J. (2005) *Niveles de depresión, autoestima y estrés en mujeres que tienen un trabajo remunerado y mujeres que tienen un trabajo no remunerado (amas de casa)*. (Tesis doctoral) Universidad Iberoamericana. México.
- González, M. y Touron, J. (1992) *Autoconcepto y rendimiento escolar*. España: EUNSA
- Hernández, R. y Liranzo, P. (2013) *Las diosas sometidas: Autoconcepto en mujeres de grupos vulnerables*: Revista Ciencia y sociedad
- Mayorga, T. (2014) *Aplicación de la Terapia Racional Emotiva de Ellis para el fortalecimiento de la autoestima en pacientes adultos con insuficiencia renal, atendidos en la clínica e los riñones Menydia de la ciudad de Ambato*. Pontificia Universidad de Ecuador Sede Ambato. Ecuador.
- Montoya, A. (2015) *Creencias irracionales y su relación con la autoestima en pacientes con diagnóstico de cáncer mamario* (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad de Ecuador Sede Ambato. Ecuador.

- Osorio, K. (2014) *Factores sociodemográficos y creencias irracionales de Mujeres afectadas por la violencia* (Tesis de licenciatura). Universidad Cooperativa de Colombia, Bucaramanga. Colombia.
- Okun, B. (2001) *Ayudar de forma efectiva: Técnicas de terapia y entrevista*. Barcelona: Editorial Paidós.
- Poroj, P. (2018) *Ideas irracionales y ansiedad*. (Tesis de grado). Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Rodas, M. (2018) *Ideas irracionales y depresión*. (Tesis de grado). Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Rincón, I. (2010) *La autoestima como un factor para mejorar el desempeño escolar en alumnos de secundaria*. Secretaria de educación pública. Universidad Pedagógica Nacional. México.
- Sampieri. R, C. P. (2010). *Metodología de la investigación*. México: McGraw Hill/Interamericana Editores, SA.
- Secretaria de la Salud (2010) *Guía Práctica Clínica. Diagnóstico y Tratamiento de los trastornos de Ansiedad en el Adulto*. México.
- Valderrama, R. (2018) *Creencias irracionales en personas que mantienen una relación de pareja atendidas en el centro psicológico de Lima Norte*. (Tesis) Universidad Inca Garcilaso De la Vega. Perú.



Velásquez, A. (2016) *Ideas irracionales y autoconcepto estudio realizado con mujeres que asisten a grupo de capacitación en oficina Municipal de la mujer del cantón Xeracoj, de la cabecera departamental de Quetzaltenango*. (Tesis de grado) Universidad Rafael Landívar. Guatemala.

## **Anexos**

## Anexo 1

### Tabla de Variables

Nombre completo: Sara Elsy Mijangos Sandoval

Título de la Tesis: Impacto de ideas irracionales en el autoconcepto en amas de casa que buscan insertarse a la vida laboral.

Carrera: Psicología Clínica y Consejería Social

Problemática	Variable de Estudio (Tema a investigar)	Sub temas de la variable de estudio	Pregunta de investigación	Objetivo General	Objetivos específicos	Instrumentos de investigación	Sujetos de Estudio
Ideas irracionales Baja autoestima Aislamiento Inseguridad Dependencia económica Codependencia Problemas en el estado del ánimo	Impacto de ideas irracionales en el autoconcepto en amas de casa que buscan insertarse a la vida laboral.	1. Ideas irracionales 2. Autoconcepto 3. Ansiedad 4. Depresión	¿Cuáles es el impacto de ideas irracionales en el autoconcepto en amas de casa que buscan insertarse a la vida laboral?	Evaluar el impacto de ideas irracionales en el autoconcepto en amas de casa que buscan insertarse a la vida laboral.	1. Definir las ideas irracionales que impactan en el autoconcepto. 2. Identificar la relación de autoconcepto y la búsqueda de la inserción laboral. 3. Determinar la relación entre ideas irracionales y ansiedad 4. Describir la relación de ideas irracionales y depresión	Encuesta Entrevista	Mujeres amas de casa que están en búsqueda de un trabajo fuera de casa.

## Anexo 2

### Encuesta para amas de casa

Favor responder a continuación con una (x) la opción con la que se identifique.

1.	¿Me siento avergonzado o tonto cuando me preguntan cuál es mi ocupación?	Si	No
2.	¿Me siento inferior por depender económicamente de alguien?	Si	No
3.	¿Me culpo por no tener un trabajo fuera de casa?	Si	No
4.	¿Siento miedo de buscar una opción de trabajo?	Si	No
5.	¿Considero que estoy totalmente desactualizado para poder iniciar un trabajo?	Si	No
6.	¿Al enviar una solicitud de trabajo, siento ansiedad respecto a si voy a llenar las expectativas requeridas, se me dificulta dormir, pensando en la entrevista?	Si	No
7.	¿Tengo que ser excelente en todo para optar a un trabajo?	Si	No
8.	¿Antes tenía afinidad por ciertas actividades, últimamente no siento interés por ninguna?	Si	No
9.	¿Me desanima no estar trabajando, algunos días lloro sin tener una razón específica?	Si	No
10.	¿Al considerar ir a una entrevista de trabajo, tiendo a desistir porque mi presentación personal es inadecuada?	Si	No