

Tres enfoques teóricos (II)

La psicología incluye varios enfoques teóricos. Tres de esos enfoques son: psicodinámico (o psicoanalítico), conductista y cognitivo. En el presente documento se hará foco en el tratamiento que propone cada enfoque.

	Principales causas de la conducta anormal	Métodos preferidos de tratamiento	Metas del tratamiento
Psicoanálisis	Conflictos inconscientes no resueltos derivados de la infancia. La conducta anormal es sintomática de estos conflictos.	Psicoterapia orientada al <i>insight</i> . El inconsciente se manifiesta a través de los sueños, síntomas y la transferencia con el terapeuta, que deben ser interpretados por el psicoanalista.	Descubrir y elaborar los conflictos inconscientes. Lograr un equilibrio razonable entre las partes de la mente (Ello, Yo y Superyo).
Conductista	Se han aprendido conductas desadaptadas y/o no se aprendieron conductas adaptativas. No hay "síntomas".	Terapia de conducta o modificación de conducta. Por ejemplo, desensibilización sistemática, terapia aversiva, implosión, moldeamiento conductual, economía de fichas.	Eliminar respuestas desadaptadas y aprender respuestas adaptativas.
Cognitivo	Ideas o creencias irracionales sobre sí mismo, sobre los demás y sobre el mundo.	Terapia racional emotiva. Terapia cognitiva. Terapia cognitivo conductual.	Corregir las creencias o ideas irracionales, de modo que el pensamiento se vuelva un medio efectivo de controlar la conducta.