

En el ámbito de la Psicología existen distintas orientaciones teóricas y todas cumplen requisitos de eficacia en sus intervenciones.

- La orientación conductual se centra especialmente en las conductas observables con el objetivo de modificarlas.
- La orientación cognitiva pone el énfasis en las ideas, creencias y formas de pensar que influyen en las conductas y pretende la modificación de estos aspectos.
- La orientación cognitivo conductual es una combinación de las dos orientaciones anteriores. Es la que yo utilizo.
- La orientación humanista se centra en orientar y ayudar a las personas para emprender su propio proceso de cambio.
- La orientación sistémica considera que el comportamiento humano se enmarca en un contexto más amplio de interacción social, por lo que se centra en hacer visibles los factores externos e internos que influyen en dicho comportamiento y en modificarlos.
- La orientación dinámica se centra en el análisis de los aspectos inconscientes que pueden causar malestar psíquico.

