

## CONCLUSIÓN:

La psicología de la salud proporciona un cuerpo de teorías y modelos conceptuales que han demostrado ser útiles para el pronóstico e intervención sobre la conducta de adherencia. A saber, la Teoría Social Cognitiva, la Teoría de la Acción Razonada, el Modelo de Creencias en Salud, el Modelo Transteórico y el Modelo de Información Motivación Habilidades Conductuales.

Es inevitable que en la realidad actual de salud, enfermedad y muerte de nuestras poblaciones nos preguntemos por una cuestión que tiene ribetes eminentemente motivacionales: ¿Por qué la gente, a pesar de saberlo, realiza acciones que son perjudiciales e incrementan el riesgo de enfermedad, cómo podemos fomentar que las personas eviten esas acciones, y qué podemos hacer para promover que realicen otras que son benéficas para la salud y la calidad de vida? La naturaleza motivacional de la pregunta se debe a su referencia a dos aspectos definitorios de la motivación: a) De una parte, a que este proceso psicológico se refiere a lo que da inicio y mantiene los cursos de acción de la persona hacia el logro de metas. b) De otra, a que las acciones humanas que constituyen factores de protección o factores de riesgo para la salud son comportamientos complejos, voluntarios, que las personas realizan con propósitos concretos, generalmente de tipo hedonista, siguiendo secuencias conducentes a tomas de decisiones explícitas, que se pueden analizar detenidamente a partir de las fases propias del proceso motivacional. Algunos de esos análisis han llegado a tener gran relevancia en el ámbito de la salud, constituyéndose en modelos teóricos particulares que orientan la búsqueda de explicaciones y la implementación de intervenciones con el objeto de comprender y de manejar los comportamientos relevantes para la salud y para la enfermedad. Prácticamente la psicología engloba una gran importancia en el ser humano y su buen desarrollo, nosotros vamos dándonos cuenta de nuestra personalidad y el cómo va cambiando a la vez nuestro comportamiento.

#### BIBLIOGRAFÍAS:

- Antología de la universidad UDS.
- [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1900-23862014000200005](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1900-23862014000200005)
- <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/36494270/PSICOLOGIA-DE-LA-SALUD-ASPECTOS-HISTORICOS-Y-CONCEPTUALES-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1664171824&Signature=Yzwliwwu9NLziBuk-WWzGqDAVW0K1FUVM0MoKKalDkg5bZ4iupK1f1dDE4cWoJil-zcyF0iF~GE~IJw~H9xJLfUdTIGAz47Ug8opQUc8W9GyDzxBq5Ms2pwZgmrJI-GtlwFLZfW6BQOPAgQIWdYDFnJYB4OKuwQXC BWKa5~yoalGr-jUiXVlOHd5AbKMozYmpOy~C-wCcg3gb~XgX6WLjiWliKpGBSOtWC5f~pAEqyouvL17f-5w8rgo48Lp1av3Kbpbk3HDpWG9KFy5ol-jB8xhZyeJaSv51wNeoY49o~NN-zJQc9X1T02hr3REHtONcWLPiFY2raWpEHCWoVbChw &Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA>
- [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-53072006000200013](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072006000200013)
- [https://www.researchgate.net/profile/Jose-Leon-Rubio/publication/257304000\\_Psicologia\\_de\\_la\\_Salud\\_Psicologia\\_Social\\_y\\_Sociedad\\_del\\_Bienestar/links/5466a39d0cf2397f7829de3d/Psicologia-de-la-Salud-Psicologia-Social-y-Sociedad-del-Bienestar.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jose-Leon-Rubio/publication/257304000_Psicologia_de_la_Salud_Psicologia_Social_y_Sociedad_del_Bienestar/links/5466a39d0cf2397f7829de3d/Psicologia-de-la-Salud-Psicologia-Social-y-Sociedad-del-Bienestar.pdf)
- <https://books.google.com/books?hl=es&lr=&id=Xppx5i5hgRAC&oi=fnd&pg=PP12&dq=fundamentos+de+la+psicolog%C3%ADa+de+la+salud&ots=GQzGxTk0YW&sig=oGsloOX--wK3xLBMKryam4i0Bb0#v=onepage&q=fundamentos%20de%20la%20psicolog%C3%ADa%20de%20la%20salud&f=false>
- <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1180141>

Fundamentos de la psicología de la salud

