UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CARRERA:

NUTRICION

MATERIA:

PSICOLOGIA

TEMA:

CUADRO SINOPTICO

ALUMNO:

PUI RAMIREZ MANSENG

30 DE JUIO DEL 2020

- PSICOLOGIA
  - Teoría de la acción razonada
    - modelo de relación entre actitudes, convicciones, presión social, intenciones y conducta
      - Pretende predecir la conducta humana
        - La información que permite la formación es de tipo cognitivo, afectivo y conductual
          - las actitudes están determinadas por las características que los observadores asocian con un objeto
    - Las consecuencias que se pueden derivar de su conducta, así como la probabilidad de las mismas
      - Conducta: realizar una sugerencia
      - Consecuencias posibles
        - Recibir un premio.
        - Mejorar la calidad de la empresa.
        - Quitar puestos de trabajo.
    - La importancia que esas consecuencias tengan para la persona
      - En una escala de -3 a +3.
        - Recibir un premio. +3, Mejorar la calidad de la empresa. +1, Quitar puestos de trabajo. -3
    - El comportamiento que esperan de él las personas significativas de su entorno
      - Personas significativas de su entorno
        - Compañeros
        - Mando
        - Sindicato
        - Amigos
        - Familia
        - Dirección
    - Percepción de autoeficacia para la ejecución de dicha conducta
      - Las actitudes, a veces, están disociadas de los comportamientos
        - las actitudes pronostican nuestras acciones si:
          - Pueden disminuirse las otras influencias
          - La actitud responde específicamente a una acción
          - Al actuar, somos conscientes de esas actitudes
    - La teoría de acción razonada (TAR) pretende predecir y explicar la intención de una persona de realizar una conducta determinada
      - La teoría requiere que la conducta sea definida por los siguientes puntos: acción, objetivo, contexto y tiempo
        - la intención es la principal motivadora de la conducta, mientras otros dos determinantes claves son las actitudes y normas subjetivas
  - Teoría de la conducta planeada
    - aplicaciones a la elección de alimentos
      - contiene cinco variables donde se incluye el comportamiento, la intención, actitud, norma subjetiva y control del comportamiento percibido
        - la teoría del comportamiento planeado ha demostrado ser superior a la teoría de la acción razonada para la predicción del comportamiento
    - Teoría de la Acción Planificada o TPB de Ajzen
      - Los elementos que influyen:
        - **Actitud hacia la conducta:** defiende que la expectativa del resultado y hay que combinarlo con el valor percibido que tiene ese resultado
        - **Norma subjetiva:** el grado en que la persona se ajusta a la norma.
        - **Control conductual percibido:** son los factores de control interno y externos percibidos
    - Aplicaciones de la Teoría de la acción planificada (TPB) de Ajzen
      - TPB para conductas protectoras o de salud
        - Intención y práctica efectiva de actividad física por parte de niños
        - Intención y consumo de frutas y vegetales en adolescentes
        - Intención de practicar ejercicio físico en personas con enfermedades crónicas
      - TPB para conductas de riesgo
        - Fundamentalmente consumo de cigarrillos
        - Relaciones sexuales sin protección
    - Limitaciones de La Teoría de la acción Planificada
      - No considera la posible presencia de direccionalidad inversa
      - Mayor capacidad predictiva para la intención de conducta que para la conducta real
      - Predice bastante el grado en que una persona tiene una intención
      - Asume que los factores de iniciación y mantenimiento/cambio de la conducta son idénticos
      - Olvida potenciales predictores de la conducta
    - Importante sobre la Teoría de la acción Planificada
      - intenciones de meta
        - desear empezar una dieta pero sin planificarse para ello
      - intenciones de implementación
        - voy a iniciar una dieta el día 4 cuando acaben las Navidades tirando el turrón a la basura