



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

PSICOLOGÍA Y RETOS NUTRICIONALES

CUADRO SINÓPTICO: TEORÍA DE LA ACCIÓN RAZONADA, TEORÍA DE LA
CONDUCTA PLANEADA: APLICACIÓN A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS.

DOCENTE: NEFI ALEJANDRO SÁNCHEZ GORDILLO

ALUMNA: XOCHITL PÉREZ PASCUAL

TERCER CUATRIMESTRE

GRUPO "A"

TAPACHULA CHIAPAS

31 DE JULIO 2020

TEORÍA DE LA ACCIÓN RAZONADA

Consiste esencialmente en una descripción de las actitudes. La información que permite la formación de las mismas es de tipo cognitivo, afectivo y conductual. La información cognitiva se refiere a las creencias y al conocimiento que poseemos acerca de un objeto. En forma similar, la información referida a las demás personas se basa en dichos componentes y es una causa importante de la formación de nuestra respuesta afectiva. La información conductual también influye en las actitudes, ya que evaluamos nuestras propias actitudes en forma similar a cómo lo hacemos con las de los demás.

Intención determinada por

- Las consecuencias que se pueden derivar de su conducta, así como la probabilidad de las mismas.
- La importancia que esas consecuencias tengan para la persona.
- El comportamiento que esperan de él las personas significativas de su entorno (según su percepción).
- La importancia que la persona da a la opinión que tienen las otras personas.
- Evaluación de las oportunidades, facilidades, etc. externas para la ejecución de la conducta.
- Percepción de autoeficacia para la ejecución de dicha conducta.

TEORÍA DE LA CONDUCTA PLANEADA: APLICADA A LOS ALIMENTOS

Se agrega el control del comportamiento percibido, el cual se refiere a las percepciones de una persona sobre la presencia o ausencia de recursos y oportunidades requeridos. 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

- Actitud hacia la conducta: defiende que la expectativa del resultado (dejar de fumar va a disminuir mi riesgo de cáncer) y hay que combinarlo con el valor percibido que tiene ese resultado (cómo de importante es para mí no tener cáncer).
- Norma subjetiva: el grado en que la persona se ajusta a la norma. En qué medida esa persona está motivada para cumplir con las creencias de la gente que le rodea. Es decir, el grupo de iguales, el medio social... En qué medida estás de acuerdo/desacuerdo con cumplir esas creencias.
- Control conductual percibido: son los factores de control interno y externos percibidos. El grado en que la persona se siente capaz. Es decir, grado de autocontrol, ser capaz de resistirse a fumar, aunque esté en un bar de copas con mis amigos. Esto se acerca al término de autoeficacia percibida. No es tanto el grado de control que tienes sobre algo como el ser capaz de hacer algo.

Aplicaciones de la Teoría de la acción planificada (TPB) de Ajzen

- Intención y práctica efectiva de actividad física por parte de niños (Hagger y cols, 2001).
- Intención y consumo de frutas y vegetales en adolescentes (Murnaghan y cols, 2010).
- Intención de practicar ejercicio físico en personas con enfermedades crónicas, uso de oportunidades para la detección de cáncer de mama y cuello de útero (Rutter, 2000).

La Teoría de la acción Planificada o TPB para conductas de riesgo

- Fundamentalmente consumo de cigarrillos (Godin y cols, 1992; Normal y cols, 1999).
- Relaciones sexuales sin protección (Sheeran y cols, 1999; MacKellar y cols, 2007).

Limitaciones de La Teoría de la acción Planificada

- No considera la posible presencia de direccionalidad inversa. No considera la disonancia cognitiva.
- Mayor capacidad predictiva para la intención de conducta que para la conducta real.
- Predice bastante el grado en que una persona tiene una intención, pero la conducta en sí misma no la predice tan bien.
- Asume que los factores de iniciación y mantenimiento/cambio de la conducta son idénticos. Asume que todos los factores anteriores que hemos visto que parece que son explicativos de la intención de conducta son los mismos que explican el mantenimiento. Esta es la razón por la que se supone que no funciona tan bien para explicar el mantenimiento de la conducta.
- Olvida potenciales predictores de la conducta como: o Aflicción anticipada: el grado en que la persona es capaz de generar una representación cognitiva del estado cognitivo que va a tener cuando lleva a cabo la conducta o Identidad y auto-imagen: la gente normalmente tratamos de realizar aquellas conductas que se asemejan a nuestra autoimagen. Esto lo hacemos para mantenernos dentro de unos patrones conductuales.

Bibliografía

<http://canalsalud.imq.es/alimentacion-y-salud/>

<https://psicologiaymente.com/nutricion/psicologia-nutricion-alimentacion-emocional>

<https://prezi.com/sxrqjebryect/la-relacion-entre-actitud-y-comportamiento/>

<https://sociologiadelstemaalimentario.wordpress.com/category/3-creencias-religiosas-y-alimentacion/>

<https://www.psicologia-online.com/investigacion-empirica-y-experimental-en-psicologia-social618.html>

<https://www.psicologia-online.com/el-metodo-observacional-o-experimental-1980.html>

https://www.ecured.cu/Investigaci%C3%B3n_Correlacional

<http://www.edu.xunta.gal/centros/ieschapela/system/files/LOS%20FACTORES%20DETERMINANTES%20DE%20LA%20ELECCI%C3%93N%20DE%20ALIMENTOS.pdf>

<https://lamenteesmaravillosa.com/cual-es-el-vinculo-entre-emocion-y-alimentacion/>

<http://experticia.fca.uncu.edu.ar/numeros-antiores/n-1-2014/122-la-alimentacion-factoresdeterminantes-en-su-eleccion>

<http://spars.es/wp-content/uploads/2017/02/vol42-n1-3.pdf>

<http://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/2004/08/24/13863.php>