



Psicología y retos nutricionales

Profesora: Julibeth Martínez Guillen

Alumno: Carlos Armando Torres de León

3er cuatrimestre de nutrición

Introducción:

Hay una conexión entre actitud y comportamiento humano que ha servido como objeto de estudio en la psicología. Las actitudes juegan un papel importante en cómo nos comportamos en la vida cotidiana. Dos teorías destacadas en este campo son la teoría de la acción razonada y la teoría del comportamiento planeado, estas teorías buscan explicar cómo nuestras actitudes influyen en nuestras acciones y cómo podemos predecir el comportamiento humano. En este ensayo se reunirá todo lo aprendido durante la unidad.

Unidad IV

La relación entre la actitud y el comportamiento humano ha sido objeto de estudio en la psicología, dividiéndose en tres categorías que son las cognitivas, afectivas y conativo-conductuales. Según Fishbein y Ajzen, la correlación entre actitud y conducta es válida solo cuando ambas coinciden en elementos seleccionados para su evaluación.

Bajo ciertas circunstancias, las actitudes afectan nuestras acciones. Por ejemplo, una mujer que ama el sabor de un pastel de chocolate puede resistirse a comerlo debido a su preocupación por el aumento de peso. Sin embargo, en diferentes situaciones, puede ceder a sus deseos. Estos cambios de comportamiento dependen de sus reacciones, que pueden ser positivas o negativas.

Varios factores influyen en cómo las actitudes influyen en nuestras acciones. Los aspectos de la situación pueden dificultar la expresión de nuestras actitudes, como comer con amigos, lo que puede llevarnos a preferir situaciones que permitan mostrar nuestras actitudes.

La fuerza de la actitud también juega un papel significativo en su impacto en la conducta. La intensidad, importancia, conocimiento y accesibilidad son factores que influyen en su fuerza. Cuanto más fuerte sea la actitud, mayor será su influencia en nuestras acciones. El pensamiento razonado es crucial para considerar nuestras actitudes y cómo afectan nuestras acciones. En la teoría de la conducta planeada, valoramos nuestra capacidad para ejecutar la conducta deseada.

En resumen, nuestras actitudes influyen en cómo percibimos el mundo y cómo nos comportamos en respuesta a diversas situaciones. La interacción entre actitud y comportamiento es compleja, y factores como la fuerza de la actitud y el pensamiento razonado influyen en esta relación. A través de una mayor reflexión, podemos mejorar nuestra comprensión de cómo nuestras actitudes dan forma a nuestras acciones diarias.

La Teoría de la Acción Razonada, desarrollada por Martin Fishbein e Icek Ajzen, trata comprender cómo las actitudes influyen en nuestras acciones. Se basa en la idea de que nuestras acciones se sustentan en nuestras actitudes, que son moldeadas por nuestras creencias, evaluaciones y la influencia social. La teoría propone una fórmula para integrar estas creencias y formar una actitud general hacia un objeto o situación. Además, la teoría considera que la intención de conducta está determinada por factores como las consecuencias esperadas, la importancia de esas consecuencias, las expectativas sociales, las opiniones de los demás, la evaluación de oportunidades y la percepción de autoeficacia.

En resumen, la Teoría de la Acción Razonada proporciona un marco para predecir el comportamiento humano a partir de las actitudes y creencias, permitiendo un mayor entendimiento de cómo nuestras actitudes influyen en nuestras elecciones y acciones cotidianas.

La teoría de la conducta planeada, desarrollada como una extensión de la teoría de la acción razonada, ha sido una herramienta valiosa para comprender y predecir las elecciones de alimentos y otras conductas. Esta teoría incluye cinco variables esenciales: comportamiento, intención, actitud, norma subjetiva y control del comportamiento percibido. A diferencia de la teoría de la acción razonada, la TCP incorpora el control del comportamiento percibido, que se refiere a cómo las personas perciben la disponibilidad de recursos y oportunidades para llevar a cabo una conducta específica. Esta adición ha mejorado significativamente la capacidad predictiva de la teoría, permitiendo un enfoque más completo para comprender cómo las intenciones se traducen en acciones concretas.

La TCP ha encontrado aplicaciones exitosas en el contexto de la elección de alimentos. Ha sido utilizada para investigar la intención y práctica de actividad física en diversas poblaciones, así como para predecir el consumo de frutas y vegetales

en adolescentes y adultos. Además, ha sido empleada para analizar conductas de riesgo, como el consumo de cigarrillos y relaciones sexuales sin protección, ofreciendo valiosos conocimientos para abordar estos desafíos de salud pública.

A pesar de sus éxitos, la TCP también presenta algunas limitaciones. No considera la posible presencia de direccionalidad inversa, lo que significa que no aborda la influencia recíproca entre las actitudes y las conductas. Además, no aborda la disonancia cognitiva, un fenómeno psicológico donde las personas experimentan conflictos internos entre creencias y comportamientos.

En conclusión, la Teoría de la Conducta Planeada ha demostrado ser una teoría relevante y valiosa para predecir elecciones de alimentos y otras conductas humanas. Sus aplicaciones han abarcado diferentes contextos y han arrojado resultados prometedores. Sin embargo, es importante seguir investigando y considerar las limitaciones de la teoría para un entendimiento más completo del comportamiento humano en relación con la elección de alimentos y otros aspectos de la vida cotidiana.

#### Bibliografía:

MWConsultores. (s/f). *Mis actividades*. Com.mx. Recuperado el 30 de julio de 2023, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/alMiParcial.php?tok=157227902329313>