



Nombre del alumno: Kristell Eloísa Velasco Castillo

Nombre del profesor: Paola Jacqueline Santos

Nombre del trabajo: Super Nota

Materia: Motivación y emoción

Grado: 5°

Grupo: "A"

Posposición y evitación del **ARREPENTIMIENTO**



Hay mucha gente que dice que no se arrepiente de nada y que no cambiaría nada en su vida, la realidad es que no cometer errores y querer que todo se repita de la misma manera no es habitual.

Evitación

Es la acción de alejarse de personas, lugares y pensamientos que pueden causar ansiedad, dolor o sentimientos desagradables.



Arrepentimiento

Es una emoción que está poco estudiada, por lo menos comparada con otras.



Landman

"El arrepentimiento es un estado emocional y cognitivo de mayor o menor dolor, de sentimiento de pena por la mala suerte, las limitaciones, las pérdidas, las transgresiones o los errores. Es una mezcla de sentimiento y de razón, de razón y emoción.



Posposición y evitación del **ARREPENTIMIENTO**



El pensamiento contra factual

Consiste en la simulación mental de diferentes alternativas que pudieron haberse dado en el pasado y finalmente no fueron, mientras que el pensamiento prefactual es la simulación de las alternativas potenciales a una situación del futuro.

El contra factual ascendente (upward)

Es el que se centra en que el resultado obtenido habría sido mejor si hubiéramos actuado de otra manera y es el que da lugar al arrepentimiento, que es una emoción contra factual.



El contra factual descendente (Down Ward)

Se refiere a imaginar mundos peores que la realidad (una enfermedad o accidente que podría haber sido más grave p.ej.) y da lugar a alivio, al ver que las consecuencias no han sido tan graves.

