

POSPOSICIÓN Y EVITACIÓN DEL ARREPENTIMIENTO

LAS PERSONAS

Aunque 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

VIVIR

es lamentar. Sin embargo, el arrepentimiento es una emoción que está poco estudiada, por lo menos comparada con otras. y decidir es descartar alternativas, y cuando las cosas salen mal es difícil no atormentarse por lo que imaginamos

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

ARREPENTIMIENTO

tiene a su vez mucho que ver con el contrafactual (counterfactual thinking) que empezó a estudiarse en los años 70 del siglo pasado y se refiere a la construcción mental de alternativas a hechos pasados

PENSAMIENTO CONTRA FACTUAL

puede ser de dos tipos ascendente o descendente. El contrafactual 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 contrafactual.