

UDS

ALUMNO:
ALEXIS
GUILLERMO
LÓPEZ VILLAR.

MAESTRA:
PAOLA
JACQUELINE
ALBARRÁN
SANTOS.

MATERIA:
MOTIVACIÓN Y
EMOCIÓN.

LICENCIATURA
EN
PSICOLOGÍA

FECHA:
5/04/2024



POSPOSICION Y EVITACION DEL ARREPENTIMIENTO



La posposición, comúnmente conocida como procrastinación, se refiere al acto de retrasar o aplazar tareas o decisiones importantes. Este comportamiento puede ser impulsado por varias razones, incluyendo:

Ansiedad y Miedo al Fracaso: La preocupación por no cumplir con las expectativas puede llevar a las personas a evitar comenzar o completar una tarea.



Perfeccionismo: La creencia de que el trabajo debe ser perfecto puede provocar parálisis, ya que el miedo a cometer errores impide el progreso.

Falta de Motivación o Interés: Las tareas percibidas como aburridas o sin relevancia personal pueden ser fácilmente pospuestas.





POSPOSICION Y EVITACIÓN DEL ARREPENTIMIENTO



La evitación del arrepentimiento es un mecanismo de defensa psicológico donde las personas toman decisiones o actúan de cierta manera para evitar sentirse mal por las consecuencias de sus acciones o inacciones en el futuro.

Decisiones Dificiles: La tendencia a posponer puede ser una forma de evitar el arrepentimiento anticipado por tomar la decisión "incorrecta".



Tareas Desafiantes: Al evitar comenzar o completar tareas desafiantes, las personas también evitan el posible arrepentimiento de no realizarlas a la perfección o de enfrentar el fracaso.

La procrastinación y la evitación del arrepentimiento pueden crear un ciclo vicioso que afecta negativamente la productividad y el bienestar emocional.

