

Nombre de alumno: Fabiola Méndez García

Nombre del profesor: Oscar Carreri Romero

Nombre del trabajo: Infografía

Materia: Motivación y Emoción

Grado: 5°

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de Octubre de 2024.

El arrepentimiento



Concepto

1

Es una emoción negativa que surge cuando una persona evalúa una decisión o acción pasada como equivocada o perjudicial.

2

Causas del arrepentimiento

- Decisiones impulsivas
- Expectativas no cumplidas
- Miedo al cambio
- Conflictos no resueltos



Tipos

3

- Arrepentimiento por inacción: Ocurre cuando una persona lamenta no haber actuado en una situación determinada
- Arrepentimiento por acción: Surge cuando una persona lamenta haber hecho algo.

Consecuencias Psicológicas

- Emocionales: Sentimientos de culpa, tristeza o ansiedad.
- Cognitivas: Rumiar constantemente sobre el pasado



- Conductuales: Evitar situaciones similares en el futuro, o intentar compensar el error.



Otros conceptos

Posposición

5

Es el acto de retrasar o postergar una decisión o acción a pesar de saber que hacerlo puede tener consecuencias negativas.



Las personas pueden posponer decisiones para evitar enfrentarse a posibles errores que pueden llevar al arrepentimiento.

6

Evitación



La evitación del arrepentimiento es una estrategia cognitiva y emocional que utilizan las personas para minimizar la posibilidad de sentir arrepentimiento.



- Evitación de acción: No tomar decisiones o no actuar para evitar cometer errores.
- Sobrecautela: Tomar decisiones extremadamente conservadoras para reducir resultados negativos.