



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre de
alumno: Darla
Amaranta Ortiz
Sanchez**

**Nombre del
profesor: OSCAR
CARRERI
ROMERO**

**Nombre del
trabajo:
infografía**

**Materia:
motivacion y
emoción**

**Grado: 5
cuatrimestre**

Grupo: A

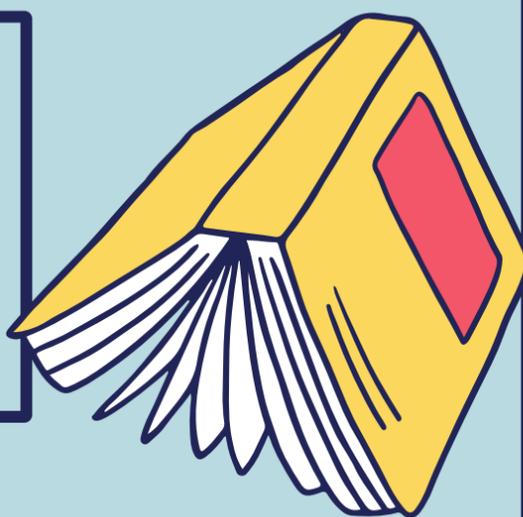
EVITACIÓN Y POSPOSICIÓN DEL ARREPENTIMIENTO



Es una emoción o sentimiento que surge cuando una persona reconoce que ha actuado de forma incorrecta o ha tomado una decisión que considera negativa, generando malestar, culpa o deseo de haber actuado de otra manera.

Implica una reflexión sobre el pasado y, en muchos casos, el deseo de reparar el daño causado o cambiar el comportamiento en el futuro.

- Decisiones que resultaron en consecuencias negativas
- Elegir una carrera que no te gusta, terminar una relación valiosa, gastar dinero de forma impulsiva.
- Acciones que dañaron a otros o a uno mismo
- Mentir, ser agresivo, traicionar la confianza de alguien.
- Omisión o inacción (lo que no se hizo)
- : No haber defendido a alguien, no aprovechar una oportunidad, no haber pedido perdón a tiempo.
- Contradicción con los propios valores o principios
- Cuando una persona actúa en contra de lo que cree o considera correcto.
- Presión externa o decisiones tomadas sin libertad plena
- Tomar decisiones bajo influencia de otros, por miedo, o por falta de información.
- Conciencia posterior o maduración emocional
- A veces el arrepentimiento surge tiempo después, al comprender el impacto real de una acción.



Arrepentimiento por acción ("lo que hice")

- Surge cuando la persona lamenta algo que hizo y que tuvo consecuencias negativas.
 - Ejemplo: "Ojalá no hubiera dicho eso en ese momento".
- ## Arrepentimiento por omisión ("lo que no hice")
- Se experimenta al pensar en algo que se debió hacer pero no se hizo.
 - Ejemplo: "Ojalá hubiera aprovechado esa oportunidad".

- Culpa excesiva
- Sentimiento persistente de haber fallado, que puede volverse autodestructivo.
- Vergüenza
- Percepción de uno mismo como una "mala persona", no solo de haber cometido un error.
- Ansiedad y rumiación
- Pensamientos repetitivos del tipo "¿Y si hubiera...?", generando malestar constante.
- Depresión
- En casos donde el arrepentimiento se asocia a pérdidas importantes o baja autoestima.
- Parálisis en la toma de decisiones
- Miedo a equivocarse otra vez, lo que lleva a la inacción o indecisión.
- Aislamiento social
- Alejarse por vergüenza o por no saber cómo reparar el daño hecho.



- Posposición del arrepentimiento
- Es la tendencia a postergar decisiones o acciones para evitar enfrentarse a la posibilidad de equivocarse y, por ende, sentir arrepentimiento.
- Ejemplo: "No decido aún si termino la relación, porque no quiero arrepentirme después."
- Consecuencia: Puede llevar a la inacción o a perder oportunidades importantes, por miedo a las emociones futuras.
- Evitación del arrepentimiento
- Es un mecanismo de defensa o estrategia cognitiva en la que la persona toma decisiones intentando minimizar el riesgo de arrepentirse, más que buscando lo mejor para sí misma.
- Ejemplo: Elegir una opción "segura" solo para no equivocarse, aunque no sea la más deseada.
- Se relaciona con la aversión a la pérdida y el miedo a la culpa futura.
- Ambas conductas pueden generar:
- Parálisis por análisis (pensar demasiado antes de actuar).
- Decisiones poco auténticas o condicionadas por el miedo.
- Baja satisfacción personal por priorizar el "no arrepentirse" en lugar del crecimiento o el deseo genuino.