



**Nombre de alumno: Ángel Antonio
Contreras Sima**

**Nombre del profesor: Oscar Carreri
Romero**

Nombre del trabajo: Súper nota

Materia: Motivación y emoción

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 5^o Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de marzo de 2025

EVITACIÓN Y POSPOSICIÓN DEL ARREPENTIMIENTO

DEFINICIÓN DE ARREPENTIMIENTO

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



POSPOSICIÓN

La posposición, también conocida como procrastinación, es el acto de retrasar o postergar una decisión o acción a pesar de saber que hacerlo puede tener consecuencias negativas.

EVITACIÓN DEL ARREPENTIMIENTO

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



ARREPENTIMIENTO POR ACCIÓN:

Surge cuando una persona lamenta haber hecho algo.

ARREPENTIMIENTO POR INACCIÓN:

Ocurre cuando una persona lamenta no haber actuado en una situación determinada. Este tipo de arrepentimiento tiende a ser más persistente



EVITACIÓN Y POSPOSICIÓN DEL ARREPENTIMIENTO

CAUSAS DEL ARREPENTIMIENTO:

Toma de decisiones impulsivas:
Decisiones tomadas sin reflexión
suficiente.



Comparación social:
Compararse con otros y sentir que se
ha tomado un camino equivocado.

Expectativas no cumplidas:
Cuando los resultados no coinciden
con las expectativas.



Falta de autoconocimiento:
No reconocer las propias necesidades o
valores al tomar decisiones.

CONSECUENCIA PSICOLÓGICAS

- Emocionales: Sentimientos de culpa, tristeza o ansiedad
- Cognitivas: Rumiar constantemente sobre el pasado
- Conductuales: Evitar situaciones similares en el futuro.

