



**Nombre de alumno: Dulce Mariana  
Escobedo González**

**Nombre del profesor: Oscar  
Carreri Romero**

**Nombre del trabajo: Evitación y  
Posposición del Arrepentimiento**

**Materia: Motivación y Emoción**

**Grado: 5° Grupo: "A"**

# Arrepentimiento

## EVITACIÓN Y POSPOSICIÓN

El arrepentimiento es una emoción negativa que surge cuando una persona evalúa una decisión o acción que implica un deseo de haber actuado de manera diferente y puede estar acompañado de sentimientos de culpa, tristeza o frustración

### Causas del arrepentimiento

#### Toma de decisiones impulsivas

Decisiones tomadas sin reflexión suficiente

#### Comparacion 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

### Tipos de arrepentimiento

#### Arrepentimiento por accion

Surge cuando una persona lamenta haber hecho algo

#### Arrepentimiento por inaccion

Ocurre cuando cuando una persona lamenta no haber actuado en una situación determinada, este tipo de arrepentimiento tiende a ser mas persistente

### Consecuencias Psicológicas

#### Emocionales

Sentimientos de culpa, tristeza o ansiedad

#### Cognitivas

Rumiar constantemente sobre el pasado (¿Qué hubiera pasado si?)

#### Conductuales

Evitar situaciones similares en el futuro o, por el contrario, intentar compensar el error



#### Posposición

Las personas pueden posponer decisiones para evitar enfrentarse a posibles errores o resultados negativos que podrían llevar al arrepentimiento

#### Evitación

No reconocer las propias necesidades o valores al tomar decisiones