

EVITACIÓN Y POSPOSICIÓN DEL ARREPENTIMIENTO



DEFINICIÓN

Arrepentimiento es una emoción negativa que surge cuando consideramos que podríamos haber actuado de manera diferente.

CAUSAS



Malas decisiones



Oportunidades perdidas



Normas personales

TIPOS



Por acción



Por inacción

TIPOS



Por acción



Por inacción

CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS

Son estrategias para eludir experimentar el arrepentimiento, buscando no enfrentar las decisiones que podrían provocar esta emoción.

POSPOSICIÓN Y EVITACIÓN

Son estrategias para eludir experimentar el arrepentimiento.

