



**Nombre de alumno: Adriana Jasmin
Cruz Martínez**

**Nombre del profesor: Oscar carreri
Romero**

**Nombre del trabajo: Evitación y
posposición del arrepentimiento**

Materia: Motivación y emoción

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 5

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de marzo de 2024.

ARREPENTIMIENTO



1 ¿QUÉ ES EL ARREPENTIMIENTO?

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

2

CAUSAS

- Toma de decisiones impulsivas
- Comparación social
- Expectativas no cumplidas
- Falta de autoconocimiento



TIPOS

3

- Arrepentimiento por acción: surgen cuando una persona lamenta haber hecho algo
- Arrepentimiento por inacción: ocurre cuando una persona lamenta no haber actuado en una situación

4

CONSECUENCIAS EMOCIONALES

- Emocionales: sentimientos de culpa, tristeza o ansiedad
- Cognitivas: Rumiar constantemente sobre el pasado
- Conductuales



POSPOSICIÓN Y EVITACIÓN

5

- Posposición: es el acto de postergar una decisión a pesar de saber que hacerlo puede tener consecuencias negativas
- Evitación: Estrategia cognitiva y emocional que las personas utilizan para minimizar la posibilidad de sentir arrepentimiento en el futuro