



Nombre del alumno: Leyvi Jacqueline Hernández Aguilar.

Nombre del profesor: Oscar Carreri Romero.

Nombre del trabajo: Super nota.

Materia: Motivación y emoción.

Grado: 5°

Grupo: A

De Psicología

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de Marzo de 2025.

EVITACIÓN Y POSPOSICIÓN DEL ARREPENTIMIENTO



DEFINICIÓN DEL ARREPENTIMIENTO

Es el sentimiento de pesar o remordimiento por haber realizado una acción, dicho algo o tomado una decisión que se considera incorrecta, dañina o equivocada.

CAUSAS

- Errores y malas decisiones
- Daño a otro
- No haber actuado
- Ir en contra de valores personales
- Presión social o influencia externa
- Consecuencias negativas
- Crecimiento y madurez

El arrepentimiento surge por errores, daño a otros, no haber actuado, ir contra valores personales, presión social, etc.



TIPOS

- Arrepentimiento moral
- Arrepentimiento emocional
- Arrepentimiento por inacción
- Arrepentimiento circunstancial
- Arrepentimiento existencial
- Arrepentimiento estratégico



CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS

El arrepentimiento puede causar culpa, ansiedad, estrés y depresión, afectando la autoestima y dificultando la toma de decisiones. También puede generar rumiación mental y problemas en las relaciones personales.



CONCEPTO DE POSPOSICIÓN

La posposición es el acto de retrasar o aplazar una acción, decisión o tarea para un momento futuro. Puede ocurrir por diversas razones, como falta de motivación, miedo al fracaso, perfeccionismo o distracciones.

EVITACIÓN DEL ARREPENTIMIENTO

Es clave tomar decisiones informadas, aceptar la imperfección, vivir el presente, seguir los valores personales, aprender de los errores y actuar cuando sea posible corregir. La clave está en la responsabilidad y la aceptación.

