



Mi Universidad

SÚPER NOTA

Evelyn Daniela Mijangos Cruz

Psic. Óscar Carreri Romero

**"Evitación y posposición del
arrepentimiento"**

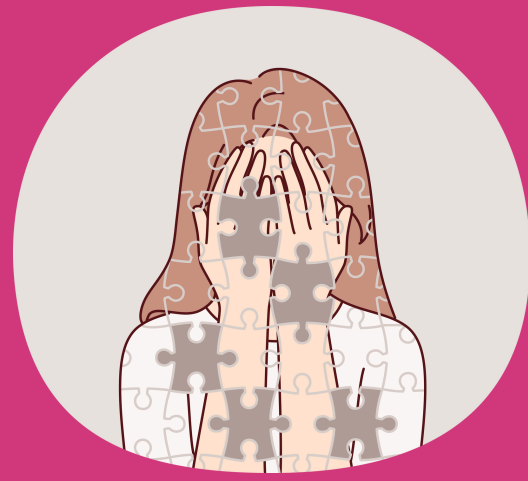
Motivación y Emoción

Licenciatura en psicología

Quinto Cuatrimestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 29 de marzo de 2025.

“Evitación y posposición del arrepentimiento”



¿Qué es el "arrepentimiento"?: Es una emoción compleja que surge al reflexionar sobre decisiones o acciones pasadas que se perciben como equivocadas o que resultaron en consecuencias no deseadas. Está ligado al "hubiera" y a una evaluación comparativa de lo que podría haber sido mejor.

CAUSAS DEL ARREPENTIMIENTO



Toma de decisiones:
Elegir una opción considerada después como inadecuada.



Falta de acción:
Arrepentimiento por no haber actuado.



Resultados inesperados:
Consecuencias negativas de decisiones bien intencionadas.



Presión social:
Actuar para satisfacer expectativas ajenas.

TIPOS DE ARREPENTIMIENTO

POR ACCIÓN:



Sentimiento negativo debido a algo que se hizo.

POR INACCIÓN:



Culpa o tristeza por no haber tomado una decisión o acción.



CORTO PLAZO VS. LARGO PLAZO:

A menudo, las acciones causan arrepentimiento inmediato, mientras que las inacciones suelen generar arrepentimientos duraderos.

CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS

Emocionales:

Ansiedad, tristeza, vergüenza y culpa.



Conductuales:

Evitación de decisiones futuras, parálisis al tomar elecciones.



Impacto en la autoestima:

Puede deteriorarla si el arrepentimiento es persistente.



Desarrollo personal:

En algunos casos, el arrepentimiento lleva a un aprendizaje y mejora.



POSPOSICIÓN:

Postergar decisiones o acciones para evitar posibles arrepentimientos. Esto puede generar procrastinación y estrés.



EVITACIÓN:

Estrategias para no enfrentar situaciones que podrían provocar arrepentimiento, como no asumir riesgos o rechazar responsabilidades.

