

NOMBRE DE ALUMNO: ALONDRA
MONSERRAT AGUILAR DOMÍNGUEZ

NOMBRE DEL PROFESOR: LIC.
ÓSCAR CARRERI ROMERO

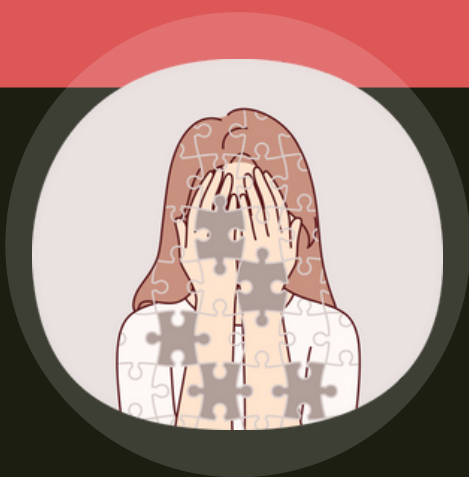
NOMBRE DEL TRABAJO:
ACTIVIDAD 4

MATERIA: MOTIVACIÓN Y
EMOCIÓN

GRADO: 5^º CUATRIMESTRE

GRUPO: LPS19EMC0123-A

EVITACIÓN Y POSPOSICIÓN DEL ARREPENTIMIENTO



¿QUÉ ES EL ARREPENTIMIENTO?

Es una emoción o sentimiento de pesar, culpa o tristeza que surge cuando una persona se da cuenta de que sus acciones pasadas, decisiones o comportamientos fueron incorrectos o dañinos para sí misma o para los demás.

TIPOS DE ARREPENTIMIENTO

- 1. Por indecisión:** Sentimiento negativo por dejar pasar una buena oportunidad.
- 2. Por poder hacerlo mejor:** Malestar por no haber dado el 100% o no haberlo hecho mejor.
- 3. Arrepentimiento moral:** Malestar por una acción o falta de acción que va en contra de lo moralmente correcto.
- 4. Arrepentimiento de relación:** Sentimiento de malestar por perder o dañar una relación con un ser querido.



CAUSAS DEL ARREPENTIMIENTO

- **Decisiones erróneas:** Elegir opciones perjudiciales o insatisfactorias.
- **Acciones dañinas:** Causar daño a otros, intencionado o no.
- **Oportunidades perdidas:** No aprovechar oportunidades importantes.
- **Normas y valores personales:** Actuar contra lo que se considera correcto.
- **Falta de perspectiva:** Darse cuenta de que la elección no fue la mejor con el tiempo.



CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS

Efectos negativos:

- **Ansiedad:** Causa incomodidad o ansiedad por acciones pasadas.
- **Culpa y vergüenza:** Provoca sentimientos de culpa o vergüenza.
- **Tristeza y depresión:** Contribuye a la depresión si no se gestionan bien las emociones.
- **Autocrítica excesiva:** Bloquea el desarrollo personal y reduce la autoestima.



Efectos positivos:

- **Aprendizaje y crecimiento personal:** Motivar un proceso de reflexión que lleva a mejorar la toma de decisiones en el futuro.
- **Empatía y madurez emocional:** Al reconocer los errores y aprender de ellos, se desarrolla una mayor empatía.
- **Motivación para el cambio:** Impulsa cambios positivos en el comportamiento.



POSPOSICIÓN DEL ARREPENTIMIENTO:

Tendencia a retrasar el enfrentamiento con el arrepentimiento o el arrepentimiento mismo.

- Las personas que posponen el arrepentimiento tienden a evitar la toma de decisiones difíciles o demoran la reflexión sobre sus acciones.



EVITACIÓN DEL ARREPENTIMIENTO

Se refiere a la conducta de evitar o negar las emociones de arrepentimiento por completo.

- Las personas que evitan el arrepentimiento suelen racionalizar sus acciones o buscar culpables externos para evitar confrontar sus propios errores.

