



**Nombre de alumno: Leyni Janine
Guerra Castillo**

**Nombre del profesor: carreri romero
Oscar**

Nombre del trabajo: súper nota

Materia: motivación y emoción

Grado: 5

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: A

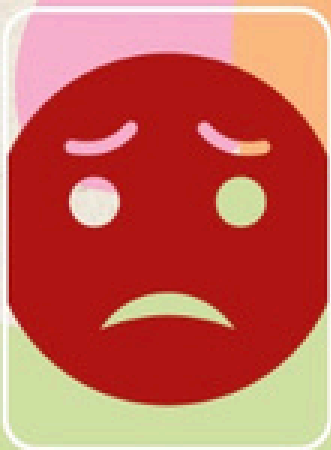
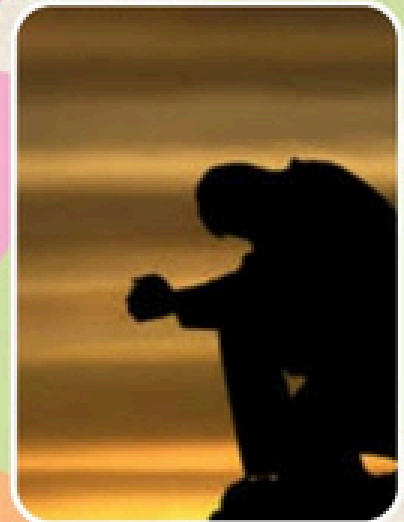
Comitán de Domínguez Chiapas

Escuela de Educación Superior

EVITACION Y POSPOSICION DEL ARREPENTIMIENTO

ARREPENTIMIENTO

El arrepentimiento es una emoción negativa que surge cuando una persona evalúa una decisión o acción pasada como equivocada o perjudicial.



CAUSAS

Toma de decisiones impulsivas: Decisiones tomadas sin reflexión suficiente.

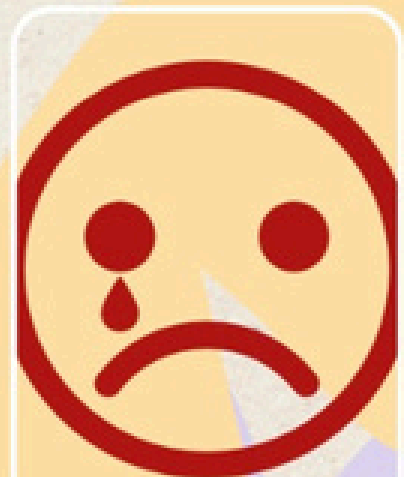
Comparación social:

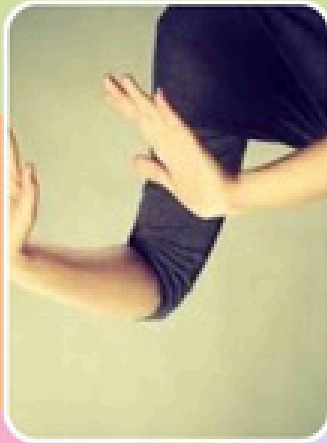
Compararse con otros y sentir que se ha tomado un camino equivocado, expectativas no cumplidas y falta de autoconocimiento

TIPOS

*Arrepentimiento por acción: surge cuando una persona lamenta haber hecho algo.
por inacción:*

Ocurre cuando una persona lamenta no haber actuado en una situación determinada. Este tipo de arrepentimiento tiende a ser más persistente





CONSECUENCIAS PSICOLOGICAS

Emocionales: Sentimientos de culpa, tristeza o ansiedad.

Cognitivas: Rumiar constantemente sobre el pasado ("que hubiera pasado si")

Conductuales: Evitar situaciones similares en el futuro o, por el contrario, intentar compensar el error .

EVITACION Y POSPOSICION DEL ARREPENTIMIENTO

La posposición, también conocida como procrastinación, es el acto de retrasar o postergar una decisión o acción a pesar de saber que hacerlo puede tener consecuencias negativas.

La evitación del arrepentimiento es una estrategia cognitiva y emocional que las personas utilizan para minimizar la posibilidad de sentir arrepentimiento en el futuro.

