



Nombre de alumno: María José López Guillén

Nombre del profesor: Óscar Carreri Romero

Nombre del trabajo: Super nota

Materia: Motivación y Emoción

Grado: Quinto cuatrimestre

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de Marzo de 2025

EVITACIÓN Y POSPOSICIÓN DEL ARREPENTIMIENTO:



EL ARREPENTIMIENTO:

Es una emoción negativa que surge cuando una persona evalúa una decisión o acción pasada como equivocada o perjudicial. Implica un deseo de haber actuado de manera diferente y puede estar acompañado de sentimientos de culpa, tristeza o frustración.

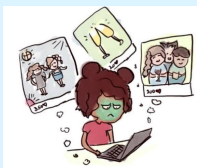


CAUSAS:

Toma de decisiones impulsivas: Decisiones tomadas sin reflexión suficiente.



Comparación social: Compararse con otros y sentir que se ha tomado un camino equivocado.

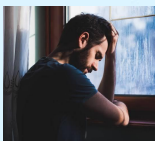


Expectativas no cumplidas: Cuando los resultados no coinciden con las expectativas.

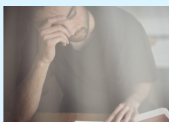
Falta de autoconocimiento: No reconocer las propias necesidades o valores al tomar decisiones.

TIPOS DE ARREPENTIMIENTO:

Arrepentimiento por acción: Surge cuando una persona lamenta haber hecho algo.



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

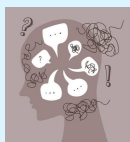


CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS:

Emocionales: Sentimientos de culpa, tristeza o ansiedad.



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



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

CONCEPTO DE POSPOSICIÓN:

Acto de retrasar o postergar una decisión o acción a pesar de saber que hacerlo puede tener consecuencias negativas. Está motivado por el miedo al fracaso, la ansiedad o la incertidumbre.



CONCEPTO DE EVITACIÓN:

Estrategia cognitiva y emocional que las personas utilizan para minimizar la posibilidad de sentir arrepentimiento en el futuro.



REFERENCIAS:

Diapositivas
Antología
Apuntes

