



Nombre de alumno: Iván de Jesús Velásquez

Nombre del profesor: Oscar Carreri Romero

Nombre del trabajo: Súper Nota

Materia:

Grado: 5°

Grupo: "A"

ARREPENTIMIENTO



DEFINICIÓN

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.

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.



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.

CONSECUENCIAS

- 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.



POSPOSICIÓN

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. Este comportamiento a menudo está motivado por el miedo al fracaso, la ansiedad o la incertidumbre.

EVITACIÓN DEL ARREPENTIMIENTO

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

