

# arrepentimiento anticipatorio – anticipatory regret

Authored by  
memjavad

October 27, 2025

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *arrepentimiento anticipatorio – anticipatory regret*. Spanish Psychological Databases. Retrieved from <https://spanish.arabpsychology.com/?p=1824>

## Regret Anticipatorio

**Primary Disciplinary Field(s):** Economía Conductual, Psicología Cognitiva, Teoría de la Decisión

### 1. Definición Central

El concepto de **regret anticipatorio** (o arrepentimiento anticipado) se refiere a la experiencia emocional negativa que un individuo proyecta o imagina sentir en el futuro como resultado de una decisión que está considerando tomar en el presente. No se trata de la emoción del arrepentimiento en sí misma, la cual es retrospectiva y surge *a posteriori* de la toma de decisión y la revelación del resultado, sino de la expectativa, la predicción o la simulación mental de esa emoción futura. Esta anticipación funciona como un poderoso motivador o disuasivo en el proceso de elección, influenciando el comportamiento del agente decisor de manera significativa, a menudo impulsándolo a elegir opciones percibidas como más seguras o menos propensas a generar auto-recriminación posterior. Es, fundamentalmente, una forma de [aversión al riesgo](#) modulada por la proyección emocional, donde el "costo" de una decisión fallida se valora no solo en términos materiales o de utilidad, sino también en términos de sufrimiento psicológico futuro.

Desde una perspectiva psicológica, el regret anticipatorio se enmarca dentro de la cognición emocional, donde la mente utiliza la simulación de escenarios contrafactuales para evaluar la calidad de las opciones disponibles. El decisor se pregunta: "¿Qué tan mal me sentiré si elijo la Opción A y la Opción B resulta ser mucho mejor?". La intensidad de este sentimiento anticipado está directamente relacionada con la percepción de la responsabilidad personal sobre el resultado y la facilidad con la que se pueden imaginar alternativas superiores. Si la potencial pérdida es grande y la elección se considera fácilmente evitable (es decir, el resultado fallido podría haberse prevenido con una decisión diferente), el regret anticipatorio será más intenso, llevando al individuo a modificar su comportamiento de elección. Este mecanismo subraya la limitación de los modelos de utilidad esperada puramente racionales, al introducir la emoción como una variable clave que sesga las preferencias y las elecciones.

La esencia de esta conceptualización radica en que las decisiones no solo buscan maximizar la utilidad actual, sino también minimizar la disutilidad emocional futura. Por lo tanto, el individuo puede optar por una alternativa subóptima en términos de valor esperado (por ejemplo, elegir un fondo de inversión de bajo rendimiento pero muy estable) simplemente porque la posibilidad de experimentar un arrepentimiento severo por una pérdida catastrófica (asociada a un fondo de alto riesgo y alto rendimiento) es psicológicamente intolerable. Esta aversión al arrepentimiento futuro puede llevar a la inacción o a la elección de la opción por defecto, incluso cuando una exploración activa de alternativas podría ofrecer mayores beneficios esperados, demostrando la primacía de la protección emocional sobre la maximización estricta de la utilidad.

## 2. Origen y Desarrollo Histórico

Si bien la intuición de que las personas consideran las consecuencias emocionales futuras de sus decisiones es antigua, la formalización del **regret anticipatorio** como un componente estructurado de la teoría de la decisión surgió en el contexto de la crítica a la [Teoría de la Utilidad Esperada](#) (TUE). La TUE, dominante durante gran parte del siglo XX, asumía que los agentes eran perfectamente racionales y evaluaban las opciones basándose únicamente en las probabilidades objetivas y las utilidades finales, sin considerar el proceso emocional interno. Sin embargo, las anomalías observadas en el toma de decisiones bajo riesgo y la evidencia de que las emociones influían sistemáticamente en las elecciones impulsaron el desarrollo de modelos alternativos.

El hito fundacional para la inclusión formal del arrepentimiento en el análisis de la decisión se atribuye a las contribuciones seminales de Graham Loomes y Robert Sugden (1982) con su [Teoría del Arrepentimiento](#) (Regret Theory). Esta teoría postuló que la utilidad que un individuo deriva de un resultado no solo depende del valor intrínseco de ese resultado, sino también de la comparación de ese resultado con lo que habría obtenido si hubiera tomado una decisión alternativa (el resultado contrafactual). La diferencia negativa entre el resultado real y el mejor resultado posible genera arrepentimiento (regret), mientras que la diferencia positiva genera júbilo (rejoicing). Aunque la teoría de Loomes y Sugden se centró principalmente en el arrepentimiento *experimentado* (retrospectivo), sentó las bases para entender cómo la necesidad de evitar este costo emocional impulsaría la toma de decisiones *prospectiva*, formalizando así la necesidad de modelar el **regret anticipatorio**.

Posteriormente, el desarrollo de la [Economía Conductual](#) y la Psicología Cognitiva amplió el estudio del regret anticipatorio, integrándolo con conceptos como la aversión a la pérdida (Kahneman y Tversky) y el sesgo de omisión. Investigadores como Richard Zeckhauser y David Bell exploraron cómo la expectativa de arrepentimiento afecta la elección de seguros y las decisiones financieras. El concepto se consolidó al reconocer que la mente humana no solo calcula probabilidades, sino que también simula estados emocionales futuros. Esta simulación, aunque imperfecta (dado el fenómeno del [Affective Forecasting](#) o pronóstico afectivo, donde tendemos a sobreestimar la intensidad de las emociones futuras), es un determinante central de la conducta de elección, especialmente en situaciones de alta incertidumbre o irreversibilidad, solidificando su posición como un concepto crucial para entender las desviaciones sistemáticas del comportamiento racional.

## 3. Mecanismos Psicológicos Subyacentes

El **regret anticipatorio** no es una emoción pasiva; es el resultado de complejos procesos cognitivos y afectivos. El mecanismo psicológico central que lo sustenta es el **pensamiento**

**contrafactual.** El pensamiento contrafactual implica la capacidad de imaginar o construir mentalmente escenarios alternativos a la realidad actual o potencial. En el contexto de la decisión, el individuo genera "lo que pudo haber sido" para evaluar las opciones. Si la opción rechazada ofrece un resultado significativamente mejor que el resultado de la opción elegida, el agente predice una alta probabilidad de arrepentimiento. Esta predicción se convierte en una señal de advertencia que influye en la elección actual.

Además del pensamiento contrafactual, la **atribución de responsabilidad** juega un rol crucial. El arrepentimiento es particularmente intenso cuando el individuo siente que el resultado negativo es consecuencia directa de su propia acción o inacción. Si una persona elige la Opción A y fracasa, pero la Opción B (rechazada) también habría fracasado, el arrepentimiento es menor. Sin embargo, si la Opción B hubiera sido un éxito claro, el arrepentimiento se dispara. El regret anticipatorio, por lo tanto, es más potente en decisiones que son activas y donde el individuo percibe un alto grado de control sobre el proceso. Este mecanismo explica el **sesgo de omisión**: el miedo a arrepentirse por una acción fallida es a menudo mayor que el miedo a arrepentirse por una omisión fallida, llevando a la gente a preferir la inacción para minimizar la culpa personal, incluso si la inacción es objetivamente más riesgosa.

Otro mecanismo relevante es el **pronóstico afectivo**, que se refiere a la predicción de la intensidad y duración de las emociones futuras. Aunque las personas son propensas a errores en el pronóstico afectivo (a menudo sobreestiman la intensidad y duración de las emociones negativas, un fenómeno conocido como "impact bias"), esta predicción exagerada del dolor futuro amplifica el poder disuasorio del regret anticipatorio. Si el decisor cree que el arrepentimiento por una mala inversión lo paralizará durante meses, evitará con mayor vehemencia esa inversión, incluso si, en realidad, se adaptaría rápidamente a la pérdida. Estos mecanismos combinados (contrafactuales, atribución de responsabilidad y pronóstico afectivo) construyen un sistema de defensa emocional que, si bien busca proteger al individuo, puede conducir a decisiones subóptimas desde una perspectiva económica puramente racional.

#### 4. Características y Tipologías

El regret anticipatorio puede manifestarse en diversas formas y presenta características distintivas que lo diferencian de otras emociones de decisión, como el miedo o la ansiedad. Una de sus características principales es su naturaleza **comparativa**: siempre requiere la evaluación implícita de una alternativa no elegida. A diferencia del miedo, que se centra en una amenaza inminente asociada a una opción, el regret anticipatorio se centra en la posible diferencia de valor entre las opciones.

Podemos identificar al menos dos tipologías principales basadas en el efecto que el regret anticipatorio ejerce sobre la conducta:

**Regret Anticipatorio Prudentemente Motivador:** Ocurre cuando la anticipación del arrepentimiento impulsa al individuo a tomar decisiones más informadas, a realizar una diligencia debida más exhaustiva, o a elegir opciones que, aunque no maximicen el beneficio esperado, sí minimizan el riesgo de un resultado catastrófico. En este caso, el arrepentimiento funciona como un mecanismo de aprendizaje y cautela que mejora la calidad de la decisión dentro de parámetros aceptables de riesgo.

**Regret Anticipatorio Paralizante o Inhibitorio:** Se produce cuando la magnitud del arrepentimiento potencial es tan abrumadora que conduce a la parálisis de la decisión, al aplazamiento o a la elección de la opción por defecto (inacción). Este tipo es común en situaciones de alta complejidad, alta responsabilidad o cuando todas las opciones implican un riesgo significativo. El agente prefiere evitar la posibilidad de atribuirse la culpa de un resultado negativo, incluso si esto implica perder oportunidades valiosas.

Otra característica fundamental es la **dependencia del contexto y la reversibilidad**. El regret anticipatorio es mucho más intenso cuando la decisión es percibida como irreversible (por ejemplo, procedimientos médicos invasivos, compra de bienes inmuebles o la elección de una carrera profesional). La imposibilidad de deshacer la elección amplifica el costo emocional potencial del arrepentimiento. Por el contrario, en decisiones triviales o fácilmente reversibles, la anticipación del arrepentimiento es mínima. Esta dependencia contextual subraya que la emoción no es constante, sino que está calibrada por la importancia percibida de las consecuencias futuras y la capacidad del agente para mitigar el error.

## 5. Relevancia en la Teoría de la Decisión

La inclusión del **regret anticipatorio** ha sido fundamental para el desarrollo de la [Teoría de la Decisión](#) moderna y la Economía Conductual, ya que proporciona una explicación robusta para las desviaciones sistemáticas del comportamiento humano respecto a los postulados de la racionalidad económica clásica. Su relevancia se manifiesta en varios frentes:

En primer lugar, ofrece una corrección a la TUE. Los modelos que integran el arrepentimiento anticipado, como la Teoría del Arrepentimiento, demuestran que la utilidad de un resultado no puede evaluarse de forma aislada. La función de utilidad debe incluir un término de "desagrado" basado en la diferencia entre la utilidad obtenida y la utilidad que se habría obtenido. Esta modificación permite modelar matemáticamente por qué los individuos están dispuestos a pagar una prima (por ejemplo, en seguros) para reducir la probabilidad de resultados que generarían un arrepentimiento extremo. El regret anticipatorio se convierte así en un coste implícito que se incorpora al cálculo de la utilidad esperada, haciendo que las decisiones que minimizan el arrepentimiento parezcan "racionales" dentro de un marco de racionalidad ampliada.

En segundo lugar, el concepto explica la **aversión a la ambigüedad** y la **preferencia por la**

**opción por defecto.** Cuando las probabilidades son inciertas (ambigüedad), el decisor teme más el arrepentimiento si toma una decisión activa que resulta ser mala, que si se queda con la opción segura o por defecto. Esta preferencia por la inacción reduce la responsabilidad percibida en caso de fracaso. Por ejemplo, en las decisiones de inversión, el miedo a arrepentirse por haber vendido demasiado pronto o comprado demasiado tarde lleva a muchos inversores a mantener posiciones perdedoras más tiempo del que dictaría la lógica económica, un fenómeno conocido como el efecto de disposición, parcialmente impulsado por el deseo de evitar el arrepentimiento de haber "cerrado" una pérdida.

Finalmente, el regret anticipatorio es vital para comprender la **elección intertemporal**. Las personas a menudo sobrevaloran el costo emocional inmediato de una decisión (como empezar un plan de ahorro o adherirse a una dieta) para evitar el arrepentimiento futuro (no tener dinero para la jubilación o padecer problemas de salud). Este mecanismo, aunque a veces conduce a la procrastinación, es esencialmente un intento de equilibrar el dolor presente con el dolor proyectado, lo cual es central en la planificación a largo plazo y la toma de decisiones que afectan el bienestar futuro.

## 6. Aplicaciones Prácticas

El conocimiento sobre el **regret anticipatorio** tiene profundas implicaciones en áreas que van desde el marketing y las finanzas personales hasta la política pública y la medicina. Su aplicación práctica se centra en cómo estructurar las opciones y la información para mitigar el arrepentimiento negativo o, alternativamente, utilizarlo para fomentar conductas deseables.

En el ámbito del **marketing y las ventas**, las empresas a menudo explotan el miedo al arrepentimiento. Las estrategias de "tiempo limitado" o la promoción de garantías de devolución de dinero buscan reducir el regret anticipatorio asociado a la compra. Al ofrecer una garantía, la empresa elimina el riesgo de que el consumidor se arrepienta de gastar su dinero, facilitando la decisión de compra. De manera inversa, la publicidad puede enfocarse en el arrepentimiento que sentirá el consumidor por *no* haber actuado (por ejemplo, "¡No se arrepienta de perder esta oportunidad única!").

En **política pública y salud**, el concepto es crucial para fomentar la participación. Por ejemplo, las campañas de vacunación o de prevención de enfermedades a menudo se enfocan en el arrepentimiento que sentiría un padre por no haber protegido a su hijo, utilizando el mecanismo emocional para superar la inercia o el sesgo de omisión. En la toma de decisiones médicas, los médicos pueden estructurar la información para ayudar a los pacientes a sopesar el arrepentimiento potencial de someterse a un tratamiento fallido versus el arrepentimiento de no haberse sometido al tratamiento y haber empeorado.

En el sector de las **finanzas y la inversión**, comprender el regret anticipatorio ayuda a diseñar

productos financieros que apelen a la necesidad de seguridad emocional. Los asesores financieros pueden utilizar el concepto para explicar por qué la diversificación es importante (no solo reduce el riesgo financiero, sino también el riesgo de arrepentimiento por haber invertido todo en un solo activo que fracasó). Además, el diseño de planes de jubilación con opciones por defecto (auto-enrollment) reduce la carga de la decisión activa, minimizando el regret anticipatorio y aumentando las tasas de participación.

## 7. Debates y Críticas

A pesar de su poder explicativo, el concepto de **regret anticipatorio** no está exento de debates y críticas, principalmente en torno a su mensurabilidad y su relación con otras emociones.

Una crítica metodológica importante se centra en el **problema de la medición**. El regret anticipatorio es una emoción proyectada, lo que dificulta su observación y cuantificación directa en entornos experimentales. Los investigadores deben basarse en autoinformes o indicadores conductuales indirectos, los cuales están sujetos a sesgos, incluido el ya mencionado sesgo de pronóstico afectivo. Si los individuos son sistemáticamente malos prediciendo la intensidad de su arrepentimiento futuro, la validez del modelo que se basa en esa predicción se ve comprometida.

Otro debate concierne a la **distinción entre regret anticipatorio y ansiedad o miedo**. Algunos críticos argumentan que, en muchas situaciones, lo que se etiqueta como arrepentimiento anticipado es indistinguible del miedo general a un resultado negativo o de la ansiedad asociada a la incertidumbre. Si bien los teóricos argumentan que el arrepentimiento anticipado es específicamente contrafactual y comparativo (mientras que el miedo es centrado en el evento), la superposición emocional en la práctica clínica y experimental puede nublar la diferenciación, sugiriendo que el concepto podría ser una manifestación específica de una aversión al riesgo más amplia.

Finalmente, existe una crítica sobre la **racionalidad del regret anticipatorio**. Aunque los modelos de Economía Conductual lo tratan como una desviación de la racionalidad neoclásica, algunos filósofos y psicólogos argumentan que considerar el costo emocional futuro es, de hecho, una forma de racionalidad ecológica o adaptativa. Desde esta perspectiva, una decisión que minimiza el sufrimiento psicológico futuro, aunque no maximice el valor monetario esperado, es una decisión "buena" para el bienestar general del individuo, redefiniendo así lo que significa ser un agente decisor "racional".

## Lecturas Adicionales

[Loomes, G., & Sugden, R. \(1982\). Regret Theory: An Alternative Theory of Rational Choice Under Uncertainty.](#)

[Kahneman, D. & Tversky, A. \(1979\). Prospect Theory: An Analysis of Decision under Risk.](#)

[Zeelenberg, M., & Pieters, R. \(2007\). A Theory of Regret Regulation 1.0.](#)

[Bell, D. E. \(1982\). Regret in Decision Making under Uncertainty.](#)

ARABPSYCHOLOGY.COM