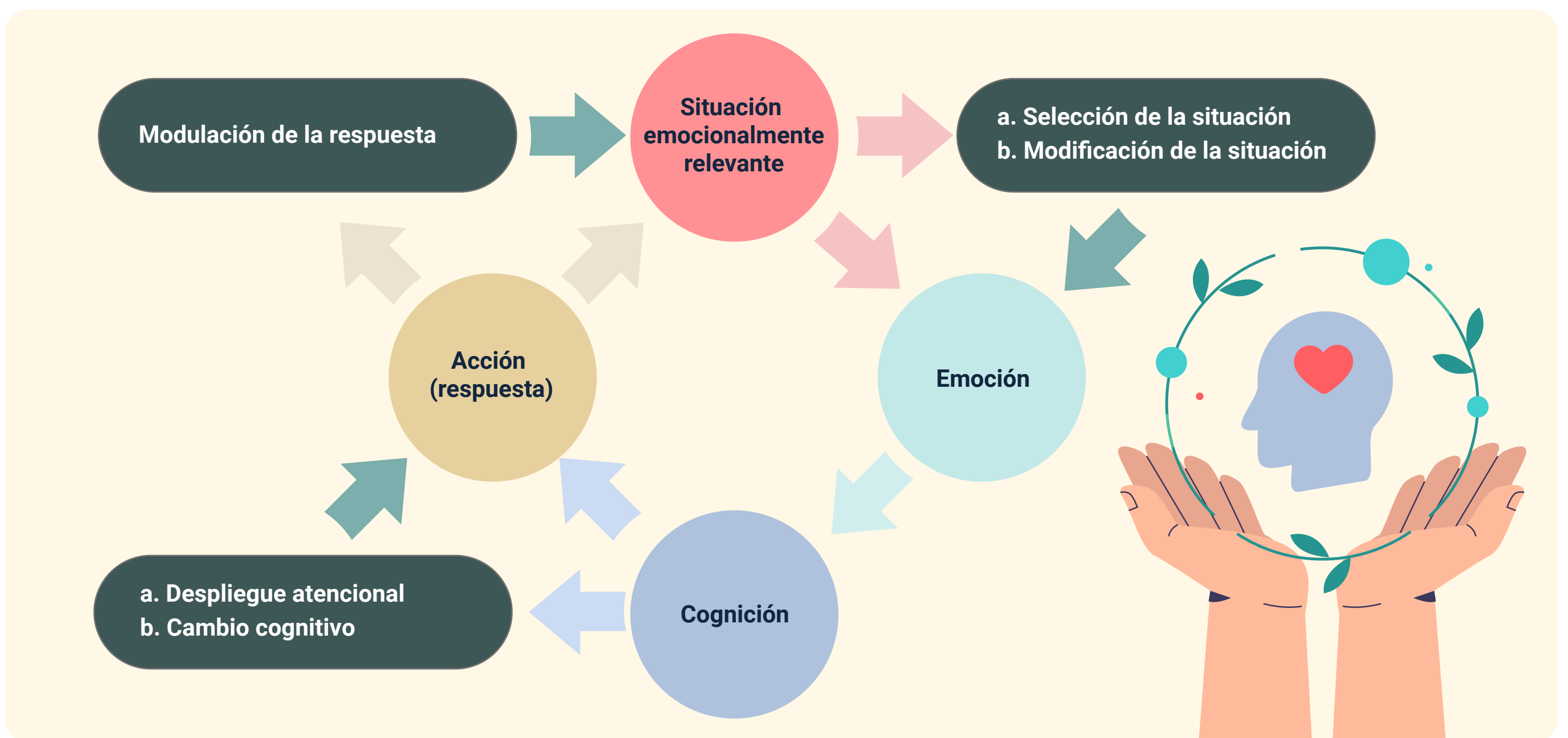


Figura 1. Modelo multimodal del proceso de regulación emocional

Se presenta el Modelo multimodal de regulación emocional de Gross (2002), que describe cómo las emociones se gestionan a través de la interacción entre la situación emocional, la cognición, la emoción y las acciones. La situación inicial puede ser modificada, lo que afecta tanto las emociones como las respuestas. Además, la cognición influye en la atención y en el cambio mental, facilitando la regulación emocional y mejorando la adaptación.



Nota. Información tomada de Gross, 2002.