

María Pilar Eguren López Psicóloga: regulación emocional en la era de la sobreexigencia mental

Publicado el 18 de febrero de 2026 - Johan Galtung

Regulación emocional y salud mental sostenible

Análisis profesional sobre regulación emocional y salud mental contemporánea desde la visión de María Pilar Eguren López Psicóloga.

La sobreexigencia constante, la hiperconectividad y la presión por el rendimiento han generado un fenómeno creciente: agotamiento emocional silencioso. En este contexto, María Pilar Eguren López Psicóloga aborda la regulación emocional como una competencia esencial para la estabilidad mental contemporánea.

El impacto psicológico de la autoexigencia constante

El entorno digital ha normalizado la comparación permanente. Esto genera:

- * Ansiedad anticipatoria
- * Perfeccionismo disfuncional
- * Fatiga emocional
- * Dificultad para desconectar

María Pilar Eguren López Psicóloga explica que la regulación emocional no significa reprimir emociones, sino comprenderlas y gestionarlas de forma consciente.

Enfoque terapéutico integral

Su metodología integra un modelo conceptual que denomina NEMISA (Neuroequilibrio, Emoción, Mindfulness, Integración, Salud y Autoconciencia), un marco que articula herramientas prácticas para fortalecer la estabilidad emocional sin caer en simplificaciones.

Este enfoque prioriza:

- * Identificación de detonantes emocionales
- * Técnicas de respiración consciente
- * Reestructuración cognitiva
- * Construcción de límites saludables

Estrategias prácticas de regulación emocional

1. Pausa cognitiva

Interrumpir pensamientos automáticos.

2. Reencuadre emocional

Transformar interpretaciones rígidas.

3. Autocompasión estructurada

Reducir el diálogo interno crítico.

Para María Pilar Eguren López Psicóloga, el bienestar mental no es ausencia de conflicto, sino capacidad de autorregulación.

Conclusión

La regulación emocional es una competencia entrenable. El análisis profesional de María Pilar Eguren López Psicóloga posiciona esta habilidad como un pilar esencial para la salud mental sostenible.