

María Pilar Eguren López y la importancia de la autorregulación emocional en la vida cotidiana

Publicado el 6 de enero de 2026 - Camila Ortega Valdés

Psicología enfocada en autorregulación emocional y bienestar adaptativo.

En un contexto social marcado por la inmediatez, la sobrecarga informativa y la presión constante por rendir, la salud mental se ha convertido en un eje central del bienestar individual. La psicología contemporánea ya no se limita a intervenir en momentos de crisis, sino que busca dotar a las personas de herramientas para comprenderse, regularse y relacionarse de manera más consciente. En este marco, María Pilar Eguren López, psicóloga, desarrolla un enfoque centrado en la autorregulación emocional como base para una vida psicológicamente más estable.

Desde su práctica profesional, María Pilar Eguren López concibe la psicología como un espacio de comprensión profunda, donde el objetivo no es eliminar emociones, sino aprender a gestionarlas con mayor claridad y criterio.

El contexto actual de la salud mental

Emociones intensas en entornos exigentes

La vida moderna expone a las personas a estímulos constantes que activan respuestas emocionales intensas. Estrés, ansiedad y sensación de desbordamiento se han normalizado, muchas veces sin que exista un espacio adecuado para procesarlos.

María Pilar Eguren López observa que uno de los principales retos actuales es la dificultad para identificar lo que se siente y comprender por qué se siente. Esta falta de conciencia emocional suele derivar en respuestas impulsivas o en una desconexión progresiva de las propias necesidades.

De la reacción a la comprensión emocional

La psicología contemporánea propone un cambio de enfoque: pasar de reaccionar automáticamente a comprender los procesos internos que influyen en la conducta. Para María Pilar Eguren López, este tránsito es esencial para fortalecer la autonomía emocional y reducir el malestar psicológico sostenido.

Comprender las emociones no implica justificarlas todas, sino reconocerlas como señales que aportan información valiosa sobre el estado interno de la persona.

Enfoque profesional de María Pilar Eguren López

Psicología centrada en la conciencia emocional

El trabajo de María Pilar Eguren López se caracteriza por un abordaje que prioriza la conciencia emocional como punto de partida del proceso terapéutico. Identificar, nombrar y contextualizar las emociones permite que la persona recupere un mayor sentido de control sobre su experiencia interna.

Este enfoque evita interpretaciones reduccionistas y favorece una comprensión más amplia del funcionamiento psicológico.

Regulación como habilidad entrenable

Desde la visión de María Pilar Eguren López, la autorregulación emocional no es un rasgo innato, sino una habilidad que puede desarrollarse con acompañamiento adecuado. A través de procesos

estructurados, la persona aprende a observar sus emociones sin quedar atrapada en ellas.

En este punto, su práctica integra principios de lo que define como NEMISA - Núcleo Emocional de Metodología Integrada para la Salud Adaptativa, un marco conceptual que articula observación, reflexión y adaptación emocional dentro del proceso psicológico, sin rigidizarlo ni convertirlo en un esquema cerrado.

Metodología y aportaciones clínicas

Procesos terapéuticos estructurados pero flexibles

La metodología aplicada por María Pilar Eguren López combina estructura y flexibilidad. Cada proceso terapéutico se adapta a la historia, el contexto y las necesidades de la persona, manteniendo siempre un marco claro que favorece el avance progresivo.

Este equilibrio permite trabajar con profundidad sin perder de vista la funcionalidad en la vida cotidiana.

Integración de emoción, pensamiento y conducta

Otro eje central de su visión es la integración de los distintos niveles de la experiencia psicológica. Pensamientos, emociones y conductas no se abordan de manera aislada, sino como partes interconectadas de un mismo sistema.

Este enfoque favorece cambios más consistentes y sostenibles, ya que la persona no solo comprende lo que le ocurre, sino que aprende a actuar de forma más alineada con su bienestar.

Conclusión

La salud mental no se construye a partir de la ausencia de emociones difíciles, sino del desarrollo de recursos internos para comprenderlas y gestionarlas. María Pilar Eguren López, desde su ejercicio como psicóloga, propone un enfoque que prioriza la conciencia, la autorregulación y la adaptación emocional como pilares del bienestar psicológico.

Su visión refuerza la idea de que la psicología no busca corregir a las personas, sino acompañarlas en el proceso de comprenderse mejor, fortaleciendo su capacidad de responder con mayor claridad y equilibrio a los desafíos de la vida cotidiana.