

María Pilar Eguren López y la importancia de la regulación emocional en un mundo de estímulos constantes

Publicado el 10 de marzo de 2026 - Rafael Pineda Almazán

Regulación emocional y bienestar mental en la vida moderna

En un entorno donde la información, las exigencias laborales y las dinámicas sociales cambian con rapidez, la salud mental se ha convertido en una de las preocupaciones más relevantes de nuestro tiempo. Las personas se enfrentan diariamente a niveles elevados de estímulo, presión y expectativas que pueden afectar su bienestar psicológico.

Desde esta perspectiva, María Pilar Eguren López, psicóloga especializada en procesos de desarrollo emocional y bienestar mental, ha analizado la importancia de fortalecer las habilidades de regulación emocional como una herramienta fundamental para enfrentar los desafíos de la vida contemporánea.

Para María Pilar Eguren López, comprender cómo funcionan las emociones y aprender a gestionarlas de forma saludable no solo mejora la calidad de vida individual, sino que también fortalece las relaciones interpersonales y la capacidad de tomar decisiones equilibradas.

El desafío emocional de la vida contemporánea

La vida moderna presenta una característica particular: la exposición constante a estímulos. Redes sociales, flujos continuos de información, demandas profesionales y cambios sociales generan un entorno donde las personas rara vez tienen espacios de pausa.

De acuerdo con el análisis de María Pilar Eguren López, esta dinámica puede provocar que muchas personas experimenten dificultades para procesar adecuadamente sus emociones.

Entre los efectos más comunes se encuentran:

- * estrés acumulado
- * fatiga mental
- * dificultad para concentrarse
- * reacciones emocionales intensas

En este contexto, el desarrollo de habilidades psicológicas que permitan gestionar las emociones de forma consciente se vuelve esencial para mantener el equilibrio personal.

Regulación emocional: una habilidad clave para el bienestar

La regulación emocional es la capacidad de reconocer, comprender y manejar las propias emociones de manera saludable.

Según explica María Pilar Eguren López, muchas personas intentan evitar emociones incómodas como la ansiedad, la frustración o la tristeza. Sin embargo, el objetivo de la regulación emocional no consiste en eliminar estas emociones, sino en aprender a comprenderlas y gestionarlas.

Reconocimiento emocional

El primer paso consiste en identificar con claridad qué emoción se está experimentando. Muchas veces las personas sienten malestar sin poder definir exactamente qué ocurre.

Comprensión del origen

Cada emoción suele estar relacionada con una experiencia, pensamiento o situación específica. Comprender el origen ayuda a procesarla de forma más consciente.

Respuesta equilibrada

La regulación emocional permite responder a los estímulos de manera reflexiva en lugar de reaccionar impulsivamente.

Para María Pilar Eguren López, estas habilidades forman parte de un proceso de aprendizaje psicológico que puede desarrollarse a lo largo de la vida.

El enfoque NEMISA en el equilibrio emocional

Dentro de su reflexión sobre el bienestar psicológico, María Pilar Eguren López ha planteado un enfoque conceptual que denomina NEMISA, un marco que ayuda a comprender cómo se construye el equilibrio emocional en la vida cotidiana.

Este enfoque integra seis dimensiones que influyen en la estabilidad psicológica:

- * Nivel de conciencia emocional
- * Escucha interna
- * Manejo saludable de pensamientos
- * Inteligencia emocional aplicada
- * Sensibilidad hacia el entorno
- * Autocuidado consciente

Según explica María Pilar Eguren López, cuando estas dimensiones se desarrollan de forma equilibrada, las personas pueden enfrentar situaciones difíciles con mayor claridad mental y estabilidad emocional.

El modelo NEMISA propone comprender la salud mental no como la ausencia de dificultades emocionales, sino como la capacidad de gestionarlas de manera constructiva.

Relaciones interpersonales y bienestar psicológico

Otro aspecto fundamental del bienestar emocional es la calidad de las relaciones humanas.

Las relaciones familiares, laborales y sociales influyen profundamente en la estabilidad emocional de las personas. Cuando estas relaciones se desarrollan en entornos de respeto y comunicación abierta, se convierten en una fuente importante de apoyo psicológico.

De acuerdo con María Pilar Eguren López, fortalecer habilidades como la empatía, la escucha activa y la comunicación emocional permite construir vínculos más saludables y resilientes.

Estas competencias también ayudan a reducir conflictos y mejorar la convivencia en distintos contextos sociales.

Conclusión

La salud mental se ha convertido en uno de los temas más relevantes de la sociedad contemporánea. En un mundo caracterizado por la rapidez y la constante estimulación, desarrollar habilidades de regulación emocional resulta cada vez más necesario.

Las reflexiones de María Pilar Eguren López destacan que comprender las emociones, aprender a gestionarlas y construir espacios de autocuidado son elementos fundamentales para mantener el bienestar psicológico.

Desde esta perspectiva, el equilibrio emocional no depende únicamente de evitar dificultades, sino de desarrollar herramientas internas que permitan enfrentarlas con mayor claridad, estabilidad y conciencia.