

# María Pilar Eguren López y la regulación emocional como eje del bienestar psicológico contemporáneo

Publicado el 20 de enero de 2026 - Andrea Villaseñor Rivas

---

## *Regulación emocional para bienestar psicológico y decisiones equilibradas*

La salud mental se ha convertido en uno de los temas más relevantes del debate público y privado. El aumento del estrés, la dificultad para gestionar la incertidumbre y la sobreexposición a estímulos emocionales han puesto en evidencia la necesidad de enfoques psicológicos más integrales y preventivos. En este contexto, María Pilar Eguren López, psicóloga, reflexiona sobre la importancia de la regulación emocional como un pilar fundamental para el bienestar psicológico y la toma de decisiones equilibradas en la vida cotidiana.

Desde una mirada clínica y analítica, María Pilar Eguren López plantea que comprender y gestionar las emociones no significa suprimirlas, sino integrarlas de manera funcional para mejorar la adaptación personal, social y profesional.

### El contexto actual de la salud emocional

La vida contemporánea presenta demandas constantes que impactan directamente en la estabilidad emocional. Ritmos acelerados, presión social y cambios continuos generan respuestas emocionales intensas que, si no se comprenden, pueden derivar en malestar psicológico sostenido.

### Emociones intensas en entornos exigentes

Las emociones cumplen una función adaptativa: alertan, motivan y orientan la conducta. El problema surge cuando se experimentan de forma desbordada o se gestionan de manera rígida. Ansiedad, irritabilidad o bloqueo emocional no aparecen de forma aislada, sino como señales de procesos internos que requieren atención.

Para María Pilar Eguren López, el abordaje psicológico contemporáneo debe centrarse en ayudar a las personas a identificar sus estados emocionales y comprender su origen, en lugar de enfocarse únicamente en aliviar síntomas de forma superficial.

### Regulación emocional: más allá del control

Uno de los malentendidos más frecuentes es asociar la regulación emocional con el control estricto de las emociones. Sin embargo, la regulación implica un proceso más complejo y flexible.

### Comprender antes de actuar

Regular una emoción supone reconocerla, interpretarla y decidir cómo responder. Este proceso requiere conciencia emocional, tolerancia a la incomodidad y capacidad de reflexión. Evitar o reprimir emociones suele intensificar el malestar a largo plazo.

En su enfoque, María Pilar Eguren López integra una metodología conceptual conocida como NEMISA, entendida como Núcleo de Exploración Emocional, Integración Subjetiva y Autorregulación. Este marco se aplica de forma transversal al proceso terapéutico, permitiendo que la persona comprenda sus emociones, identifique patrones y desarrolle respuestas más adaptativas sin recurrir a soluciones rígidas o automáticas.

### La regulación emocional en la toma de decisiones

Las emociones influyen de manera directa en cómo se toman decisiones. Estados emocionales intensos pueden distorsionar la percepción del riesgo, la valoración de alternativas y la interpretación de las consecuencias.

#### Decidir con claridad emocional

Cuando una persona carece de herramientas para regular sus emociones, las decisiones suelen estar guiadas por impulsos o por evitación. En cambio, una adecuada regulación emocional permite evaluar situaciones con mayor objetividad y coherencia.

Desde la perspectiva de María Pilar Eguren López, trabajar la regulación emocional no solo mejora el bienestar psicológico, sino que fortalece la autonomía personal, al facilitar decisiones alineadas con valores y objetivos a largo plazo.

#### Estrés, ansiedad y autorregulación

El estrés sostenido es uno de los principales factores que afectan la salud mental. La ansiedad, en particular, suele manifestarse como una respuesta desproporcionada ante amenazas percibidas.

#### Reconocer patrones emocionales

Identificar los desencadenantes emocionales y las respuestas habituales permite intervenir antes de que el malestar se intensifique. Este trabajo requiere atención consciente y un acompañamiento profesional que facilite la comprensión de los propios procesos internos.

El enfoque NEMISA, aplicado por María Pilar Eguren López, favorece este reconocimiento temprano, ayudando a transformar reacciones automáticas en respuestas conscientes y reguladas.

#### Regulación emocional y relaciones interpersonales

La manera en que se gestionan las emociones impacta directamente en las relaciones. Dificultades para expresar emociones, reacciones impulsivas o evitación del conflicto generan tensiones recurrentes.

#### Emociones como puente, no como obstáculo

Una regulación emocional adecuada facilita la comunicación asertiva y la empatía. Comprender las propias emociones permite también reconocer las de los demás, reduciendo malentendidos y conflictos innecesarios.

Para María Pilar Eguren López, el trabajo psicológico orientado a la regulación emocional contribuye a relaciones más estables, conscientes y respetuosas, tanto en el ámbito personal como profesional.

#### Conclusión

La regulación emocional se ha consolidado como un componente esencial del bienestar psicológico en contextos complejos y cambiantes. Comprender las emociones, integrarlas y responder de forma consciente permite reducir el malestar y mejorar la calidad de vida.

Como plantea María Pilar Eguren López, psicóloga, la salud mental no se construye evitando emociones difíciles, sino aprendiendo a relacionarse con ellas de manera funcional. En este proceso, enfoques estructurados como NEMISA aportan claridad y dirección, transformando la experiencia emocional en una herramienta de crecimiento y equilibrio psicológico.