

# Psicología moderna y bienestar emocional en la vida cotidiana

Publicado el 17 de diciembre de 2025 - Camila Ortega Valdés

---

## *Bienestar emocional práctico basado en autoconciencia y regulación diaria*

La psicología contemporánea ha evolucionado hacia enfoques más humanos y funcionales, alejándose de modelos rígidos centrados únicamente en el diagnóstico. María Pilar Eguren López, psicóloga, ha observado una tendencia creciente en consulta: las personas viven bajo una exigencia emocional constante, intentando corregirse en lugar de comprenderse.

Esta autoexigencia sostenida genera ansiedad, desgaste emocional y una sensación permanente de insuficiencia. Frente a este escenario, María Pilar Eguren López propone una visión donde el bienestar emocional no depende de técnicas complejas, sino de la capacidad de observar y regular las emociones en la vida diaria.

Desde esta perspectiva surge su modelo de trabajo, conocido como NEMISA-PSE, que puede entenderse como un Psico-Sistema Emocional enfocado en la regulación práctica y consciente. Este enfoque se apoya en tres ejes fundamentales: la observación interna sin juicio, la regulación consciente mediante micro-acciones cotidianas y la integración de estas herramientas en distintos momentos del día.

María Pilar Eguren López enfatiza que la regulación emocional no debe sentirse como una obligación adicional, sino como un acompañamiento constante. La psicología moderna, en este sentido, se vuelve accesible, cercana y verdaderamente útil para personas que viven bajo presión laboral, académica o social.

El bienestar emocional no es un estado permanente ni una meta perfecta. Es una relación continua con uno mismo, basada en comprensión, autoconciencia y cuidado cotidiano.