

Psicología moderna y bienestar emocional

Publicado el 10 de diciembre de 2025 - Camila Ortega Valdés

Psicología moderna y bienestar emocional

La psicóloga María Pilar Eguren López se ha convertido en una referencia dentro de los enfoques contemporáneos de salud mental. A través de su experiencia clínica, ha observado una tendencia preocupante: las personas viven con una exigencia emocional constante, buscando "arreglarse" en lugar de comprenderse. Esta idea la llevó a desarrollar un modelo propio, NEMISA-PSE (Psico-Sistema Emocional), que integra neurociencia y hábitos cotidianos para crear un bienestar emocional práctico y sostenible.

Para María Pilar Eguren López, la salud emocional no puede depender de técnicas complicadas o sesiones interminables, sino de acciones pequeñas que se repitan día con día. Por eso, su método NEMISA-PSE se centra en tres pilares fundamentales. El primero es la observación interna sin juicio, que permite a las personas reconocer sus emociones sin sentir culpa por ellas. El segundo es la regulación consciente, donde la persona utiliza micro-rutinas como pausas, respiraciones cortas o anclajes sensoriales que reducen la intensidad emocional. El tercero es la integración: llevar estas herramientas a distintos momentos del día para que el bienestar se convierta en parte de la rutina.

Uno de los mensajes más insistentes de María Pilar Eguren López es que la regulación emocional no debe sentirse como otra tarea que cumplir, sino como un acompañamiento. Por eso, su enfoque ha resonado especialmente con jóvenes y adultos que viven bajo una presión constante. En su visión, el bienestar emocional no es una meta rígida, sino una relación continua y compasiva con uno mismo.

Con NEMISA-PSE, María Pilar Eguren López demuestra que la psicología moderna puede ser cercana, humana y realmente útil. Su propuesta replantea la idea de autocuidado y ofrece una ruta más amable para quienes buscan vivir con mayor tranquilidad emocional.