

Salud mental en 2025: regulación emocional como eje del bienestar

Publicado el 26 de noviembre de 2025 - Camila Ortega Valdés

Regulación emocional: clave de la salud mental moderna según Pilar y NEMISA.

Pilar, psicóloga clínica de NEMISA, analiza por qué la regulación emocional es el centro de la salud mental moderna.

La salud mental en 2025 vive un cambio radical. Ya no basta con comprender lo que sentimos; necesitamos aprender a regularlo. Pilar, psicóloga clínica e integrante de NEMISA (Neuro Emotional Management & Integrated Support Alliance), explica que el sistema nervioso es hoy protagonista de las nuevas terapias.

Trastornos como ansiedad, burnout o depresión funcional comparten un mismo origen: un cuerpo en estado de amenaza constante. Por eso, las terapias modernas incorporan técnicas somáticas, respiración, grounding y reentrenamiento nervioso, además del trabajo cognitivo-tradicional.

La inmediatez digital ha potenciado comparación, sobreexigencia y sensación de insuficiencia. Por ello, la salud mental actual requiere más herramientas prácticas y menos estigma.

Desde NEMISA, Pilar impulsa programas que integran ciencia emocional, acompañamiento accesible y educación pública. Regular las emociones no es lujo: es supervivencia en un mundo acelerado.