



**QUIERO,  
PERO  
NO PUEDO**

Moriñigo, Nicolás

Quiero, pero no puedo / Nicolás Moriñigo. - 1a ed - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El Ateneo, 2025.

176 p.; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1615-9

1. Desarrollo Personal. 2. Psicología. I. Título.

CDD158.1

*Quiero, pero no puedo*

© Nicolás Moriñigo, 2025

Derechos mundiales para todas las lenguas

© Grupo ILHSA S.A. para su sello Editorial El Ateneo, 2025

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires – Argentina

Tel.: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneco.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Coordinación editorial: Carolina Genovese

Edición: Marina Fucito

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de diseño: Marianela Acuña

Diseño: María Florencia Videla

1ª edición: abril de 2025

ISBN: 978-950-02-1615-9

Impreso en Latingráfica,

Rocamora 4161,

Ciudad Autónoma de Buenos Aires,

en abril de 2025.

Tirada: 3500 ejemplares

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

*Los consejos dados por el autor en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que el autor pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por el autor en el presente libro.*

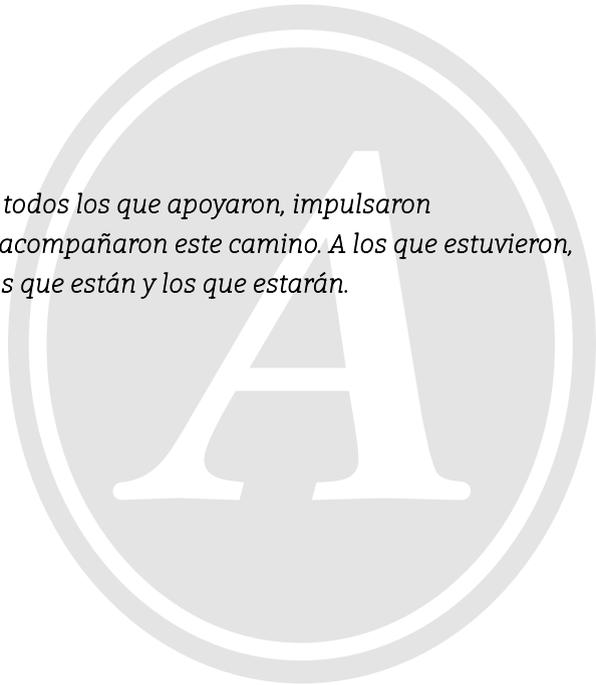
*El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.723).*

QUIERO,  
PERO  
NO PUEDO

**NICOLÁS  
MORIÑIGO**

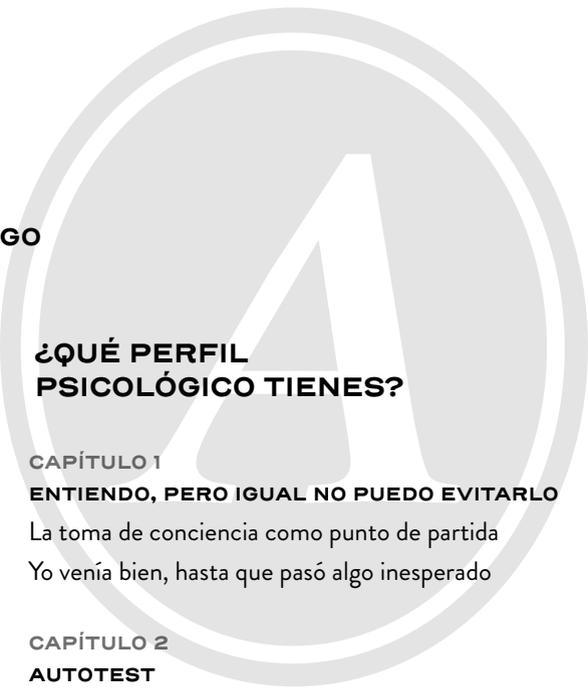
 **A** *Editorial El Ateneo*

*A todos los que apoyaron, impulsaron  
y acompañaron este camino. A los que estuvieron,  
los que están y los que estarán.*



# ÍNDICE

---



<b>PRÓLOGO</b>	<b>9</b>
<b>PARTE</b>	
<b>01</b>	<b>¿QUÉ PERFIL PSICOLÓGICO TIENES? 16</b>
<b>CAPÍTULO 1</b>	
<b>ENTIENDO, PERO IGUAL NO PUEDO EVITARLO</b>	<b>19</b>
La toma de conciencia como punto de partida	23
Yo venía bien, hasta que pasó algo inesperado	26
<b>CAPÍTULO 2</b>	
<b>AUTOTEST</b>	<b>30</b>
<b>CAPÍTULO 3</b>	
<b>PERFILES PARA EL AUTOCONOCIMIENTO</b>	<b>44</b>
Perfil A	45
Perfil B	47
Perfil C	48

**PARTE**

**02 ¿CONOCES LOS SECRETOS DE TU CONDUCTA? 52**

**CAPÍTULO 4**

**PATRONES DE COMPORTAMIENTO 55**

El impacto de las creencias y la gestión emocional 57

Patrones de conducta adaptativos y desadaptativos 59

Práctica 62

    Aceptación y reconocimiento 65

**CAPÍTULO 5**

**LAS CREENCIAS LIMITANTES, UN FRENO PARA LA VIDA 68**

Los pensamientos automáticos 70

Práctica 73

    Identificación de creencias 73

    Reestructuración de nuestras creencias disfuncionales 75

**CAPÍTULO 6**

**DIFERENCIAS ENTRE EL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA 78**

¿Me quieren como me quiero? Autoestima y vínculos 81

Práctica 85

    Diálogo intrapersonal 85

**PARTE**

**03 ¿CÓMO GESTIONAS TUS EMOCIONES? 88**

**CAPÍTULO 7**

**LA GESTIÓN EMOCIONAL 91**

Las emociones básicas 95

Guía para profundizar en el mundo emocional 97

Práctica	100
El semáforo emocional	100
Aceptar tu historia como parte del proceso de cambio	102
La autoexigencia	104
Práctica	108
Potencia tu diálogo interno	108
Cómo entablar un nuevo diálogo interno	110
<b>CAPÍTULO 8</b>	
<b>LA EVITACIÓN</b>	<b>111</b>
Perfil A	113
Perfil B	116
Perfil C	119
<b>CAPÍTULO 9</b>	
<b>ESTAR PRESENTES EN LA PROPIA EXPERIENCIA</b>	<b>124</b>
Perfil A	125
Perfil B	129
Perfil C	133
El peso del silencio	137
Diario de autoconocimiento	140
<b>CAPÍTULO 10</b>	
<b>EL MANEJO DEL MUNDO EMOCIONAL</b>	<b>145</b>
Práctica	156
Ejercicio de reconocimiento emocional	156

**PARTE**

**04 PLAN DE CAMBIO Y  
DESARROLLO PERSONAL**

**158**

**ACERCA DEL AUTOR**

**175**



# PRÓLOGO

---

Corría el año 2010, en aquellos tiempos me encontraba finalizando un hermoso camino que había iniciado años antes: mi formación como psicólogo. Recuerdo cómo transcurrían aquellos días, me sentía ilusionado con la idea de trabajar como psicólogo clínico, podía visualizarme en las sesiones de terapia, escuchando a mis pacientes en un consultorio con una biblioteca llena de libros.

A su vez, sentía incertidumbre y me preguntaba: “¿Cómo llegaré a lograr eso?”. No tenía claro el camino ni los pasos a seguir. Simplemente avanzaba según las posibilidades que encontraba en el trayecto, siempre motivado y con la confianza de saber que estaba haciendo lo que había elegido.

En aquellos momentos, mis horas estaban dedicadas en gran medida a la lectura de libros de psicología, a trabajar como operador terapéutico en un centro de rehabilitación de adicciones y a asistir religiosamente a mi terapia personal.

En muchas oportunidades me preguntan por qué decidí estudiar psicología y se me dificulta dar una respuesta concreta. Tengo

recuerdos de mi escuela, cuando cursaba la materia Psicología, también de la primera vez que me hablaron de Freud, del inconsciente, el preconscious y la conciencia. Sentí fascinación y deseos de saber más sobre ese mundo de motivaciones internas y de comprender las razones que nos hacen ser quienes somos.

Los inicios de mi etapa como psicólogo clínico no fueron sencillos; varios años pasaron para lograr encontrarme atendiendo pacientes en mi consultorio como visualizaba en mis ensoñaciones juveniles. Si bien en mi etapa de estudiante de Psicología ya estaba en contacto con pacientes y trabajaba en el área de la salud mental, me hallaba lejos de los objetivos que me había propuesto.

En mí, siempre fue más fuerte la motivación que la frustración; eso me impulsó a seguir adelante y a generar oportunidades para que todo se encaminara en la dirección que deseaba.

Cuando al fin comencé la atención individual de pacientes, la sensación fue contradictoria. Había leído muchísimos libros y podía hablar de muchos conceptos y teorías, pero no tenía claro cómo poner en práctica todos esos conocimientos en las sesiones.

Continué la formación profesional realizando cursos, posgrados, supervisión de casos y fui cambiando mi manera de entender la psicología. Pasé de una mirada muy conceptual y racional a una más emocional e integral.

El camino fue avanzando; las vivencias y experiencias se sumaron y, poco a poco, forjé mi propia mirada del trabajo terapéutico.

Cada vez me encuentro más convencido de la importancia que tiene la propia persona del terapeuta en un proceso de cambio. Están las teorías, las técnicas, las reglas, pero de poco sirven sin la capacidad de escuchar, de sentir, de comprender lo que vive quien está allí enfrente, mostrando su dolor.

Hoy continúo disfrutando como el primer día de mi trabajo en las sesiones de terapia, me enriquece encontrarme cotidianamente

con personas que comparten conmigo su mundo interno, sus emociones y su modo único de interpretar la vida. Cada encuentro de terapia conlleva el desafío personal de estar consciente de la resonancia emocional que me produce cada encuentro. El vínculo que genero con cada paciente es único. Hay sesiones que me estimulan, otras que me desmotivan, pacientes con los que me siento muy cómodo y otros que despiertan en mí cierta sensación de rechazo. Todo termina siendo información para conocerme con mayor profundidad y suelo hacerme estas preguntas luego de cada sesión: “¿Qué está resonando en mí, qué suceso activó estas emociones? ¿Qué rol estoy ocupando frente a esta persona?”.

Dentro de mi experiencia profesional tuve la oportunidad de trabajar con grupos terapéuticos, utilizando diferentes formatos, dinámicas y propuestas de trabajo. En los primeros grupos en los que participé ocupé el rol de oyente, me encontraba en mi período de práctica profesional y, dentro de las opciones disponibles, elegí participar de grupos terapéuticos orientados al trabajo con personas que padecían de depresión. Fui parte de ellos durante largos meses, en los cuales observé el impacto que tiene en las personas pertenecer a un grupo, ser escuchadas, sentirse de algún modo relevantes. Cada integrante es irremplazable en un grupo terapéutico, cada uno aporta algo singular en la dinámica grupal. Allí, en la interacción, se hacen palpables en la conducta aspectos significativos de la personalidad de cada quien. Lo importante no es solo lo que el paciente dice. Es lo que dice, en qué tono lo dice, a quién se lo dice y qué hace mientras lo dice.

El paso siguiente en mi carrera profesional fue comenzar a coordinar grupos terapéuticos con personas que estaban realizando tratamientos por adicciones bajo régimen de internación. Por un lado, me dedicaba a realizar grupos con los pacientes y, por otro, talleres de psicoeducación con las familias que acompañaban el tratamiento. Esta alternancia entre el trabajo con los pacientes y las familias me

dio la posibilidad de conocer en profundidad las dinámicas de los vínculos familiares. Pude observar que existen relaciones que enferman y limitan, y otras que sanan y potencian.

A lo largo de este período fui adquiriendo experiencia y superando temores; recuerdo que me sentía inseguro al comienzo, con muchas dudas sobre lo que podía aportar, con temor a perder el control de la situación, y convivía con la sensación de no estar preparado para dicha tarea. En muchas oportunidades me encontré con miedo, ansioso y preocupado por lo que podría llegar a suceder. Por lo general, lo que ocurría era que nada era tan terrible, grave o preocupante como lo imaginaba. En aquellos momentos todo fue aprendizaje, superación personal y fortalecimiento a partir de enfrentarme a mis temores. Pienso que en gran medida por eso siempre aliento a mis pacientes a seguir adelante a pesar de los miedos y los temores, porque yo lo hice y el resultado fue positivo, más allá de que la teoría apoye esta recomendación.

Puedo decirles que en este camino trabajé con miles de personas, sin exagerar, y que cada problemática, cada historia, cada situación han significado un gran aporte para mi vida no solo en lo profesional, sino, fundamentalmente, en mi desarrollo personal. Se aprende haciendo, con formación, con responsabilidad, pero haciendo.

El trabajo con grupos me dio la posibilidad de entrar en contacto con diferentes personas en simultáneo y me permitió observar la interacción y reacción que se generan entre los participantes. Fueron largas horas que dediqué a aquellos grupos y el objetivo de cada encuentro siempre era el mismo: la transformación. Cuando hablo de transformación, me refiero a vivir una experiencia que marque un antes y un después en la vida de cada persona. Esto no implica un cambio absoluto, radical e instantáneo; los grandes cambios muchas veces se conforman de pequeñas modificaciones que, poco a poco, trazan un camino hacia el horizonte que cada uno se propone.

El paso siguiente fue comenzar a realizar talleres virtuales, modalidad que tomó fuerza a partir de la pandemia del Covid 19 y me brindó la posibilidad de trabajar con personas de diferentes partes del mundo, superando, así, la barrera de la distancia física. Si bien ya había utilizado la modalidad *online*, por lo general era un recurso que empleaba cuando un paciente que asistía al consultorio viajaba y quería sostener el tratamiento a distancia. La experiencia ha sido enriquecedora tanto para mí, como para quienes participaron; lo sé por la emoción, las lágrimas y mensajes que me compartieron durante y luego de los talleres.

A lo largo de estos años siempre me acompañaron las siguientes preguntas: **“¿Qué es lo que permite que una persona realice el cambio?”**. **“¿De qué manera puedo propiciar y acompañar ese proceso?”**. **Estos interrogantes son los que me llevan, día a día, a ahondar cada vez más en el abismo de la experiencia humana.**

El cambio es lo que me motiva a escribir este libro, el deseo de aportar recursos que orienten la transformación personal. En lo que sigue a continuación les compartiré información y propuestas que tienen el ambicioso objetivo de convertirse en una herramienta que promueva el desarrollo personal y el despliegue de la potencialidad individual.

En este libro encontrarán un resumen de sugerencias que he utilizado en el consultorio y en los grupos terapéuticos durante todos estos años, y que han sido de gran utilidad para mis pacientes. Mi recomendación es que se tomen el tiempo para realizar cada práctica, que encuentren el momento, el espacio y la disponibilidad emocional. No se trata de que lo hagan en automático, sino de que lo realicen a conciencia, permitiéndose sentir el impacto profundo de cada propuesta y de la información personal que cada una tiene para aportar.

Quiero dejar claro que cada persona tiene la responsabilidad de su propia vida y de los cambios que elija realizar. Los psicólogos y te-

rapeutas ofrecemos orientaciones, herramientas y propuestas, pero aquí lo más importante es hasta qué punto se implica cada uno en su propia transformación.

Soy consciente de que cambiar, en general, no resulta una tarea sencilla; en el mundo de la psicología hablamos de resistencia para referirnos a las dificultades que surgen al momento de iniciar una transformación. A lo largo de mi trabajo he visto en repetidas oportunidades cómo se manifiesta la resistencia en el proceso terapéutico y obstruye el avance del tratamiento. Cambiar a veces no es fácil, implica enfrentarnos con nuestras limitaciones, nuestros miedos y conlleva el desafío de dejar de ser como fuimos hasta el momento para comenzar a ser de un modo nuevo y desconocido.

En mi experiencia como psicólogo clínico llegué a la conclusión de que existen temas fundamentales para vivir una vida en plenitud y serenidad, entendiendo que el bienestar no significa sentirse todo el tiempo feliz y sin preocupaciones.

En muchas oportunidades me encontré con pacientes, ya fuera en el consultorio o en grupos terapéuticos, que permanentemente ponían el foco de su problema en el afuera, es decir, en el mundo externo. Maldecían la vida, responsabilizaban a la suerte, odiaban a sus jefes, culpaban a sus padres, a su familia, a sus amigos de lo complicada que era su vida. Puedo asegurarles que el primer paso para lograr un cambio es ubicarnos a nosotros mismos en el centro de nuestra vida y preguntarnos sobre el grado de responsabilidad que tenemos en lo que estamos transitando. Las personas que adquieren la capacidad de responsabilizarse respecto de sus emociones, pensamientos y elecciones suelen avanzar y logran transformaciones significativas. Por el contrario, a quienes viven en la queja y en la victimización se les imposibilita realizar cambios por el simple hecho de que depositan la dificultad fuera de sí mismos y, por lo tanto, no consideran que tienen poder de acción sobre lo que padecen. Cuando nos implicamos

en la dificultad que transitamos, comenzamos a responsabilizarnos y a tomar conciencia de nuestro poder para influir en nuestra realidad.

Una cuestión que llama mi atención en la actualidad es la cantidad de información de la que suelen disponer las personas sobre su propio padecimiento. La explosión del mundo virtual y fundamentalmente de las redes sociales se ha convertido en la fuente de consulta habitual cuando queremos informarnos acerca de cualquier tema, incluyendo el sufrimiento emocional y psicológico. Por supuesto que la información disponible abarca todo tipo de datos: reales, falsos, distorsionados, etc. La amplia difusión de contenido relacionado con la psicología nos brinda la posibilidad de indagar y disponer de gran cantidad de datos acerca de cualquier situación, síntoma o trastorno que estemos padeciendo.

Es una situación muy habitual encontrarme con pacientes que afirman tener claridad respecto de lo que están viviendo/padeciendo, incluso se suelen autodiagnosticar o diagnostican a quienes los rodean. Llegan a la primera sesión y me dicen, por ejemplo: “Tengo un estilo de apego ansioso porque mi papá me abandonó cuando era pequeña”. “Mi pareja es narcisista y por eso no me deja separarme de él”. “Mi mamá es depresiva, por eso no puedo bajar de peso”. Muchas personas poseen conocimiento de su padecer, incluso tienen la receta de lo que deberían hacer para resolver su situación, pero, a pesar de eso, continúan viviendo día tras día en el dolor. No solo se trata de poseer la receta de lo que cada persona debería hacer para terminar con su sufrimiento, sino de comenzar a preguntarnos qué nos ocurre que a pesar de conocer el problema y de disponer de la receta para resolverlo nada cambia.

Ese es el punto en el que nos sumergiremos a lo largo de este libro, invitando a que cada persona que lea estas palabras profundice su autoconocimiento y logre avanzar hacia el cambio que necesita.