

AUTOCONOCIMIENTO Y ENEAGRAMA

En esta **Guía de actividades** encontrarás **memorias de la información** acerca del curso, **espacios para tomar notas** sobre lo que consideres más relevante y además, podrás **desarrollar los ejercicios** propuestos durante el proceso de aprendizaje.



Recuerda, puedes completarla de manera digital o física.

Con la herramienta del **eneagrama como guía**, podremos entender **qué es aquello que nos gobierna**, y cómo transformarlo para obtener **mejores resultados** en todos los aspectos de nuestra vida.

¡COMENCEMOS!

PROPÓSITO COMO SERES HUMANOS

Todos los seres humanos buscamos vivir mejor, **buscamos la felicidad**, pero, ¿porque si todos queremos ser felices, es tan común la sensación de vacío, insatisfacción y falta de motivación?

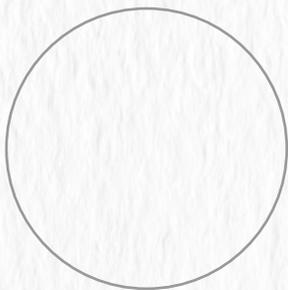
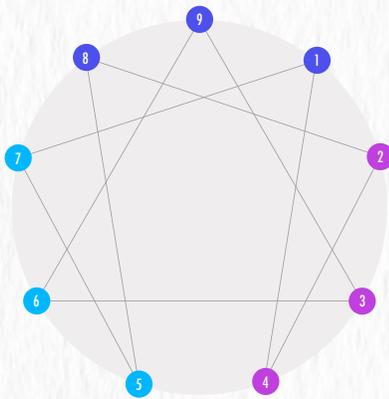
La respuesta tiene que ver con que **la búsqueda se realiza en el lugar equivocado**, la felicidad está en nosotros. Enfoquemos la atención en **nosotros mismos y encontremos la profunda relación** que existe entre quienes somos y los resultados que tenemos en nuestra vida.

ANÁLISIS

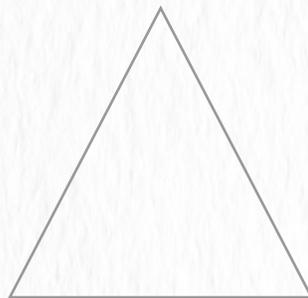
El mayor ejemplo que puede tener el ser humano como **referente de armonía y perfección, es la naturaleza**, si observamos a nuestro alrededor, todo en el universo responde a un orden y cumple una función **perfecta y armónica**. Los seres humanos, debemos lograr tener la sabiduría para vivir bajo estas mismas condiciones con el universo.

QUÉ ES EL ENEAGRAMA (UTILIDAD, IMPORTANCIA, CONSEJOS)

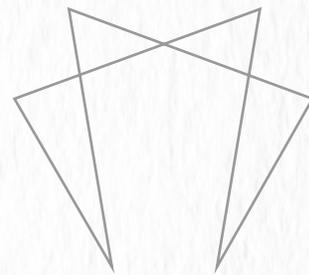
Es una herramienta que permite **trabajar en el conocimiento de nosotros mismos**. La palabra está conformada por: enneas que significa 9 y grama que significa gráfico, lo que da como resultado un gráfico de 9 aspectos. El eneagrama muestra aquello que no somos, lo cual es importante identificar desde la personalidad que hemos desarrollado.



Totalidad



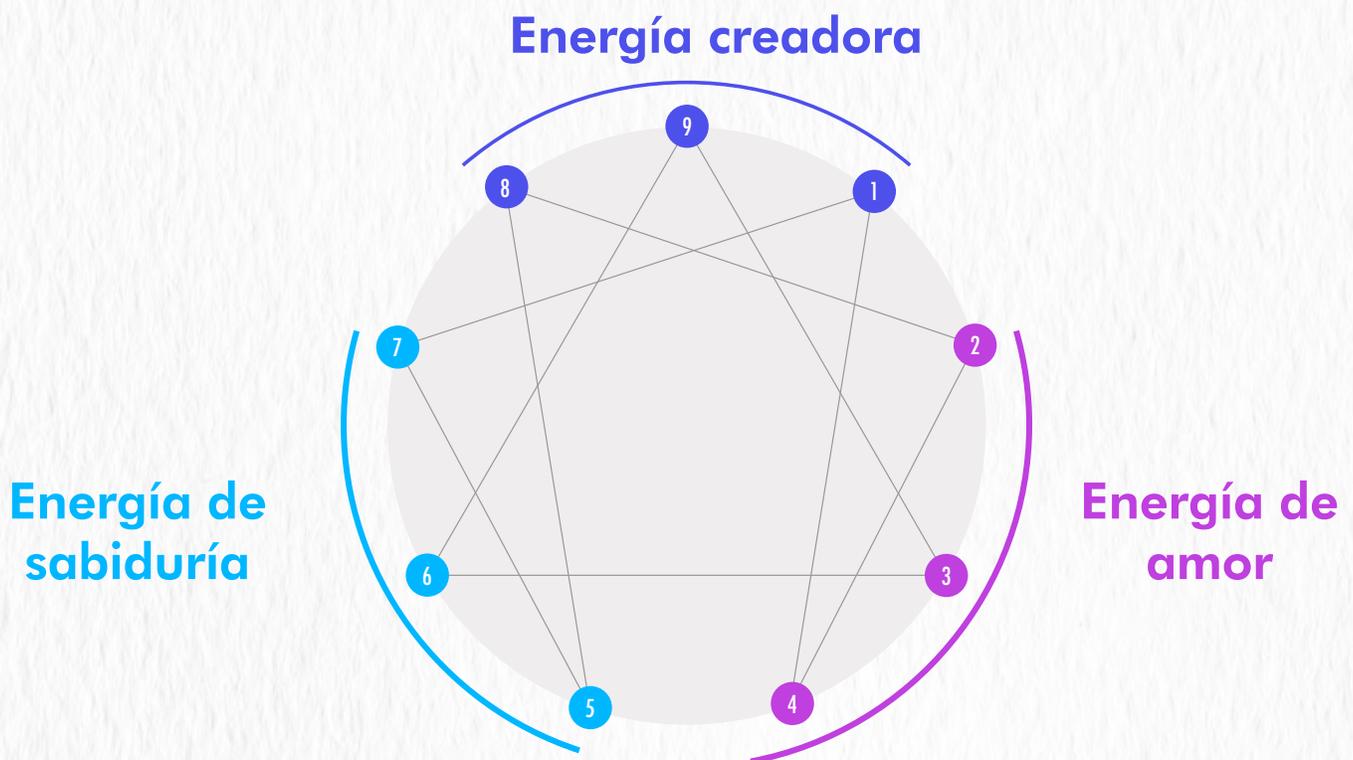
Identidad



Evolución

LA ARMONÍA DEL SER HUMANO DEPENDE DEL BALANCE DE SUS 3 CENTROS FUNDAMENTALES

¿Qué resultados se pueden esperar después de trabajar con nosotros mismos? Volver a nuestra esencia y naturaleza a partir del equilibrio de los 3 centros de energía: **la energía creadora** que permite adaptarnos, **la energía de amor** que permite la aceptación y el respeto hacia mi y hacia a los demás tal y como son, y **la energía de sabiduría** que nos permite aprender con cada acción que realizamos en la vida. Estas 3 energías en armonía permitirán reconocernos e identificarnos como parte de algo más grande que nosotros.





Toma tus notas aquí

TRÍADAS

La herramienta eneagrama enseña que el bienestar del ser humano depende del adecuado balance de sus 3 centros fundamentales de energía. Todos nosotros estamos dotados con 3 energías que pueden ser vistas como 3 capacidades:

⚡ **Energía creadora:**

Permite adaptarnos al entorno, de manera tal que nuestro bienestar no dependa de una condición externa sino de la capacidad incondicional que haya en nosotros para adaptarnos a cualquier circunstancia y estar bien allí.

⚡ **Energía de amor**

Permite la aceptación y el respeto por nosotros mismos y por los demás, generando relaciones armónicas.

⚡ **Energía de sabiduría**

Permite aprender con cada acción que realizamos en la vida. Al nacer no contamos con creencias en la mente, pero con el tiempo, vamos interpretando e incorporando información que terminamos adoptando como saberes.

FELICIDAD VS. SUFRIMIENTO

Si decimos que nuestro propósito como seres humanos es ser felices, es fundamental conocer la definición de felicidad, esto significa ausencia total de sufrimiento, a su vez el sufrimiento se define como la respuesta que se origina en nuestra mente ante la incapacidad de aceptar la realidad.

El sufrimiento es una elección que aparece en nuestra mente y se manifiesta cada vez que nuestra vida no funciona como queremos, es la herramienta que tiene el universo para mostrarnos aquello que necesitamos comprender. Esto permite concluir que sufrimos por nuestras expectativas, pero ¿dónde está el origen? ¿por qué queremos lo que queremos? ¿por qué sufrimos cuando no lo conseguimos? estas respuestas son fundamentales y tienen relación con un concepto llamado el ego.



Toma tus notas aquí

EXPLICACIÓN DEL EGO, CÓMO IMPACTA Y SE PROYECTA

El ego es un mecanismo adaptativo del entorno, una estructura que creamos entre los 2 y los 5 años de edad. La función del ego es interponerse entre nuestras virtudes y el mundo.

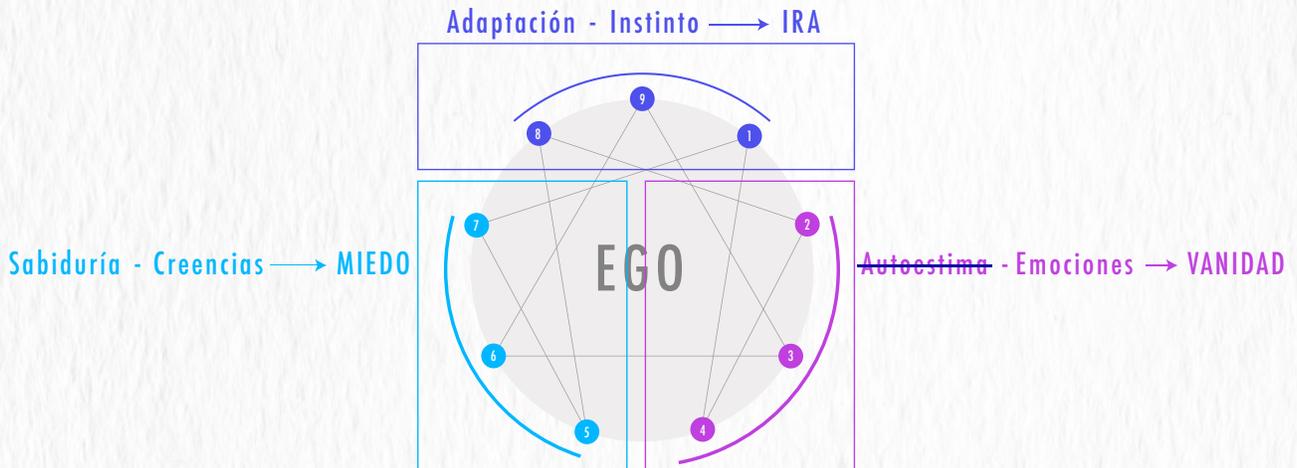
Una vez que este aparece, aquellas energías que estaban en armonía se desequilibran y distorsionan, ya que ahora lo que quiero y espero es que el entorno se adapte a mi; cuando esto no sucede aparece una el sufrimiento, que se expresa a través de la ira cada vez que las cosas funcionan fuera de mis expectativas, deseos o creencias.

El destino no es más que los resultados que genera nuestra conducta en nuestra vida. Es importante comprender que el ego para alimentarse, necesita recrear situaciones que tengan que ver con el origen que lo creó, esto quiere decir que el ego busca que las carencias, vacíos y todo aquello que nos amenaza, esté presente en nuestra vida. De esta forma podemos entender por qué es normal la sensación de correr y luchar, sin sentir que avanzamos a ningún lugar, ya que esto es lo que genera el ego en cada uno de nosotros.



Toma tus notas aquí

CENTROS O LOCALIZACIÓN DE ENERGÍA



Actividades

Escribe las vivencias más relevantes que has experimentado a lo largo de tu vida. Presta especial atención a los siguientes aspectos:

Relaciones con los otros (amorosas, familiares, laborales, amigos, etc.), salud, recursos, y temperamento (agresividad, miedo, rabia, ansiedad, baja autoestima, irritabilidad, etc.).



Toma tus notas aquí

9 TIPOS DE PERSONALIDADES

En el eneagrama hablamos de 3 centros de energía, el instinto, las emociones y la mente, pero el eneagrama también habla de 9 tipos de personalidad que van ligadas a estos tres centros, así:

Expresiones del ego

- ⚡ **Tesis:** la energía en su máxima expresión.
- ⚡ **Antítesis:** negación de la energía.
- ⚡ **Síntesis:** expresión contenida de la energía.

Esto aplicado a las tipologías se interpreta de la siguiente manera:

Instinto

- Tipología 8: tesis, la ira en su máxima expresión.
- Tipología 9: antítesis, la ira totalmente negada.
- Tipología 1: síntesis, expresión contenida de la ira.

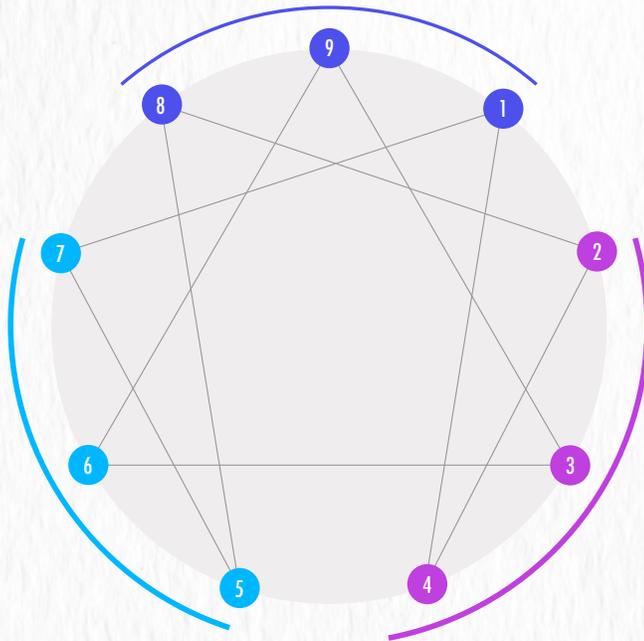
Emociones

- Tipología 2: tesis, la vanidad en su máxima expresión.
- Tipología 3: antítesis, la vanidad totalmente negada.
- Tipología 4: síntesis, expresión contenida de la vanidad.

Mentales

- Tipología 5: tesis, el miedo en su máxima expresión.
- Tipología 6: antítesis, el miedo totalmente negado.
- Tipología 7: síntesis, expresión contenida del miedo.

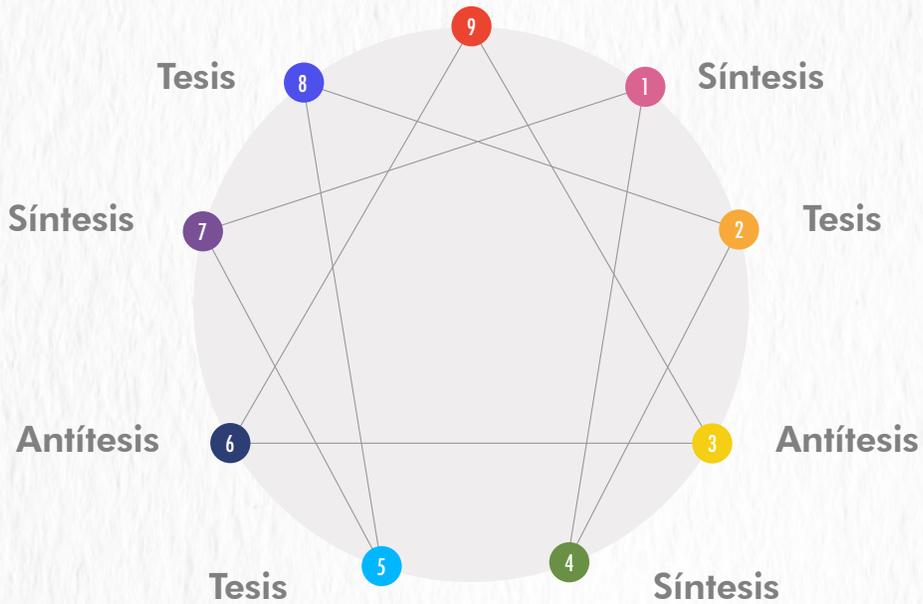
Ubicación: Hígado
Control: Instinto
Manejo: Reactividad
Expresión: Ira



Ubicación: Cabeza
Control: Mente
Manejo: Conocimiento
Expresión: Miedo

Ubicación: Corazón
Control: Emociones
Manejo: Imagen
Expresión: Vanidad

Antítesis



VISIÓN DE MI MISMO FRENTE AL MUNDO

Cada personalidad del eneagrama, es una expresión particular de cada energía, mientras que la visión de mi mismo frente al mundo explica cómo cada una de estas personalidades se ve así misma.

Personalidad tipo 8:

Tesis y máxima expresión de la ira y el instinto, se ven así mismos como: “yo puedo”. Son personas de carácter muy fuerte que tienen la idea de que nada les queda grande, pueden con todo, no necesitan a nadie, y es por ello que se ven más grandes que el mundo.

Personalidad tipo 9:

Antítesis y negación de la ira, esto no significa que estas personas no sientan ira, sino que utilizan la negación cuando esta se presenta, se ven así mismos como: “yo estoy en paz, no tengo problemas”. Se pueden adaptar a cualquier circunstancia con tal de estar en paz, incluso si deben pasar por encima de ellos mismos.

Personalidad tipo 1:

Síntesis y expresión contenida de la ira, se ven así mismos como: “yo reformo”. Son personas perfeccionistas, psicorrigidas y críticas. Se ven más pequeños que el mundo, porque el primer lugar donde encuentran errores y sienten la necesidad de reformar es a ellos mismos.

La personalidad tipo 2:

Tesis y máxima expresión de la vanidad, se ven así mismos como: “yo ayudo”. Son personas que se dedican a hacerse cargo de las necesidades de los otros, para sentirse queridos, aceptados e importantes para los demás, y es por ello que se ven más grandes que el mundo, al creerse mejores personas que el resto.

La personalidad tipo 3:

Antítesis y negación de la vanidad, se ven así mismos como: “yo hago cosas”. Son personas obsesionadas con las metas, la imagen, el éxito y la necesidad de lograr y conseguir. Se ajustan al mundo, porque hacen cualquier cosa con tal de tener la admiración de los demás.

La personalidad tipo 4:

Síntesis y expresión contenida de la vanidad, se ven así mismos como: “yo soy diferente”. Son personas que buscan ser especiales, aceptados y tenidos en cuenta, para esto suelen llamar la atención a través de la victimización. Se ven más pequeños que el mundo porque tienen la idea de ser menos que los demás, y que su vida es más difícil.

La personalidad tipo 5:

Tesis y máxima expresión del miedo, se ven así mismos como: “yo sé más”. Son personas que le dedican su vida a la acumulación de información porque encuentran en el conocimiento un refugio, un espacio seguro. Se ven más grandes que el mundo por el gran valor que le dan a la cantidad de información que se tiene y a lo que las personas le puedan aportar desde el conocimiento.

La personalidad tipo 6:

Tesis y negación del miedo, se ven así mismos como: “yo obedezco”. Son personas que siguen las normas y buscan referentes de autoridad que les permitan sentirse seguros, por este motivo se ajustan en el mundo.

La personalidad tipo 7:

Síntesis y expresión contenida del miedo, se ven así mismos como: “yo divierto”. Son personas que le tienen miedo al dolor y a sufrir, y es por ello que huyen y buscan compulsivamente el placer. Se ven más pequeños que el mundo porque son conscientes de sus capacidades pero también son conscientes de cómo este mecanismo escapista hace que su potencial realmente no se materialice en su vida.



IDENTIFICACIONES PRINCIPALES DE LOS TIPOS

Centro instintivo

Personalidad tipo 8: se identifica fuertemente con la sensación de tensión proveniente de resistirse o desafiar a otros dentro de su entorno. Son personas que se resisten a reconocer su vulnerabilidad, y la necesidad de cuidado y atención, para mantener así la imagen de seres fuertes, tenaces e independientes.

Personalidad tipo 9: se identifica fuertemente con la sensación de estabilidad interior proveniente de desconectarse de sus impulsos y sentimientos intensos. Son personas que se resisten a reconocer su fuerza y su capacidad, para mantener así la imagen de seres apacibles, relajados, ecuanímes, estables, tranquilos y benévols.

Personalidad tipo 1: se identifica fuertemente con la capacidad de evaluar, comparar, medir y discernir las experiencias de las cosas, mientras juzga. Son personas que se resisten a reconocer la tensión causada por la ira, para mantener así la imagen de prudentes, morales y racionales.

Centro emocional

Personalidad tipo 2: se identifica fuertemente con los sentimientos por y acerca de los demás, como también por las reacciones de los demás hacia ellos. Son personas que se resisten a reconocer los sentimientos hacia sí mismos y sus necesidades, para mantener así la imagen de afectuosos, humanitarios, generosos, bondadosos,

amables y compasivos.

Personalidad tipo 3: se identifica fuertemente con una propia imagen desarrollada en reacción a lo que percibe como admiración de los demás. Son personas que se resisten a reconocer sus sentimientos de vacío y de rechazo, para mantener así la imagen de admirables, deseables, atractivos, sobresalientes, eficaces y de capacidad ilimitada.

Personalidad tipo 4: se identifica fuertemente con la sensación de ser otros, principalmente con sus reacciones emotivas. Son personas que se resisten a aceptar sus cualidades positivas y a ser como los demás, para mantener así la imagen de sensibles, diferentes, únicos, especiales, intuitivos, y sinceros consigo mismos.

Centro mental:

Personalidad tipo 5: se identifica fuertemente con la sensación de ser un observador del mundo exterior y ser imparcial, no se sienten parte de él. Son personas que se resisten a reconocer su presencia y su estado físico, sus sentimientos y necesidades, para mantener así la imagen de perceptivos, listos, curiosos, perspicaces, objetivos y analíticos.

Personalidad tipo 6: se identifica

fuertemente con la necesidad de reaccionar a la ansiedad interior causada por una falta de apoyo percibida. Son personas que se resisten a reconocer el apoyo y la orientación propia, para mantener así la imagen de fidedignos, formales, de confianza, cuidadosos, precavidos, comprometidos y comunes y corrientes.

Personalidad tipo 7: se identifica fuertemente con el entusiasmo anticipado por experiencias positivas futuras. Son personas que se resisten a reconocer el dolor y la ansiedad personal, para mantener así la imagen de entusiastas, libres, espontáneos, extrovertidos, enérgicos y positivos.



La personalidad es el **mecanismo adaptativo** que desde el inconsciente busca **compensar** lo que registramos como **carencias en la infancia**.

FIGURAS DE AFECTO Y AUTORIDAD

El ego es un recurso adaptativo que surge como respuesta a las interpretaciones que hacemos de nuestro entorno en la niñez. Es importante recalcar que nuestra personalidad no se la debemos a nuestros padres sino a cómo interpretamos nosotros las situaciones o el entorno en el que vivimos.

La personalidad se crea con base en la interpretación de dos figuras que estuvieron en nuestra vida entre los 2 y 12 años, la figura de afecto y la figura de autoridad, estas no necesariamente corresponden a la madre y el padre biológico.

En el caso de la figura de afecto, es la persona que nos dió cariño, nos cuidaba a diario, alimentaba y vestía. Por otro lado, la figura de autoridad es aquella persona que nos puso los límites, las normas, y enseñó las consecuencias de nuestras acciones.

Identifica quienes jugaron estos roles de afecto y autoridad, e intentes recordar cómo fue tu relación con estas personas durante tu infancia.



Toma tus notas aquí

ORIGEN DE LA NIÑEZ

Personalidad tipo 8: se origina en una relación ambivalente con la figura de afecto, esto significa una relación de amor y odio. Generalmente fueron niños que vieron a su figura de afecto débil o sumisa.

Personalidad tipo 9: se origina en una relación positiva tanto con la figura de autoridad como por la figura de afecto. Fueron niños con una percepción de su infancia positiva, sin mayores dificultades o conflictos con estas figuras, sin embargo, tienden a no generar vínculos profundos con ellas.

Personalidad tipo 1: se origina en una relación negativa con la autoridad. Fueron niños que tuvieron figuras de autoridad muy fuertes, exigentes, y sintieron que por más que se esforzaban, no lograban complacer a esta figura.

Personalidad tipo 2: el origen de su conducta tiene que ver con la relación ambivalente con la figura de autoridad. Fueron niños que esperaban recibir amor de la autoridad, pero al no recibirla deciden intentar ganarse dicho afecto negando sus propias necesidades para complacer a los demás.

Personalidad tipo 3: tiene su origen en una relación positiva con el afecto. Fueron niños que tuvieron demasiada atención, al punto de sentir que el mundo giraba entorno a ellos, quedando anclados a esa sensación de reconocimiento, de admiración o de afecto excesivo hacia ellos.

Personalidad tipo 4: tiene su origen en una relación negativa con ambas figuras. Fueron niños que se sintieron abandonados, no necesariamente en el sentido literal, sintieron que no eran lo suficientemente importantes en su entorno, también pudieron ser niños que crecieron en entornos altamente confrontadores, desequilibrados o difíciles.

Personalidad tipo 5: tiene su origen en una relación ambivalente tanto con la autoridad como con la figura de afecto. Fueron niños que no se sintieron contenidos ni protegidos en su entorno, y no tuvieron claro quién representaba cada figura, esto da como resultado una desvinculación del mundo a su vez que encuentran en su mente y en el conocimiento, un refugio para protegerse.

Personalidad tipo 6: tiene su origen en una relación positiva con la autoridad. Fueron niños que crecieron con una gran admiración por la figura de autoridad, aunque en algunos casos pudo ser miedo. A lo largo de su vida, estas personas buscan una figura de autoridad que los proteja y resguarde, de manera que prefieren obedecer y ser sumisos ante la autoridad, antes que creer en sus propias capacidades.

Personalidad tipo 7: tiene su origen en una relación negativa con el afecto. Fueron niños que asociaron el afecto con dolor, ya sea porque la figura de afecto estaba ausente o era la misma figura de autoridad. Al asociar el afecto con dolor, estas personas van a preferir no tener afecto en su vida a tener que sufrir por él, de manera que encuentran en la evasión y en la búsqueda del placer, una especie de compensación para no sentir dicha ausencia.



MENSAJES INCONSCIENTES RECIBIDOS EN LA INFANCIA

La interpretación que hacemos de niños de nuestro entorno y de la relación en particular que tuvimos con la figura de autoridad y la figura de afecto, genera mensajes que determinan la forma como nos comportamos a lo largo de la vida.

Tipo 8: el mensaje inconsciente que queda en la mente es: no está bien ser vulnerable ni confiar en los demás.

Tipo 9: el mensaje inconsciente que queda en la mente es: no está bien hacerse valer.

Tipo 1: el mensaje inconsciente que queda en la mente es: no está bien cometer errores.

Tipo 2: el mensaje inconsciente que queda en la mente es: no está bien tener necesidades personales.

Tipo 3: el mensaje inconsciente que queda en la mente es: no está bien ser tú mismo, no es suficiente ser quien eres, debes demostrar que eres valioso.

Tipo 4: el mensaje inconsciente que queda en la mente es: no está bien ser demasiado feliz, ni demasiado práctico, ya que si lo eres nadie te prestará atención.

Tipo 5: el mensaje inconsciente que queda en la mente es: no está bien sentirse a gusto en el mundo, el mundo no es un lugar seguro.

Tipo 6: el mensaje inconsciente que queda en la mente es: no está bien confiar en ti mismo ni creer en tus capacidades.

Tipo 7: el mensaje inconsciente que queda en la mente es: no está bien depender de alguien para nada en absoluto.



Actividades

1. Analiza cómo fue la relación ya sea con tus padres biológicos o con aquellas personas que te criaron.

Presta especial atención a quien fue tu figura de autoridad y de afecto entre los 2 y los 12 años.

Te invitamos a escribir tus hallazgos.



Toma tus notas aquí

2. Realiza el siguiente test online, su información te ayudará en el proceso de comprensión de las tipologías. Es importante que leas las instrucciones antes de comenzar.



Haz clic en el enlace: <https://www.dinamoconsulting.co/cuestionario/>

De acuerdo a lo aprendido hasta el momento y teniendo en cuenta el resultado obtenido en el test, escribe cuáles han sido los efectos que tu conducta ha generado en tu vida, en especial en aspectos como: relaciones con los demás, salud, manejo de recursos y adaptabilidad.



Toma tus notas aquí

IDEA EXISTENTE QUE ES PERMANENTE Y RECHAZAMOS

Las interpretaciones que hacemos desde niños dejan en nuestro inconsciente marcas permanentes, entre ellas aquello a lo que más tememos porque de alguna manera eso fue lo que originó nuestra conducta o ego.

Tipo 8: a lo que más le temen es: la debilidad.

Tipo 9: a lo que más le temen es: al conflicto.

Tipo 1: a lo que más le temen es: a los errores o a la mediocridad.

Tipo 2: a lo que más le temen es: a sus propias necesidades.

Tipo 3: a lo que más le temen es: al fracaso.

Tipo 4: a lo que más le temen es: a ser del montón, a ser uno más.

Tipo 5: a lo que más le temen es: a sentirse vacíos, a sentir que no saben o no conocen.

Tipo 6: a lo que más le temen es: a transgredir las normas.

Tipo 7: a lo que más le temen es: a lo desagradable del momento en cualquier situación, es decir, a cualquier circunstancia que no le genere placer, goce o felicidad.



IDEA FIJA QUE PERSEGUIMOS COMPULSIVAMENTE

El temor está presente en nuestra vida y funciona como una especie de detonante que nos hace buscar compulsivamente una compensación equivalente al placer.

Tipo 8: deseo y la necesidad de sentirse fuerte o salvador. Cada vez que se siente débil, aparece el impulso de querer salvar y mostrar sus fortalezas.

Tipo 9: deseo es sentirse en paz, cada vez que estas personas sienten la presencia de conflicto en su vida, buscarán estar en paz a cualquier precio.

Tipo 1: el mayor temor es el error o la mediocridad y cada vez que estas personas sienten esto, aparece el deseo, el impulso de sentirse perfecto, de querer que todo sea perfecto en su vida.

Tipo 2: deseo de sentirse necesitado por otros, cada vez que estas personas sienten que necesitan o se enfrentan a sus necesidades personales, aparece este impulso de ser necesitado por otros.

Tipo 3: temor al fracaso, cada vez que estas personas sienten que están fracasando y lo que hacen no es

suficiente, aparece el deseo de tener éxito, ser admirado y mejor que los demás

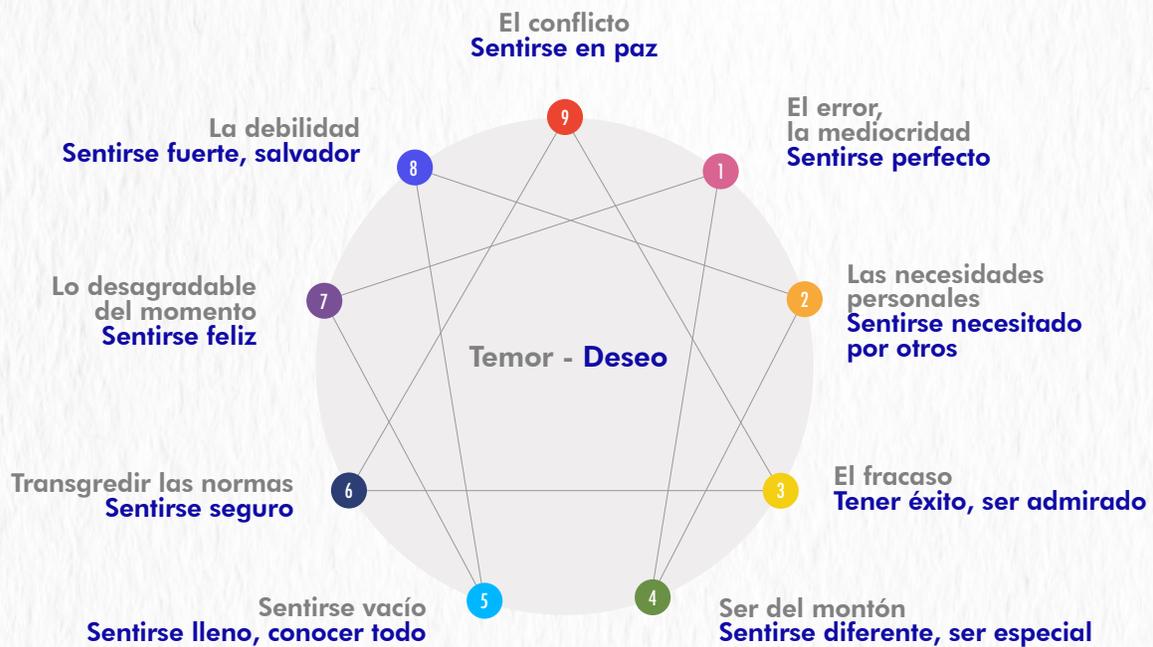
Tipo 4: temor a ser del montón y no ser especiales, detona en estas personas el deseo de ser diferentes, de llamar la atención y destacarse dentro de los demás.

Tipo 5: temor a sentirse vacíos y sentir que no saben, detona en estas personas el deseo compulsivo de saberlo todo, de llenarse de conocimiento.

Tipo 6: el temor a transgredir las normas lleva a estas personas al deseo compulsivo de sentirse seguros, hacer lo correcto y seguir los lineamientos.

Tipo 7: temor a lo desagradable del momento, lleva a estas personas al deseo compulsivo de sentirse felices.

TEMOR - DESEO



EL PERRO RABIOSO

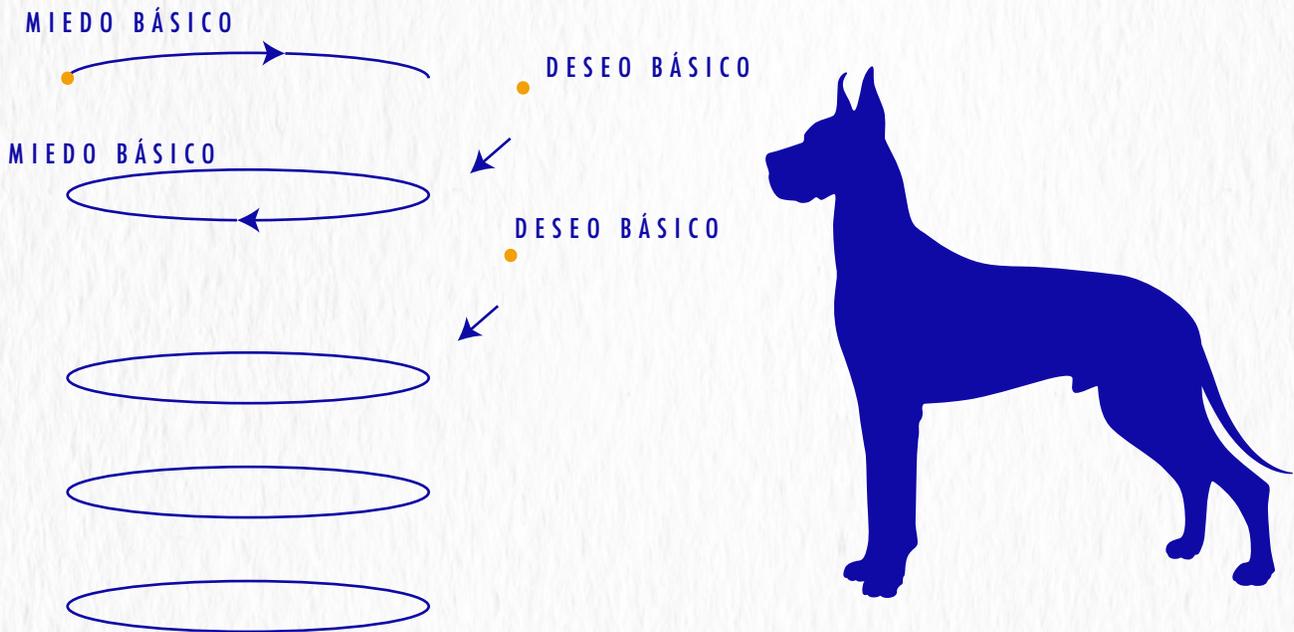
El ego es como un perro rabioso y de gran tamaño que nos lleva donde él quiere. Pero, ¿exactamente a dónde nos lleva?

El ego busca recrear el trauma o genera inconscientemente las circunstancias necesarias para justificar su existencia.

Nuestro ego se encarga de mantener presente en nuestras vidas, el vacío que lo creó.

Mientras haya ego, habrá vacío y viceversa.

El ego nos gobierna atrapandonos en una noria (una circunferencia que gira en torno a un punto fijo). Existe una sensación de constante esfuerzo y lucha que termina por no llevarnos a ningún lado, no nos genera cambios, no avanzamos; esa energía no termina más que alimentando el ego pues oscilamos entre el temor y el deseo de manera ininterrumpida.



LOS DESEOS BÁSICOS Y SUS DISTORSIONES

Tipo 8: el deseo de protegerse degenera en lucha constante.

Tipo 9: el deseo de estar en paz degenera en negligencia.

Tipo 1: el deseo de integridad degenera en perfeccionismo crítico y psicorrigidez.

Tipo 2: el deseo de ser amados degenera en la necesidad de ser necesitados.

Tipo 3: el deseo de ser valiosos degenera en afán de éxito.

Tipo 4: el deseo de ser ellos mismos degenera en autocomplacencia.

Tipo 5: el deseo de ser competentes degenera en especialización inútil.

Tipo 6: el deseo de seguridad degenera en un fuerte apego a las creencias.

Tipo 7: el deseo de ser felices degenera en escapismo frenético.

MIEDOS BÁSICOS DE LOS TIPOS

Tipo 8: miedo a ser dañados o ser controlados por los demás.

Tipo 9: miedo a perder la conexión o a no pertenecer.

Tipo 1: miedo a ser malos, corruptos, perversos o imperfectos.

Tipo 2: miedo a ser indignos de amor.

Tipo 3: miedo a ser despreciable o a carecer de valor inherente.

Tipo 4: miedo a carecer de identidad o no ser importantes.

Tipo 5: miedo a ser inútiles, incapaces, incompetentes.

Tipo 6: miedo a carecer de apoyo u orientación.

Tipo 7: miedo a ser desvalidos o a quedar atrapado en el dolor.

ESTRUCTURA DEL YO PERSONAL

El ego está fijo o anclado a una conducta asociada a nuestros traumas infantiles, además está oculto, lo que significa que no somos conscientes de cómo se manifiesta o gobierna nuestra vida.

Tipo 8: están anclados a la idea de venganza, esta idea se origina en la interpretación de injusticia que hicieron del mundo cuando eran niños.

Tipo 9: están anclados a la indolencia, a la necesidad de restarle importancia a las situaciones, a las personas y así mismos, con el fin de evitar conflicto y falta de armonía en su vida.

Tipo 1: están anclados al resentimiento, a traer a valor presente aquello que los lastimó en el pasado, a revivir el sentimiento de rechazo y de no ser suficiente que apareció en su niñez por medio de la relación con la autoridad.

Tipo 2: están anclados a la necesidad de halago en compensación de la carencia afectiva registrada en su niñez. Encuentran que pueden sentirse aprobados al olvidarse de sí mismos y poner su atención a las necesidades de los demás.

Tipo 3: están anclados a la vanidad, por lo cual buscan compulsivamente el reconocimiento y la admiración de los

demás a través de la consecución compulsiva de metas.

Tipo 4: están anclados a la melancolía, esto se origina al haberse sentido abandonados y poco importantes cuando eran niños, y como respuesta a esto recrean esta sensación de querer formar parte y ser importantes para su entorno.

Tipo 5: están anclados a la mezquindad a causa de la interpretación que hicieron de niños en la que ven al mundo como un lugar inseguro, sin la capacidad de protegerlos, contenerlos o hacerlos sentir parte de él.

Tipo 6: están anclados a la cobardía, al no creer en sus capacidades, dudar de su conocimiento y preferir buscar afuera esa seguridad que no han sabido encontrar en sí mismos.

Tipo 7: están anclados a la evasión, a esta necesidad compulsiva de huir buscando el placer para no enfrentarse a la realidad.



TRAMPAS DEL YO

La estructura del yo personal por tratarse de una conducta oculta, es hábilmente disimulada por el ego a través de lo que conocemos como trampas del yo o la autorreflexión.

Tipo 8: se definen como auto buscadores de la justicia, no reconocen la venganza como ese comportamiento rector subyacente en su conducta.

Tipo 9: no reconocen la indolencia en su vida, sino que dicen que son buscadores de paz.

Tipo 1: no reconocen el resentimiento, sino que lo manifiestan como una búsqueda sana de perfección.

Tipo 2: no reconocen sentirse movidos por la necesidad de halago, por el contrario dicen o manifiestan que su servicio es libre de retribución y nunca esperar nada cambio.

Tipo 3: no reconocen que la retribución de su conducta sea la vanidad o la necesidad de reconocimiento de los demás, por el contrario se ven así mismos como personas eficientes y dado que son eficientes tienen buenos resultados.

Tipo 4: no reconocen el anclaje a la melancolía en su vida, sino que se ven así mismos como personas auténticas.

Tipo 5: no se reconocen en la mezquindad, sino que se consideran observadores del mundo.

Tipo 6: no ven su comportamiento como fijo o anclado a la cobardía, sino que se ven así mismos como personas precavidas que buscan la seguridad.

Tipo 7: no reconocen la conducta de evasión permanente en su forma de comportarse, sino que se ven como idealistas en constante búsqueda de vivir mejor y disfrutar la existencia sin que eso signifique escapismo.

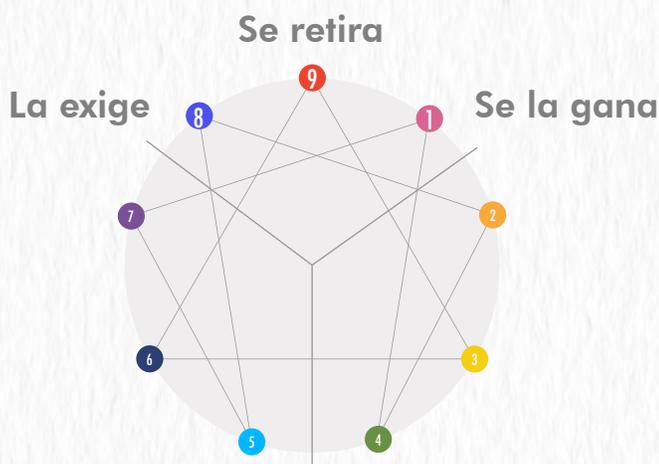


OBJETIVOS MOTIVADORES

Instintivos 8, 9, 1

Para los instintivos se puede reconocer como un objetivo para motivar la búsqueda de **autonomía**.

Los tipo 8 la exigen, los tipo 9 para sentirse autónomos se retiran y se desconectan del entorno, mientras que los tipo 1 se la ganan demostrando que para que las cosas queden bien, deben ser realizadas directamente por ellos.



Emocionales 2, 3, 4

Para los mentales se puede reconocer como un objetivo para motivar la búsqueda de **atención**.

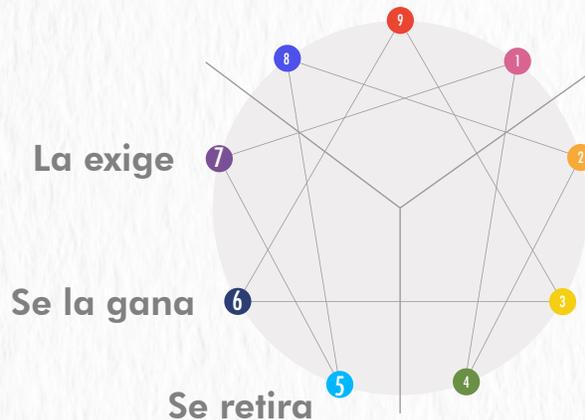
Los tipo 2 intentan ganar la atención de los demás complaciendo sus necesidades, los tipo 3 la exigen sintiendo que se la merecen por ser mejores que los demás, mientras que los tipo 4 se retiran buscando que las personas los extrañen o los note.



Mentales 5, 6, 7

Para los mentales se puede reconocer como un objetivo para motivar la búsqueda de **seguridad**.

Los tipo 5 para obtener esta sensación de seguridad se retiran del mundo, buscando refugio en el conocimiento; por otro lado los tipos 6 se la ganan a través de seguir las normas, comportarse bien y tener una conducta precavida, mientras que los tipo 7 la exigen usando el placer como mecanismo para evadir de la vida y sentirse a gusto.

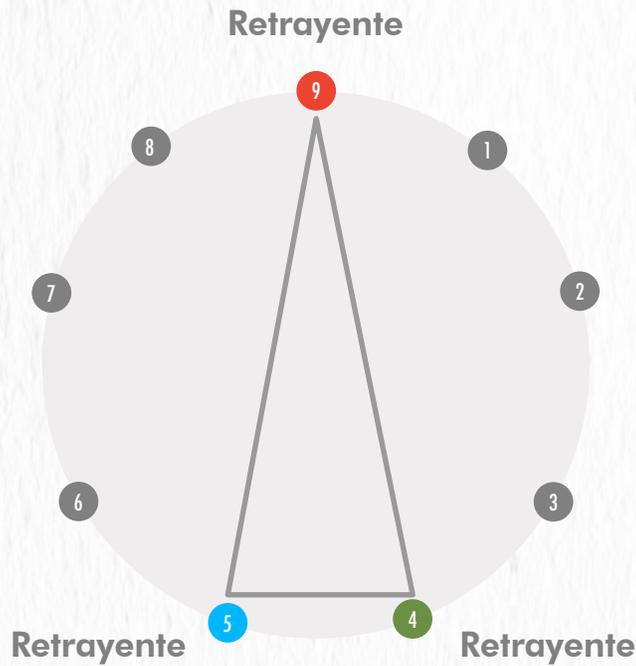


FLUJO DE LA ENERGÍA

Las personalidades 7, 8 y 3, tienen un flujo de energía agresivo (van en contra), son ego expansivas, no buscan apoyo, tienen dificultades para procesar sus sentimientos y exigen lo que quieren de forma activa y directa.

Las personalidades 1, 2 y 6, tienen un flujo de energía dependiente, (van hacia), tienen la necesidad de ser útiles para otras personas, reaccionan a las dificultades consultando qué es lo correcto y se sienten buenas personas.

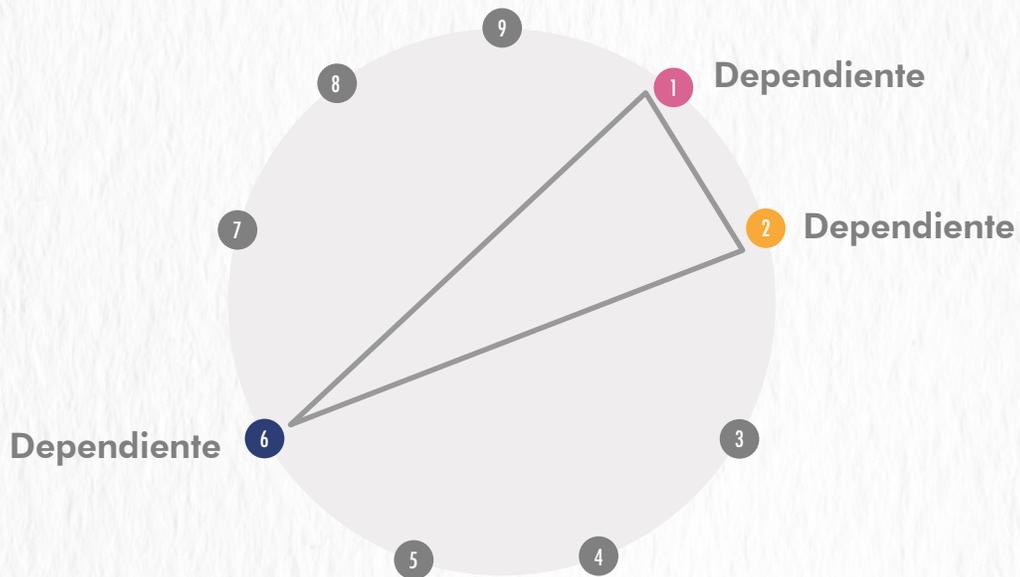
Las personalidades 9, 4 y 5, son personalidades con flujo de energía retrayente (se alejan), su inconsciente aflora en fantasías, se retiran del mundo entrando en un espacio interior seguro, evaden la realidad usando la imaginación como método de escape.



RETRAYENTES

“Personas que se alejan”.

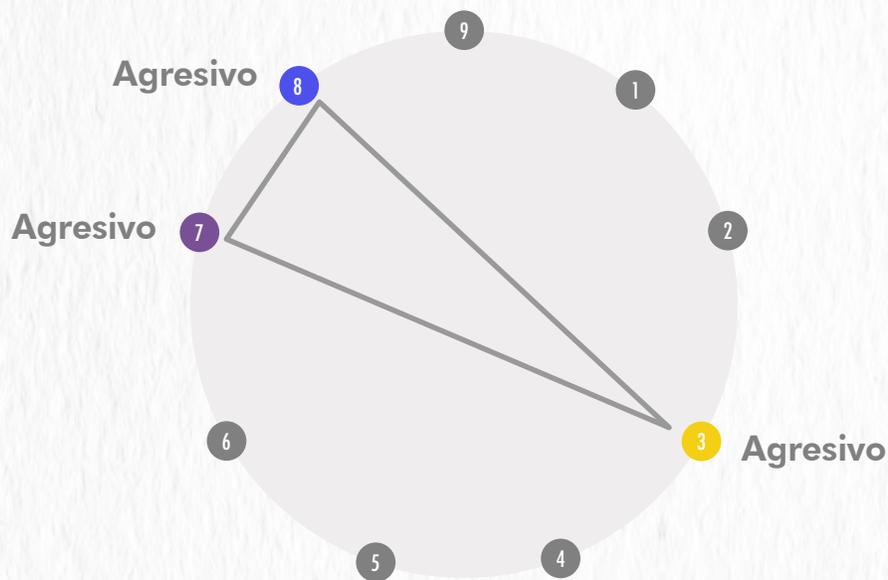
Su inconsciente aflora en ensueños y fantasías.
 Se retiran del mundo, entrando en un espacio interior seguro.
 Se evaden a la imaginación, retirándose para conseguir lo que desean.
 Se desligan para ocuparse de sus necesidades.



DEPENDIENTES

“Personas que van hacia”.

Necesidad de ser útiles para otras personas.
 Reaccionan a las dificultades consultando a su ego qué es lo correcto.
 Intentan “ganarse” algo apaciguando su ego para obtener lo que desean.



AGRESIVOS

“Personas que van en contra”.

Son ego expansivos;
Reaccionan a las dificultades inflando su ego.
No se echan para atrás ni buscan apoyo.

OBSERVACIÓN EXTERNA DE MI COMPORTAMIENTO

Tipo 8: se ven a sí mismos como los líderes poderosos, mientras que los demás ven una conducta expansiva, dictatorial y destructiva.

Tipo 9: se ven así mismos como conciliadores, pacíficos, reforzadores, mientras que los demás ven una conducta pasiva y reprimida.

Tipo 1: se ven así mismos como reformadores, idealistas, ordenados, mientras que los demás ven una conducta perfeccionista e intolerante.

Tipo 2: se ven así mismos como ayudadores, preocupados, serviciales, mientras que los demás ven una conducta posesiva y manipuladora.

Tipo 3: se ven así mismos como motivadores, se sienten seguros de sí, mientras que los demás ven una conducta ambiciosa, narcisista y arrogante.

Tipo 4: se ven así mismos como artistas y creativos, mientras que los demás ven una conducta individualista, introvertida y con tendencia a la depresión.

Tipo 5: se ven así mismos como pensadores, perceptivos, analíticos, mientras que los demás ven una conducta excéntrica y paranoide.

Tipo 6: se ven así mismos como legalistas, simpáticos, leales, mientras

que los demás ven una conducta dependiente y masoquista.

Tipo 7: se ven así mismos como los generalistas, versados, extrovertidos, mientras que los demás ven una conducta moderada y maníaca.

Actividades

1. De acuerdo a lo aprendido hasta el momento, escribe aquellas cosas de las que "te has dado cuenta", es decir, hallazgos nuevos y reveladores con respecto a tí y a tu historia de vida.



Toma tus notas aquí

2. Tomando el 100% como total, distribuye ese valor según la importancia que tiene para ti en tu vida:

Lo que tengo
Lo que quiero
Lo que creo

Ejemplo:
Tengo 20%
Quiero 40%
Creo 40%

Escribe tus resultados.



Toma tus notas aquí

REFUERZO DEL EGO

Son aquellas características que buscamos para que nuestro ego se sienta empoderado en nuestra vida y dependen del tipo de personalidad.

- ⚡ **Tipo 8:** refuerzan el ego con la sensación de satisfacción de poder.
- ⚡ **Tipo 9:** refuerzan el ego al satisfacer intensamente sus apetitos básicos.
- ⚡ **Tipo 1:** refuerzan el ego con la sensación de perfección y la ansiedad.
- ⚡ **Tipo 2:** refuerzan el ego con la sensación de ser admirados.
- ⚡ **Tipo 3:** refuerzan el ego con el estatus, ya que este les proporciona seguridad.
- ⚡ **Tipo 4:** refuerzan el ego con la atención de los demás, les gusta destacarse como una acción defensiva.
- ⚡ **Tipo 5:** refuerzan el ego con acumular, ya que este les proporciona refugio.
- ⚡ **Tipo 6:** refuerzan el ego con las relaciones de afecto, ya que este les proporciona seguridad.
- ⚡ **Tipo 7:** refuerzan el ego siendo desmedidos y defensores.





Toma tus notas aquí

ACTITUD GENERAL NORMAL

También conocida como conducta de tránsito, son los descriptores de la conducta que se observa en las diferentes personalidades dentro de los parámetros que consideramos normales.

Tipo 8: en términos generales son controladores, competidores y confrontadores.

Tipo 9: en términos generales son adaptados, por lo que requieren pequeños cuidados.

Tipo 1: en términos generales son perfeccionistas, inestables, se irritan con facilidad, son ansiosos y muy organizadores.

Tipo 2: en términos generales son serviciales, generosos y activos.

Tipo 3: en términos generales son oficiosos, conscientes del estatus y siempre orientados a las acciones.

Tipo 4: en términos generales son estéticos, románticos y de buen gusto, se orientan al arte y la belleza.

Tipo 5: en términos generales son analíticos, distanciados y abstractos.

Tipo 6: en términos generales son observadores, muy conscientes de las normas y suelen tener dificultad para la toma de decisiones.

Tipos 7: en términos generales son hiperactivos, superficiales y gozones.



ACTITUD NEGATIVA RECURRENTE

Es aquella actitud que reflejamos desde nuestra conducta cada vez que la vida no responde a nuestras expectativas.

Tipo 8: buscan líos, agresivos y violentos.

Tipo 9: olvidadizos, aplazadores y descuidados, usan la procrastinación como un mecanismo de agresión.

Tipo 1: autocríticos, rabiosos, controladores.

Tipo 2: abandonadores, autoindulgentes y manipuladores.

Tipo 3: arrogantes, vanidosos y distantes emocionales, no se muestran realmente como son, les cuesta mostrar sus verdaderos sentimientos.

Tipo 4: autodestructivos, miedosos y dependientes emocionales.

Tipo 5: tacaños, distantes, reduccionistas y paranoicos.

Tipo 6: ensimismados, groseros y distantes.

Tipo 7: autocomplacientes, fantasiosos y evasivos.



PASIONES

Las pasiones son conductas extremas que usa el ego como mecanismo para recuperar el control de la vida cuando esta tiende a generar crisis. Es el último mecanismo o recurso que usa el ego para volver a controlar todo. Las pasiones según cada tipo son:

Tipos 8: el exceso, de cualquier cosa que genere sensación de fortaleza, de invulnerable y poderoso.

Tipos 9: la pereza, buscan poner de nuevo las cosas en orden, tranquilas y sin conflictos.

Tipos 1: el enojo, con la rabia buscan y esperan que el mundo funcione perfecto, como debería ser.

Tipos 2: el orgullo, lo usan como mecanismo para que las personas les agradezcan y les den la importancia que ellos tienen.

Tipos 3: el engaño, lo usan como recurso para mostrarse ante los demás como exitosos y triunfadores, así su vida se encuentre vacía.

Tipos 4: la envidia, es su mecanismo

para compararse, para ver a los demás y sentir que son inferiores a estos.

Tipos 5: la avaricia, tomemos como referencia que la mezquindad es la dificultad de darse al mundo, la avaricia es la dificultad de darse incluso a ellos mismos.

Tipos 6: la paranoia, es el miedo al miedo, aquel que inmoviliza por completo.

Tipos 7: la lujuria, es aquella búsqueda compulsiva del placer en exceso, buscando un alivio para no tener que enfrentar la realidad.

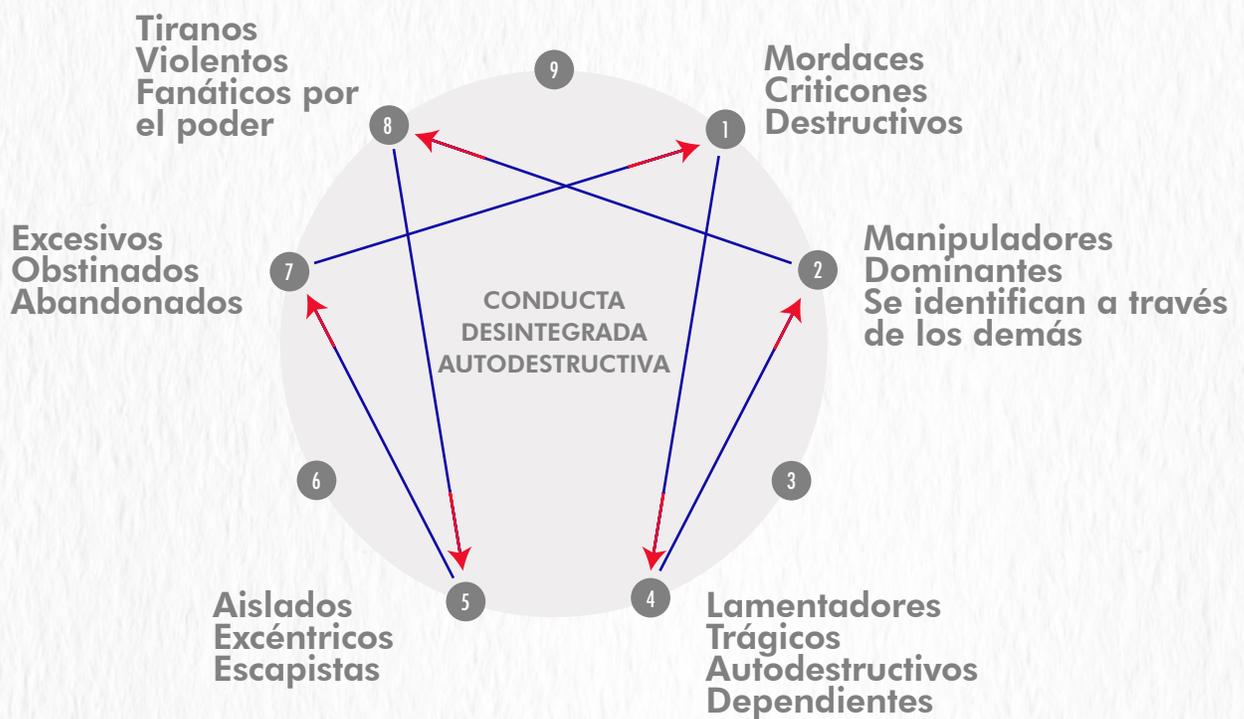
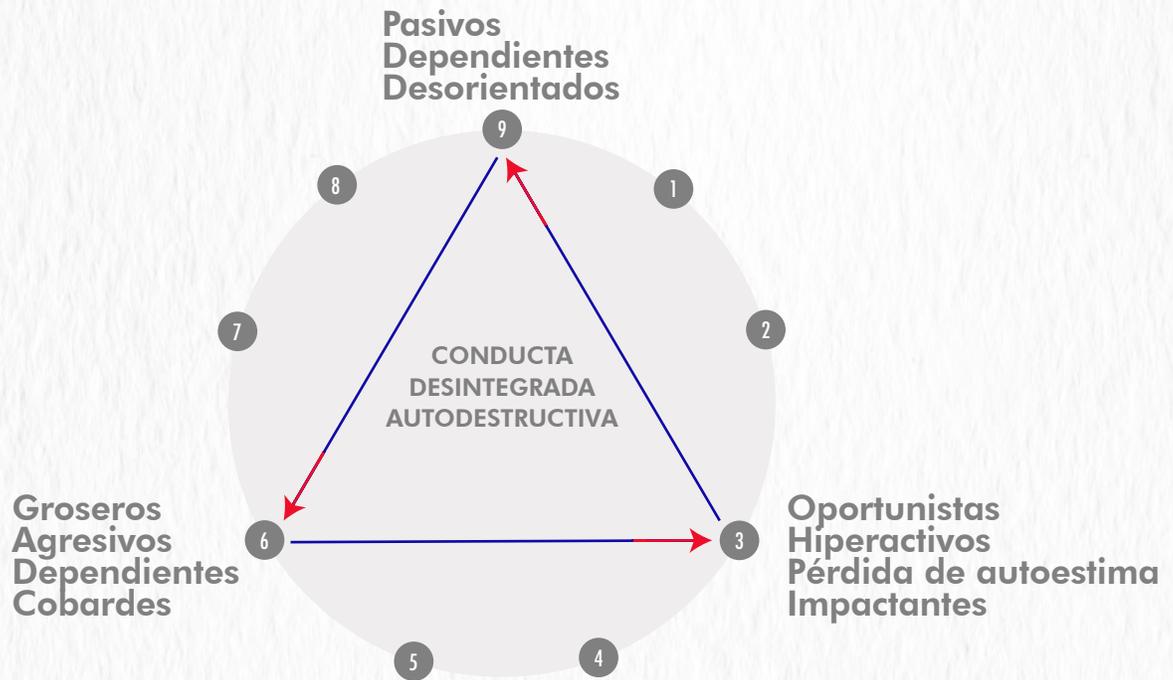


CARACTERÍSTICAS DE COMPULSIÓN

También conocidas como conductas desintegradas autodestructivas.

Es aquello que sucede en nuestra vida cuando la energía vital baja por completo, es el resultado que genera el ego al intentar imponer sus deseos y creencias.

Cuando se agota por completo nuestra energía, el ego no encuentra de qué alimentarse, por lo que temporalmente adoptamos rasgos que no son habituales en nuestra personalidad, manifestándose especialmente en crisis profundas, la idea es identificar cómo nos comportamos cuando estamos en estas situaciones de alto estrés.



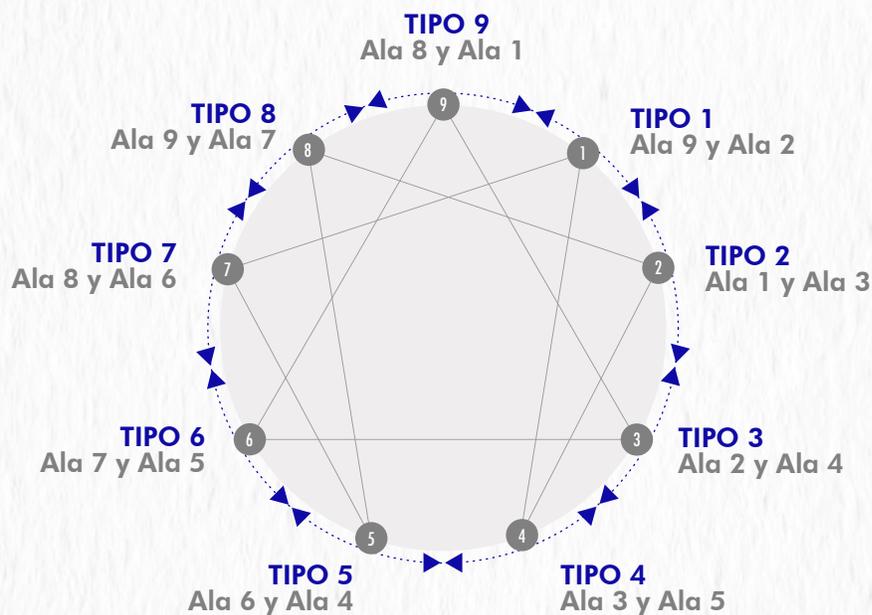


Toma tus notas aquí

CARACTERÍSTICAS RELACIONADAS (ALAS)

Si bien como seres humanos tenemos una sola personalidad, debemos decir que tenemos conductas asociadas a estas y que están a los lados de la personalidad que nos gobierna.

Ejemplo: si soy tipo 1 puedo tener características del 9 o del 2. Generalmente tenemos más marcadas las características de una de las dos alas.



CONDUCTA COMPULSIVA, PROMEDIO Y HABITUAL

Existen 3 tipos de conducta:

La conducta habitual es la conducta que reflejamos en la vida cuando las cosas funcionan como nosotros queremos. También se puede ver como la mejor versión.

La conducta promedio es donde generalmente habitamos la mayoría de los seres humanos y donde encontramos algunos rasgos que empiezan a generar malestar y que están muy presentes en nuestra vida.

La conducta compulsiva nos muestra hasta dónde nos puede llevar el ego cuando insiste la postura de querer luchar contra el mundo e imponer sus deseos y sus creencias.

IDEAS QUE APOYAN PARA ENCONTRAR MI ESENCIA

Al poner estas ideas en nuestra mente, nos ayuda a desactivar las conductas automáticas e inconscientes del ego.

La verdad en los tipos 8 significa darse cuenta que cada ser humano tiene su propia verdad y que la verdad del otro tiene tanto valor y merece tanto respeto como la propia.

El amor en el tipo 9 tiene que ver con la capacidad de darse importancia y reconocer sus necesidades. Al asumir y comprometerse con su propio valor de amarse y respetarse como es, posibilita el amar y el conectarse con los demás.

La perfección en el tipo 1 tiene que ver en reconocer la perfección en todo cuanto existe. Deben comprender que cada ser humano hace lo mejor que puede con la información que tiene y reconocer la perfección principalmente en sí mismo.

La libertad en los tipo 2 tiene que ver con asegurarse de dar a los demás con base al disfrute o al compromiso de dar lo mejor de sí. Debe darle prioridad a sus necesidades, ya que solo puedo dar desde lo que tengo, si doy desde la carencia el resultado es la manipulación del otro para obtener su aprobación o su cariño.

La certeza en los tipo 3 significa darse cuenta y tener la seguridad absoluta de ser valioso tal cual y como soy, no por lo que hago, tengo, logro o consigo.

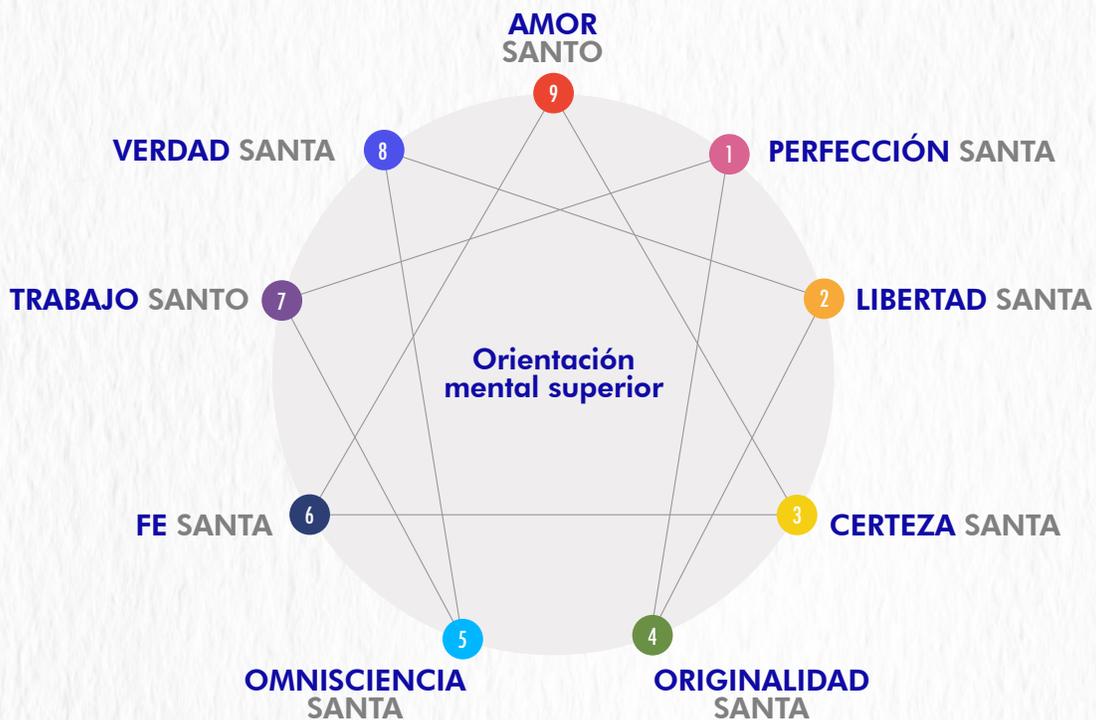
La originalidad en los tipo 4 tiene que ver con la capacidad de reconocerse como único. El invertir nuestra energía al tratar de ser diferentes no tiene sentido, porque en el universo no existe un ser humano igual a ninguno de nosotros.

La omnisciencia en los tipo 5 tiene que ver con reconocer que el conocimiento está presente en todo, en la experiencia en compartir con los demás, en estar presente en el mundo. Debe darse cuenta que la mayor fuente de aprendizaje es ser parte del mundo y relacionarse con él.

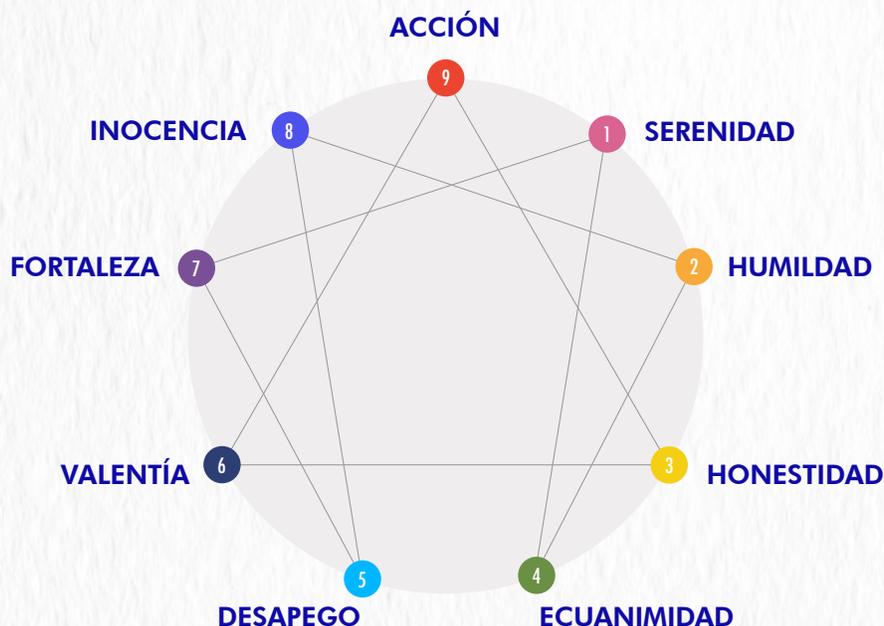
La fe en los tipos 6 tiene que ver con la certeza de que la vida siempre nos pondrá en las circunstancias necesarias para aprender lo que necesitamos. Debe tenerse un concepto de la fe aplicado a sí mismo, a las capacidades que se tienen, y a tener la certeza de poder enfrentarse a las situaciones que la vida ponga en frente.

El trabajo en los tipos 7 tiene que ver con comprometerse donde la vida lo necesita. El trabajo es como pareja, padre, hijo, amigo, y se debe llevar a cabo con compromiso y entusiasmo para no ir hacia el escapismo del ego.

 Toma tus notas aquí



VIRTUDES



CARACTERÍSTICAS QUE APOYAN LA TRANSFORMACIÓN

Tipología 1: serenidad, deben aprender a ser menos críticos con ellos mismos y con los demás, aprender a ser amables, aceptar y sentir gratitud hacia los demás, reducir el estrés, la ira, el resentimiento y la tensión, aprender a relajarse y reconocer la importancia del error como herramienta fundamental del aprendizaje.

Tipología 2: humildad, deben aprender a construir su propia autoestima independiente de lo que hagan por los demás y de la validación externa, aprender a reconocer sus necesidades y satisfacerlas de manera organizada, sin culpa, estableciendo límites con amor, aprender a ocuparse de sí mismos y a servir con libertad.

Tipología 3: honestidad, deben aprender a reducir el estrés y la tensión que nacen de su motivación por competir, a desarrollar estrategias para alcanzar sus metas sin arruinar su relaciones y sin pasar por encima de ellos mismos, y edificar su autoestima independientemente de los resultados y de la aprobación externa.

Tipología 4: ecuanimidad, deben aprender a reducir el sufrimiento que les provoca el centrarse siempre en las facetas negativas de su vida, a disfrutar los momentos y

dones que hay en la vida practicando de manera consistente y disciplinada la gratitud, y explorar la riqueza interior para contribuir en el bienestar emocional propio y de los demás.

Tipología 5: desapego, deben aprender a confiar no solo en su mente sino también en su instinto y en su corazón, para ser integrales y competentes, relajarse más en su faceta social, aprender a compartir con los demás y a ser capaces de poner en práctica las ideas, y ser más conscientes con sus sentimientos para poder expresarlos saludablemente.

Tipología 6: valentía y coraje, deben aprender a tener confianza en ellos y seguir su propia guía de manera tal que puedan forjar una sana autoestima, aprender a ser menos reactivos y rígidos mentalmente, a confiar en sus capacidades y en las de los demás, y a tener fe en la vida y en la sabiduría del universo.

Tipología 7: fortaleza, deben aprender a concentrarse y a tener la disciplina para llevar a cabo sus objetivos, recuperando la habilidad natural para estar en el presente y amar la vida sin la necesidad compulsiva de estímulos constantes, afrontando la realidad y actuando con optimismo y entusiasmo.

Tipología 8: inocencia, deben aprender a ser menos reactivos y filtrar la forma en la que expresan sus ideas, aprender a ser pacientes y escuchar con atención los puntos de vista de los otros, y además, evitar estilos de vida excesivos que puedan afectar la salud.

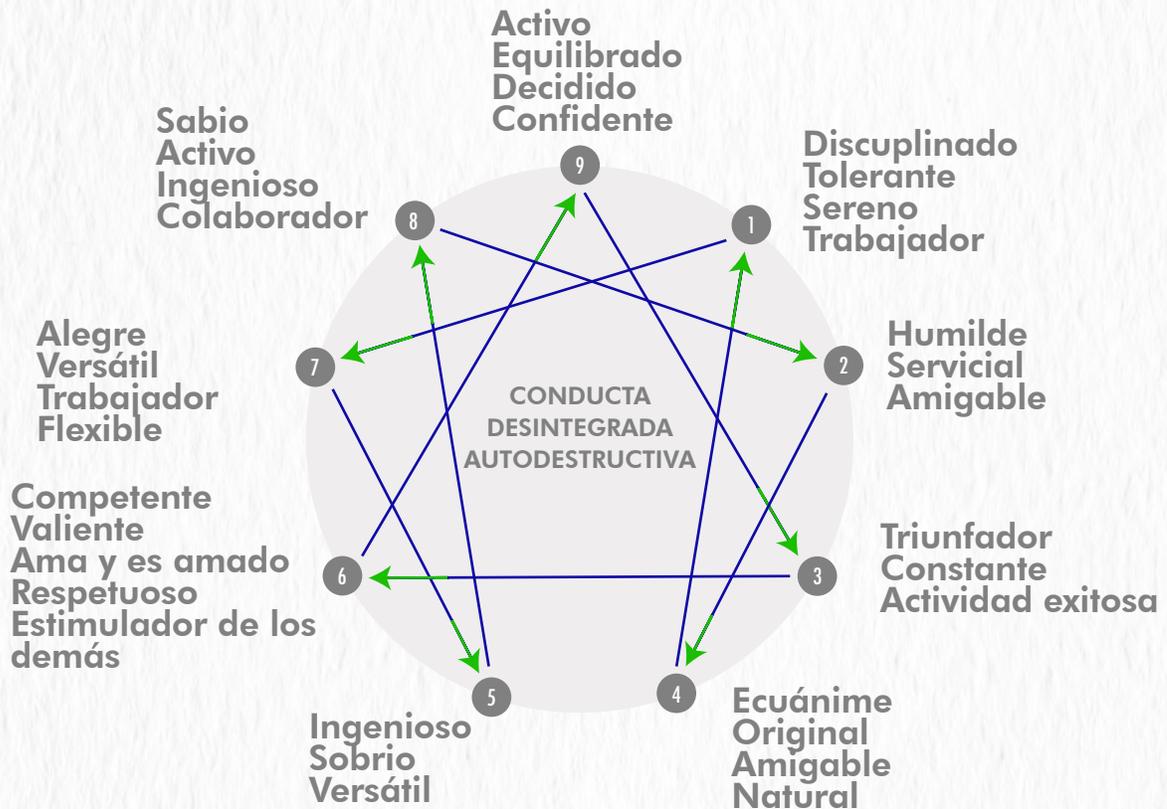
Tipología 9: acción, deben aprender a hacerse cargo de su vida, a darle un lugar sano al conflicto y abordarlo eficazmente, aprender a ser claros en el proceso de toma de decisiones, selección de objetivos, aprender a ser más conscientes y estar más presentes.

ACCIONES DE TRANSFORMACIÓN

El trabajo personal nos lleva a reconectarnos con nuestro propósito de servir, de este modo nuestra energía vital en vez de desgastarse, se recarga por completo. En la medida que trabajamos con nosotros mismos y nos comprometemos a servir,

dejamos de tener una limitación en nuestra conducta y por el contrario nos convertimos en un medio a través del cual se expresan todas las virtudes que podemos identificar en las personalidades del eneagrama.

A partir del eneagrama, mira hacia donde se dirige tu personalidad, allí es donde debes concentrar tu esfuerzo y trabajo.



 Toma tus notas aquí

SERVICIO

Hay dos preguntas fundamentales que siempre nos han acompañado como seres humanos ¿quiénes somos? y ¿qué hacemos aquí?. El propósito en nuestra vida como seres humanos debe ser servir, esto significa dar siempre lo mejor de sí, y hacerlo también desde nuestras virtudes, entendiendo el concepto de virtud como una conducta que al expresarse genera armonía y bienestar.



Toma tus notas aquí

Actividades

1. Esta actividad consiste en realizar una introspección a partir de un par de ejercicios.

Haz una descripción de cómo era tu conducta durante la niñez, antes de adquirir aquellas conductas propias del tipo de personalidad con el que te identificas, intenta hacer especial énfasis en las virtudes que tenías y en las capacidades que expresabas en los diferentes aspectos de tu vida durante esta primera etapa.



Toma tus notas aquí

2. Posteriormente y con base a la descripción que realizaste, responde:

¿Qué relación encuentras con las virtudes mencionadas anteriormente?



Toma tus notas aquí