

INTRODUCCIÓN AL ENEAGRAMA

Rocío Jadraque

Escuela Autognosis ®
www.autognosis.com
Alberto Peña Chavarino



¿De qué vamos a hablar?

- Autoconocimiento
- Gafas de colores

- Tres triadas
- 9 eneatis (aproximación en círculos)

- 3 instintos
- 27 subtipos
- Mapas- Flechas

- Algo falta
- ¿Para qué coñ... sirve esto?
- ¿Cómo me identifico?

Autoconocimiento

- No tener miedo a mostrar tu lado más oscuro y tus debilidades. Aceptarte y aceptar a los demás
- Comprender, no juzgar.
- Verte venir, frenar impulsos, cuestionarte y **decidir en vez de reaccionar**
- Ser maestro de lo que has superado
- Reirse de si mismo
- Ver lo que ya tengo desde otra perspectiva
- No sustituye a un psq..

Gafas de colores

Cada uno ve el mundo con sus gafas particulares pensando que todos vemos de la misma manera. ¡¡¡¡¡ERROR!!!!

Estamos en modo ahorro de energía

- Atajos de pensamiento
- Filtros cognitivos. Enfocamos parcialidades de la realidad
- Estructuras y sistemas de creencias
- Distorsiones. Pensamos que lo que vemos es la realidad. “la realidad es que no vemos la realidad”
- Fijaciones y obsesiones. Efecto tunel cuando nos estresamos
- Puntos ciegos. No identificamos nuestras creencias erróneas

**Tríada de
la acción**

8 · 9 · 1
Ira

**Tríada del
pensamiento**

5 · 6 · 7
Miedo

**Tríada del
sentimiento**

2 · 3 · 4
Vergüenza

Tres triadas

9 VISIONES DE LA REALIDAD

Cómo cada eneatispo percibe su mundo



9 eneatispos

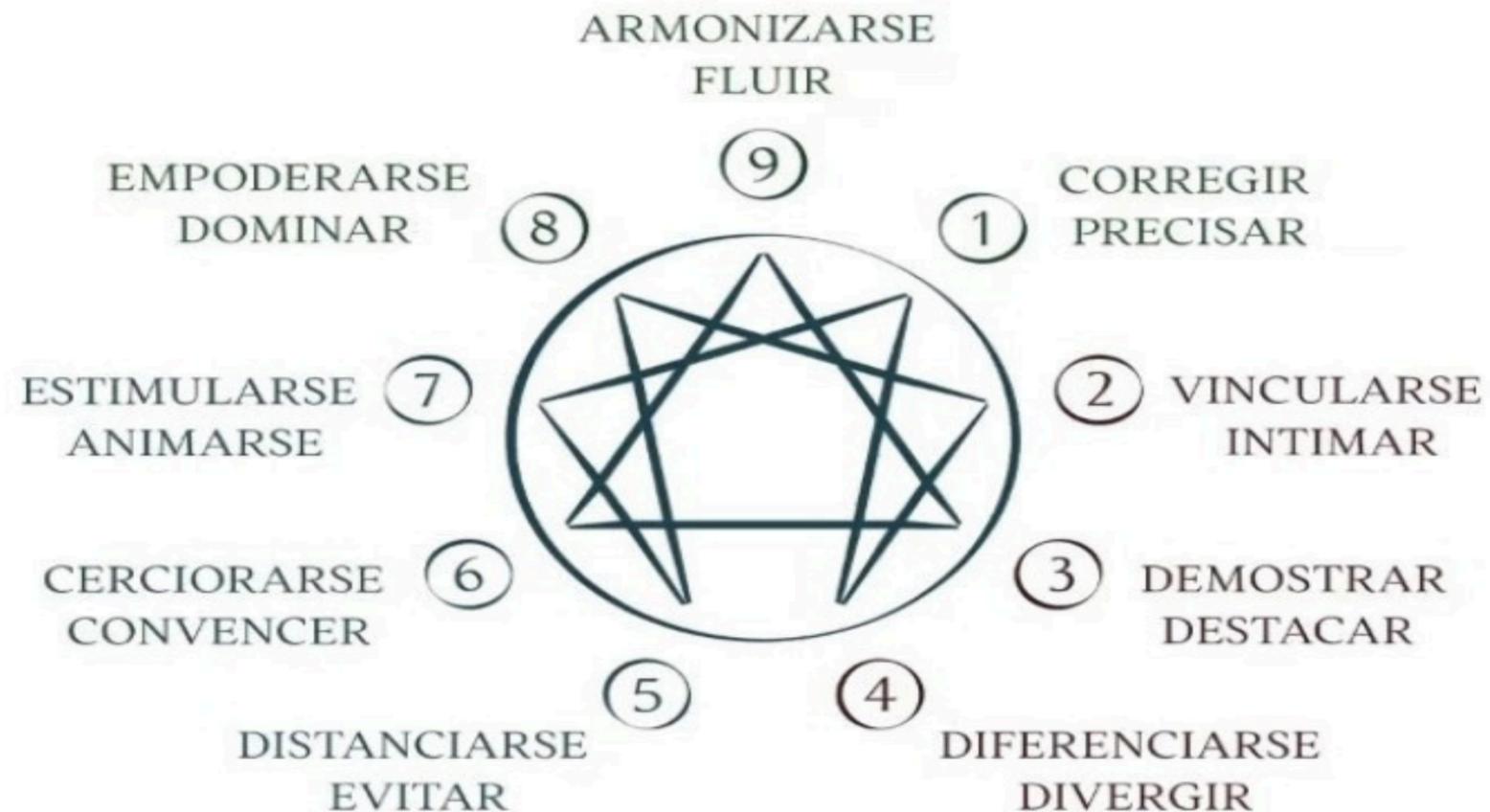
9 DESEOS EMOCIONALES

Cada eneatispo
quiere sentirse



9 ESTRATEGIAS CONDUCTUALES

Cómo cada eneatispo satisface
su deseo básico





*“En cada trabajo que se debe hacer
siempre hay un elemento de diversión”
(Mary Poppins)*

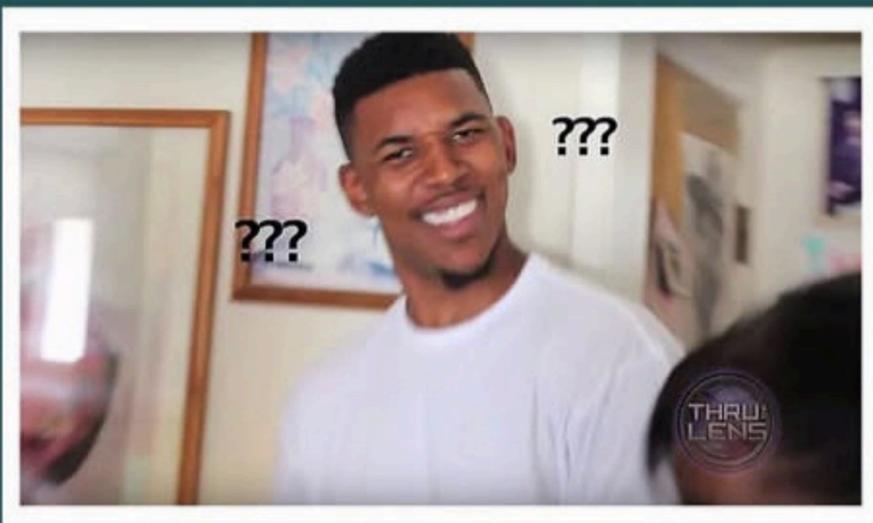




eneagrama_discoverfreedom

1

El Tipo 1 preguntándose por qué los demás no pueden hacer las cosas bien la primera vez.



(sonrisa falsa por fuera, furia hirviendo por dentro)

El Tipo 1 después de ver el lavaplatos cargado incorrectamente por enésima vez:



¿Te sientes identificado?



Cuando la aspiradora pasa donde hay suciedad y polvo y escuchas ese crujido ...

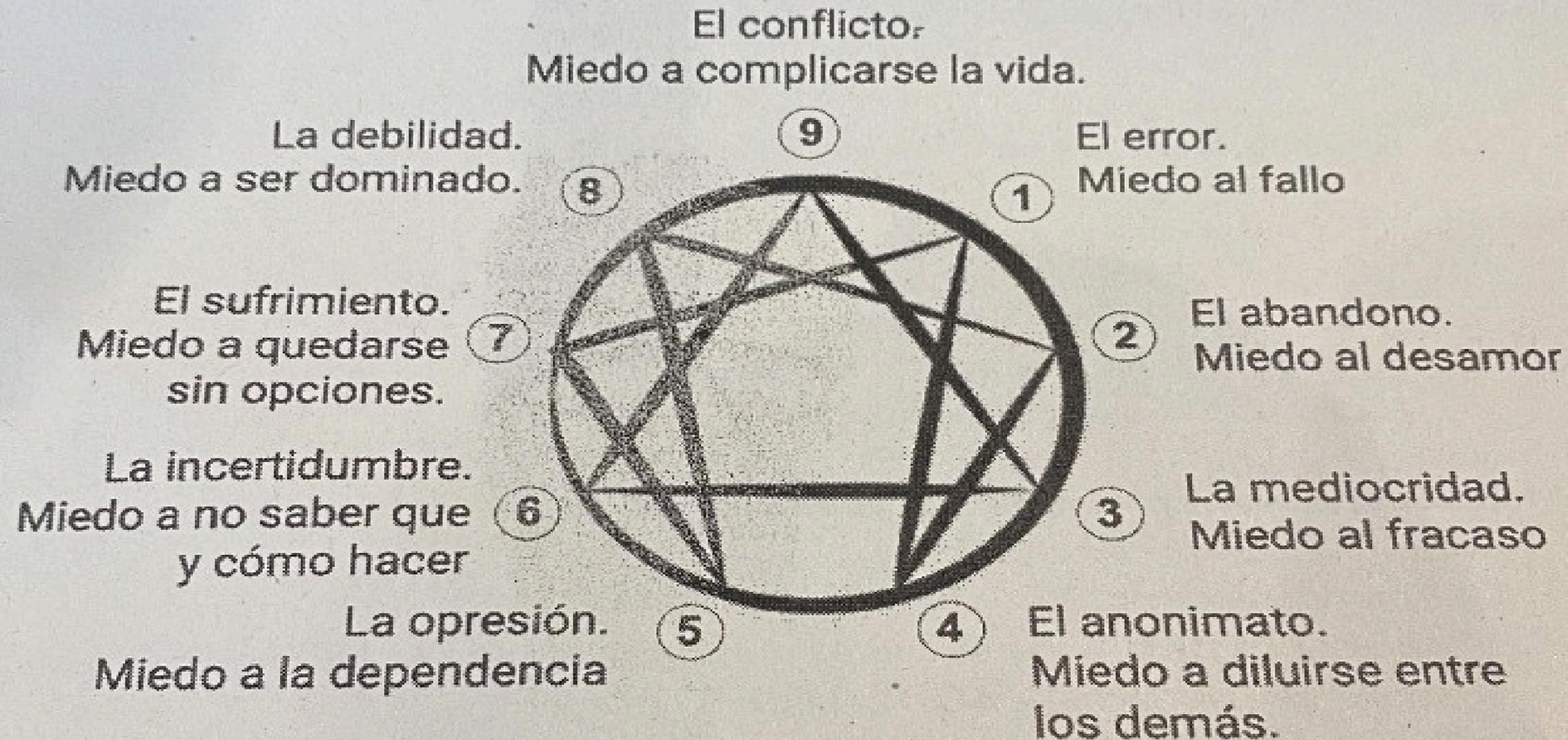


Tipo 1



eneagrama_discoverfreedom

ESTRÉS EN CADA ENEATIPO. 9 TIPOS DE SUBJETIVIDAD. ESTRESORES



AVERSIONES Y EVITACIONES ©

Así es cómo cada eneatipo EVITA contactar con sus MIEDOS más profundos:

6



ATACAR

Miedo a ser débil:

presionar a los demás para demostrar que es fuerte

EVITAR

Miedo a la separación: evitar el conflicto para mantener armonía. Evitar situaciones o conversaciones que puedan crear problemas y complicaciones.

CRITICAR

Ante su **miedo a equivocarse** critica para no ser criticado. en los errores, imperfecciones y fallos de los demás y recriminarles por ello que está en la verdad le hace enfocarse en lo que está mal o es incorrecto según sus criterios e ignorar o no ver lo que está bien.

IRRITABILIDAD

Miedo a sufrir, a pasarlo mal a estar infeliz e insatisfecho

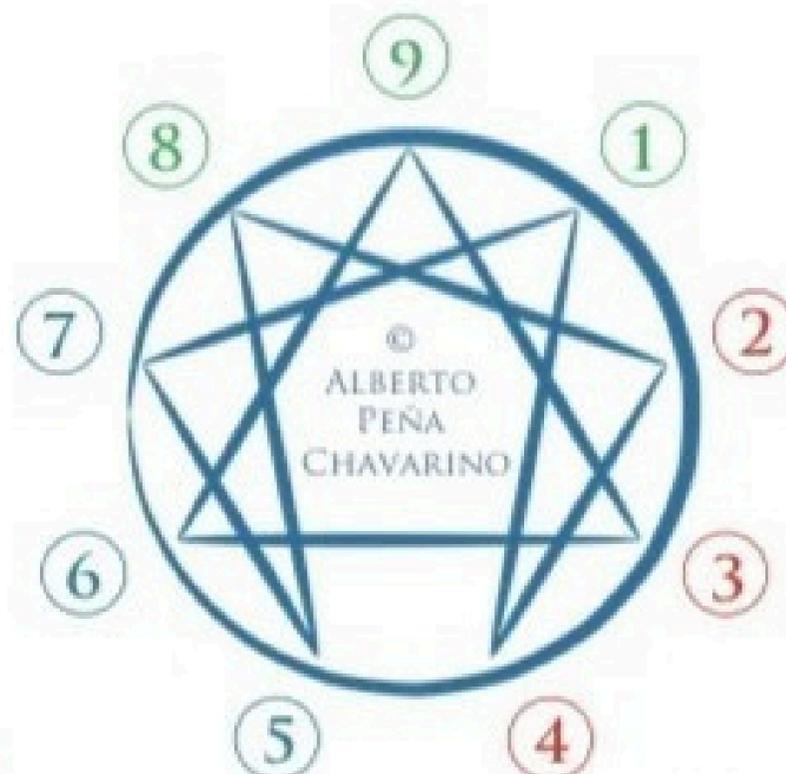
QUEJARSE

Miedo a ser culpable.

El 6 no se da cuenta de cómo evita la responsabilidad echando las culpas a los demás, quejarse, justificarse, excusarse y lamentarse

ESCASEZ

Miedo a ser invadido e inválido, a no tener recursos suficientes



INTIMAR

Ante su **miedo a no ser deseado:** adular para encantar y gustar

APARENTAR

Ante su **miedo a ser minusvalorado** evita mostrar aquello que le puede causar vergüenza, ser objeto de crítica o desprecio.

ENSIMISMARSE

Miedo a encontrarse fallos. su búsqueda de lo único y especial le lleva a centrarse en lo que le falta y no funciona, por lo que examina sus sentimientos de melancolía, vacío y vergüenza.



2



En esta película vemos un ejemplo extremo de dos. Katy Bates rescata a James Caan de un accidente y lo lleva a su casa de montaña en donde comienza a cuidarlo. Cuanto más lo cuida, más le exige y más vemos el lado más patológico y disociado de un dos.

MISERY (1987) -FILMOTERAPIA

Si un Tipo 2 simplemente expresara abiertamente lo que siente:



La cantidad de amor y cuidado que el Tipo 2 da a los demás.

La cantidad de amor y cuidado personal que se da a sí mismo.



Tipo 2

2



eneagrama_discoverfreedom

Cuando tu amigo te llama para decir que ya no necesita tu ayuda.

Tipo 2:

- Estaré bien. Me volverá a llamar pronto.



eneagrama_discoverfreedom ¡Los memes del Eneagrama nunca terminan de ser divertidos! ¡Aquí les comparto algun...

AMNESIAS Y OLVIDOS ©

Así es cómo cada eneatipo se olvida de la realidad (investigación realizada por Alberto Peña Chavarino):

7



AMNESIA DE LOGRO

El 8 se olvida de que ya tiene lo que necesita, se queda con la sensación de que lo que ha conseguido le "ha sabido a poco", y se obsesiona con tener más, ser más, expandirse más, hacer más...

AMNESIA VITAL

El 9 se olvida de que la vida pasa, entra en el autoengaño de creer que tiene "todo el tiempo del mundo" y le queda "toda la vida por delante"

AMNESIA DE PROGRESO

El 1 tiende a olvidarse de todo lo que va bien, de las cosas que funcionan correctamente; recordando solo los aspectos negativos, lo que va mal, es injusto o incorrecto.

AMNESIA DE FELICIDAD

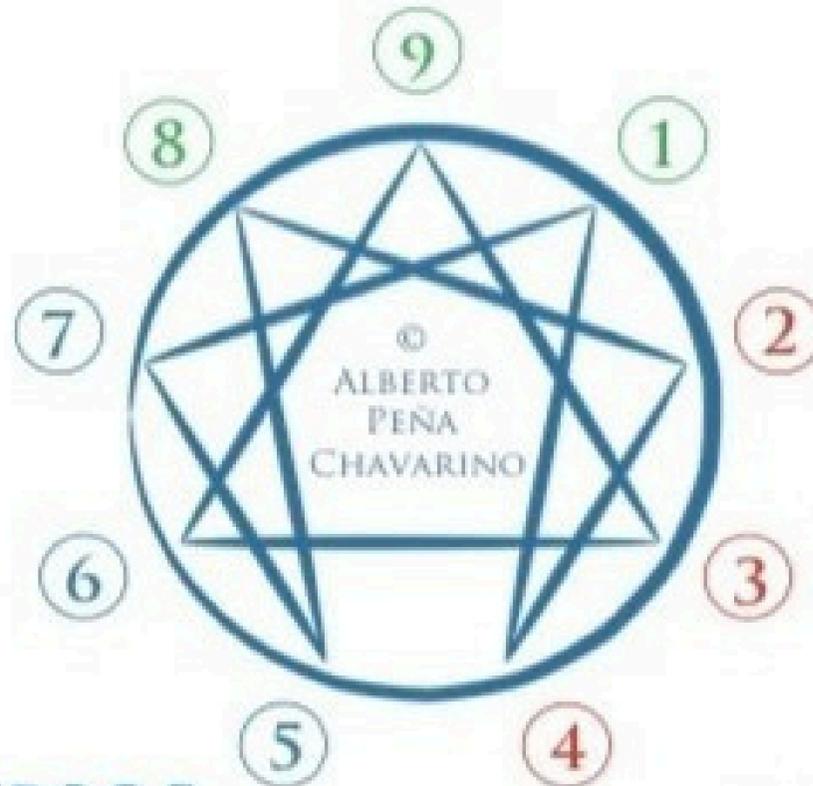
El 7 se olvida de todas las cosas felices, divertidas y geniales que le han sucedido, y tiende a "pre-sufrir": se angustia por hipotéticos sufrimientos futuros que podrían llegar a suceder.

AMNESIA DE ÉXITO

El 6 se olvida de sus capacidades, logros y conquistas; se olvida de todo lo que ha funcionado bien y ha sido capaz de hacer, enfocándose solo en lo que le ha ido mal.

AMNESIA DE RECURSOS

El 5 se olvida de que ya tiene los conocimientos y habilidades necesarios para pasar a la acción. Se queda paralizado creyéndose que no está preparado.



AMNESIA DE AMOR

El 1 se olvida de todo lo que han hecho por él y lo poco que le quieren, tiende a recordar solo lo que ha hecho por los demás y "todo lo que le deben".

AMNESIA DE PROPÓSITO

El 3 se olvida de para qué hace lo que hace y qué es lo que realmente desea; de ahí que sienta ese vacío o falta de sentido en su vida.

AMNESIA DE SUERTE

El 4 se centra en la suerte de los demás y se olvida de las bendiciones y fortunas que le ha dado la vida.



PEDIR PERDÓN

A los 8 (también a los 2) les suele costar muchísimo pedir perdón cuando se equivocan, porque su orgullo les impide ver que sus intenciones no fueron tan buenas como creen. Disculparse abre las puertas a reconciliación y reconexión con los demás.

COMPROMETERSE

Los 7 revolucionan sus relaciones cuando crean compromisos a largo plazo con los demás, cuando no rehúyen de planificar a largo plazo, cuando se deciden y dejan de seguir buscando 1000 opciones diferentes.

CUMPLIR SU PALABRA

Los 6 sanan sus relaciones cuando cumplen con su palabra de honor. Si dices que vas a hacer algo, hazlo. No prometas por exceso lo que no puedas cumplir.

ESTAR EN EL MOMENTO

De las mejores cosas que hacen los 5 por los demás es estar cuando realmente se les necesita. Cuando hay problemas, el 5 ha de ser el 1º en estar cerca.

IMPLICARSE

Los 9 transforman sus relaciones cuando toman el liderazgo y la iniciativa. Riegan las plantas constantemente sin esperar a que llegue la lluvia. Tienen que ser proactivos: llamar, proponer, decidir...

ACEPTAR

Los 1 sanan sus relaciones cuando aceptan a los demás tal cual son, y tienen expectativas realistas de qué pueden esperar de ellos. La aceptación reduce su ira y su frustración.

SER ASERTIVO

Los 2 sanan sus relaciones cuando dicen lo que realmente quieren y dejan claro lo que no quieren desde el principio. Tienen que aprender a pedir y no esperar a que los demás sepan leerles la mente y se adelanten a sus necesidades. Los 2 se frustran cuando sienten que los demás no cumplen sus expectativas.

IR DE CARA

Los 3 sanan sus relaciones cuando van de cara, se abren emocionalmente y dicen lo que realmente sienten, sin ocultar ni maquillar lo que piensan.

DESDRAMATIZAR

Los 4 sanan sus relaciones cuando dejan de montar dramas emocionales y no se toman de forma personal los "defectos" o "faltas de delicadeza" de los demás.

8

9

1

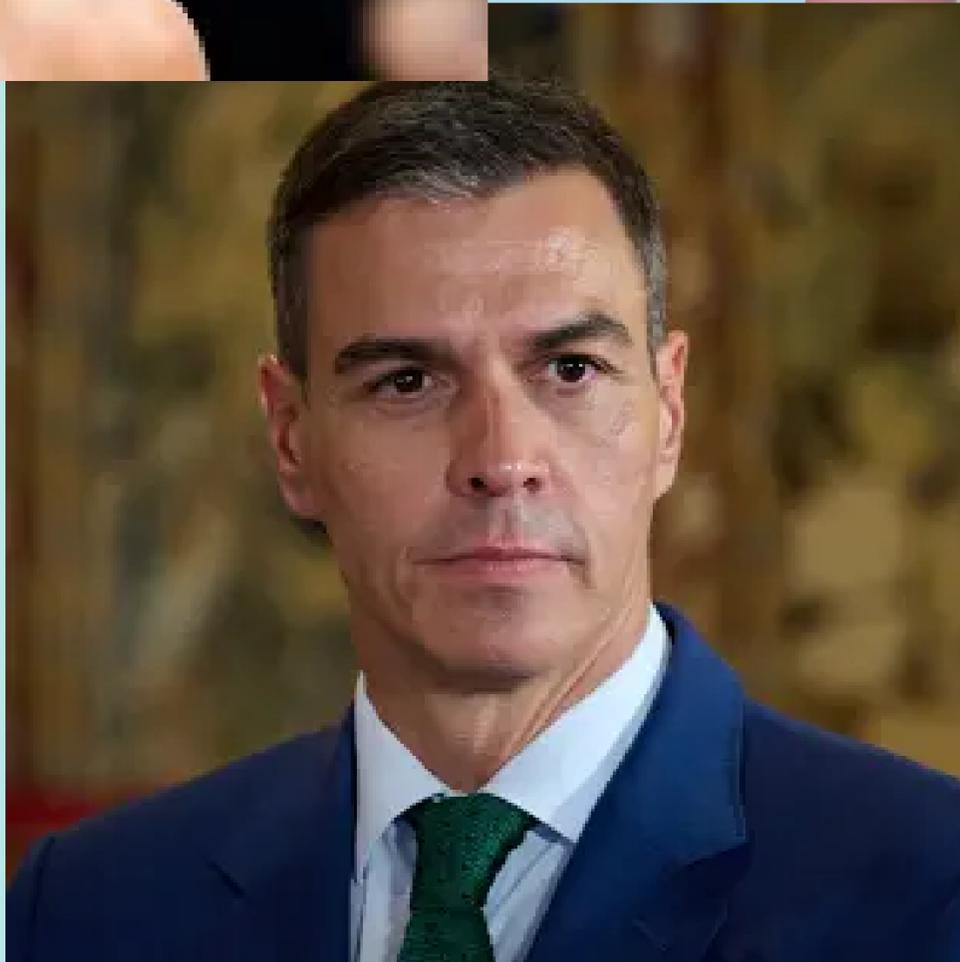


7

6

5

4



3

- Mándame un selfie de ti rapidito
- Tipo 3:



El Tipo 3 después de una caída:

"¡Eso no fue un fracaso, fue un paso más hacia el éxito!"



Tipo 3

3

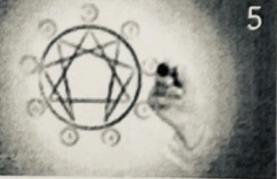
eneagrama_discoverfreedom

La invitación a la reunión de Zoom
- ¡Ven en pijama!
Tipo 3:



IDEALISMOS EN EL AMOR ©

Ilusiones locas de cada eneatispo en las relaciones de pareja



Mi pareja tiene que luchar conmigo
(ser mi soldado fiel)

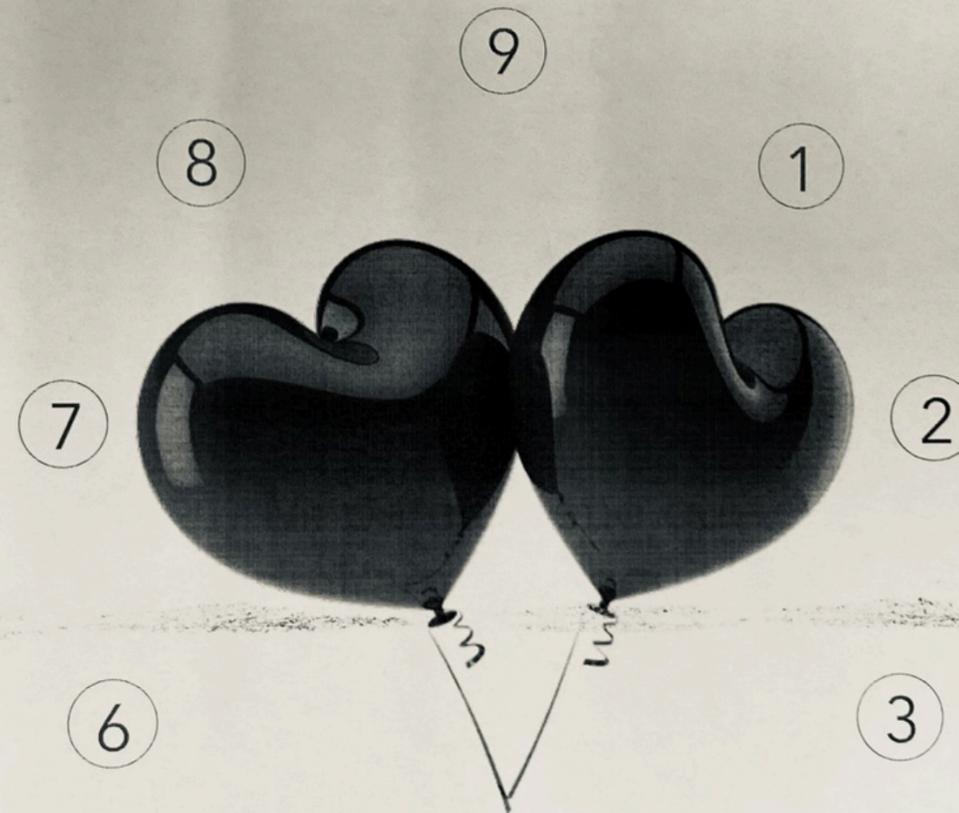
Mi pareja tiene que dejarme en paz
(llevar mis ritmos)

Mi pareja tiene que ser perfecto
(hacer las cosas bien)

Mi pareja tiene que hacer lo que me hace feliz
(tener en cuenta mis intereses en todo momento)

Mi pareja tiene que apoyarme sin fisuras
(escuchar mis rayadas y apoyar mis luchas)

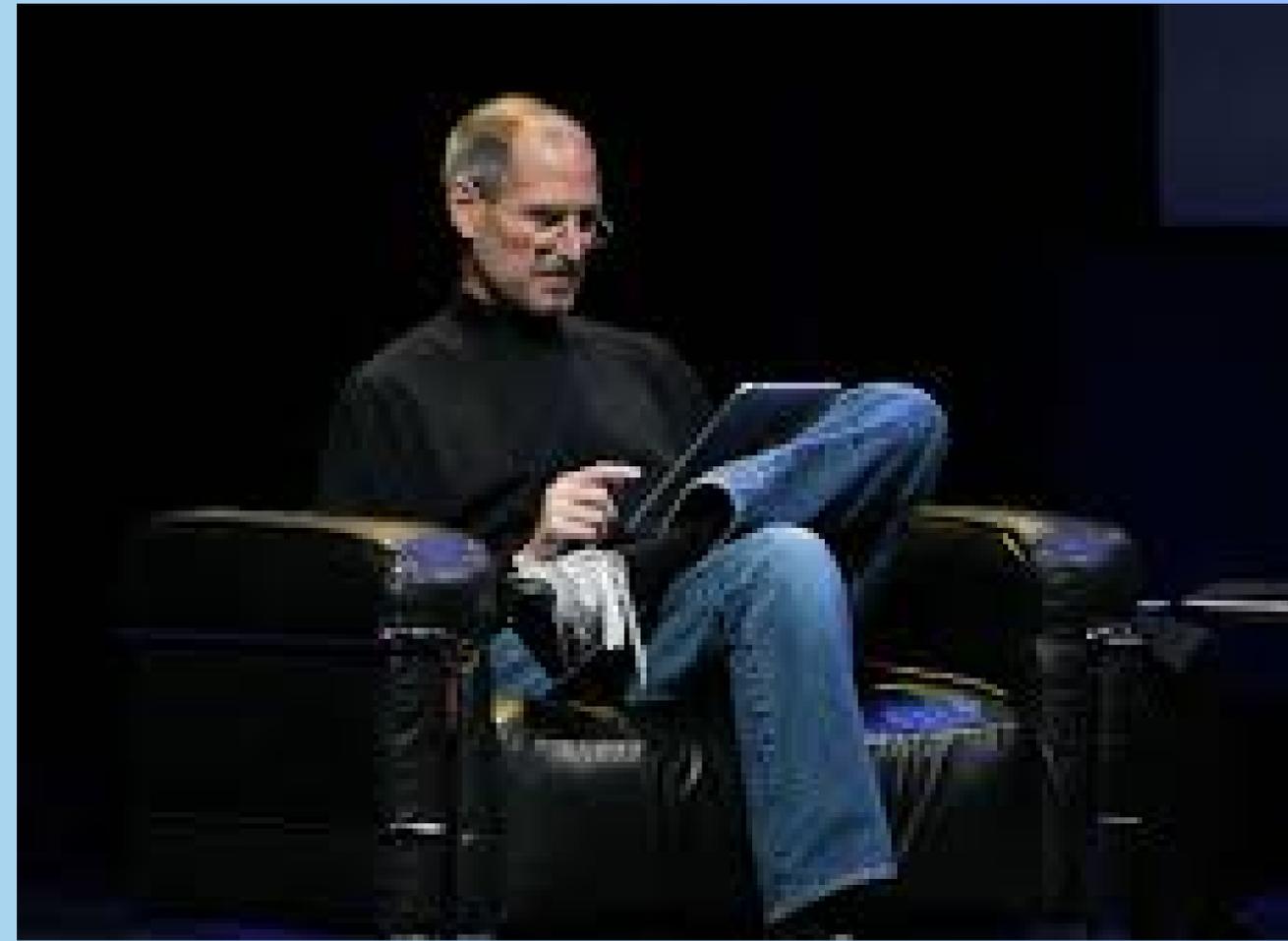
Mi pareja tiene que dejarme espacio
(respetarme sin interrumpir)



Mi pareja tiene que compartir todo conmigo
(tenerme siempre en cuenta)

Mi pareja tiene que admirarme y seguirme
(estar encantada de tener a alguien tan genial como yo)

Mi pareja tiene que comprender mi mundo interior
(tiene que comprender mis emociones)



4

4

eneagrama_discoverfreedom



¿Cuándo estarás libre?

Tipo 4

Estoy encarcelada para siempre en mi propia prisión emocional, por lo que nunca seré verdaderamente libre. Pero no tengo planes para el miércoles.

El Tipo 4 intentando eliminar canciones antiguas de su playlist:



- Hoy, voy a vencer la timidez.

Yo iniciando sesión en Zoom:



Tipo 4

@eneagrama_discoverfreedom

RAPPORT O SINTONÍA

Cómo conectar con cada uno de los 9 eneatis tipos adaptándote a su forma de ser y de comunicarse



3

ABORDAMIENTO SOCRÁTICO

Con los 9 hay que acercarse con preguntas para sondear a ver si están receptivos. Hay que tener amabilidad e "ir de buenas".

MIRADA FIRME

Los 8 respetan a la gente valiente que se respeta a sí misma y va de cara. Mostrar respeto y auto-respeto.

IR AL GRANO

Con los 1 hay que ir de cara hablar claro, sin rodeos y de forma lógica; objetiva y racional. No soportan las mentiras ni las medias tintas.

OPTIMISMO E INTERÉS

Con los 7 hay que acercarse de manera entusiasta, contándoles cosas interesantes, sorprenderles y atraer la atención de sus sentidos. Odian que les aburran.

CONFIANZA Y SIMPATÍA

Con los 6 hay que mostrar confianza, simpatía y transparencia desde el primer contacto. El sentido del humor les relaja.

ACERCARSE DESPACITO

Con los 5 hay que cuidar tiempos y distancias. Acercarse a ellos «como pidiendo permiso», comprobando si están abiertos al contacto. Odian sentirse invadidos y abrumados.



CONTACTO VISUAL

Con los 2 hay que crear complicidad teniendo contacto visual, prestarles atención, hacerles sentir importantes y deseados. No soportan ser ignorados.

JUEGO DE TRESES

Con los 3 hay que mantener sus formas, seguirles su "rollo". Ellos «leen entre líneas» y esperan que los demás capten sus intenciones sin ser tan explícitos.

ACEPTACIÓN INCONDICIONAL

Con los 4 hay que mostrarles que les aceptas tal cual son a pesar de cómo les pilles; aceptar sus estados de ánimo cambiantes e inesperados.



5

 eneagrama_discoverfreedom

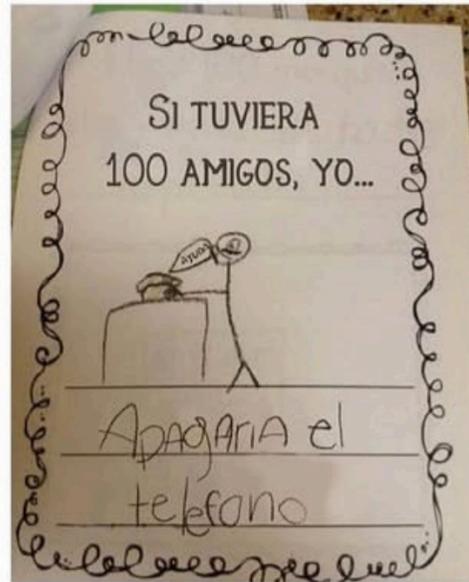
5

Cuando la invitación dice
- ¡Trae tu gorra de fiesta!
Tipo 5:



Niños tipo 5 😂😂😂😂😂

Tipo 5 (de niño):



Tipo 5

@eneagrama_discoverfreedom

El Tipo 5 muriéndose por decir
"Intenté decírselo".



COMUNICACIÓN INTELIGENTE

Cómo relacionarse eficazmente y saber abordar a cada uno de los 9 eneatis



4

FIRMEZA Y HONOR

Tratarle con honorabilidad y cordialidad validando su autoridad; pero también hacerse respetar, poner límites y confrontarle con coraje.

BUEN HUMOR

Hacer que cada cosa que hagas con un 7 sea estimulante. Ayudarle a ver el lado bueno de las cosas cuando entra en sufrimiento y melancolía.

HABLARLE CLARO

Darle confianza explicándole las cosas. Aclarar los malentendidos de forma directa, a la cara y sin medias tintas.

RESPETARLE

Dejar espacio y cuidar los tiempos: acercarse a él pidiendo permiso pero alejarse de nuevo en cuanto se cansa.

INCLUIRLE

Hacerle participe de la conversación haciéndole preguntas. Preguntarle si quiere hacer algo antes de hacerlo. Darle tiempo para pensar, pero empujarle suavemente a decidirse.

SERENARLE

Hablar claro, sin rodeos y con la verdad por delante. Evitar entrar en temas que le enfaden para ahorrarle disgustos (no hablar de política o temas polémicos).

PRESTARLE ATENCIÓN

Compartir con el 2 tus emociones y vivencias diarias, hacerle sentir importante y valioso en tu vida.

REFUERZO POSITIVO

Reconocer su esfuerzo con cumplidos sinceros. Si hay que confrontarle hacerlo con humor y suavidad.

AFIRMARLE

Respetar sus cambios de ánimo y afirmar su identidad; valorar su individualidad pero sin dejar de ser tú mismo (no dejes que un 4 monopolice tu vida con sus constantes problemas y dramas).





6



¿Tipos 6 se identifican?

Cuando llevas 30 minutos en una discusión y te das cuenta de que es posible que hayas entendido algo mal:



Tipo 6

El Tipo 6 tratando de decidir qué color comprar:



eneagrama_discoverfreedom

6

Cuando sales de la tienda sin comprar i.
Tipo 6:



Actúa con normalidad, no has hecho nada malo.

DISCIPLINA

(atención, presencia)

ACEDIA

(olvido, indolencia)

AMOR FATI *

(aceptación de la realidad)

SOBERBIA *

(superioridad moral)

INOCENCIA

(sencillez)

LUJURIA

(Arrogancia, exceso)

9

8

1

TEMPLANZA

GULA

7

2

HUMILDAD

(reconocer los límites y verdaderas intenciones) *

ORGULLO

(no reconocer) *

©

Alberto Peña
Chavarino

HONESTIDAD *

(sentido del honor, transparencia)

VANIDAD

(autoengaño con el propio valor personal *)

CORAJE

(determinación) *

COBARDÍA *

(inconsistencia, duda) *

6

3

5

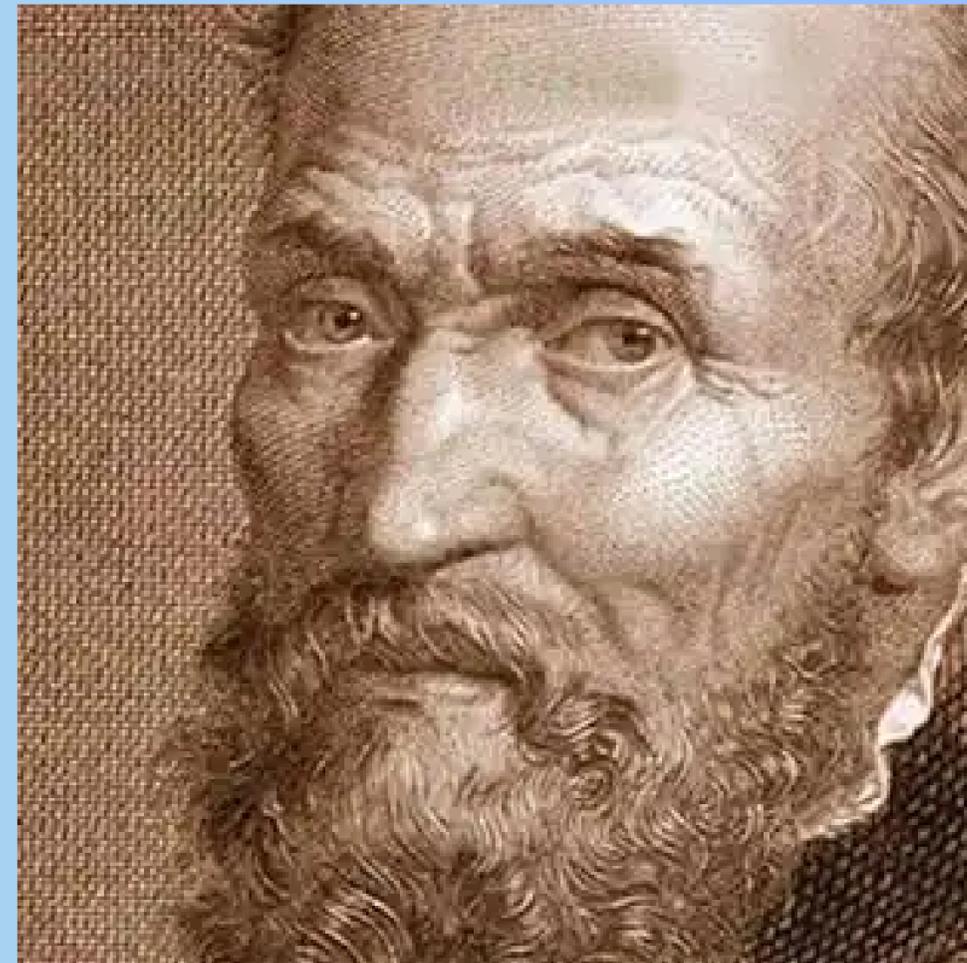
4

GENEROSIDAD

AVARICIA

COMPASIÓN * (con - pasión)

ENVIDIA (in-vidia, ver con odio)



El Tipo 7 huyendo de los sentimientos negativos:



El 7 imaginando su vida después de la pandemia:



Tipo 7

@eneagrama_discoverfreedom

TIPO 7



eneagrama_discoverfreedom

7

El Tipo 7 saliendo del trabajo el viernes:





EMPODERAR

A los 8 ayudan a los demás a fortalecerse, hacerse grandes ante la adversidad, a superarse y llegar a límites impensables. Un 8 te pegará el empujón que necesitas para hacer que las cosas sucedan.

ALEGRAR

Los 7 son increíbles cuando logran mantener el buen humor en los momentos duros. Cuando las cosas se ponen difíciles el 7 se pone a ayudar mientras sube el ánimo de los demás.

CONTRIBUIR

Los 6 se crecen cuando contribuyen al bien común. Los 6 dan muchísimo apoyo, y crean situaciones de confianza, compañerismo y "seguridad social".

ACOMPañAR EN EL SENTIMIENTO

Los 5 aportan a los demás su valor más importante: su tiempo. Cuando estés enfermo o triste tu amigo 5 será tu mejor compañía, ya sea en silencio o disfrutando de una conversación humorística e interesante.

ESTABILIDAD

Los 9 aportan una solidez y tenacidad impresionante en sus relaciones. Son baluartes de confianza en los que apoyarse cuando se requiere ayuda. Un 9 te calmará y te recompondrá.

REALISMO

Los 1 aportan una visión objetiva, realista e increíblemente acertada de cómo es la realidad. Cuando tengas confusión, tu amigo 1 te ayudará a tomar conciencia de tu circunstancia y como adaptarte mejor a ella.

APOYAR

Los 2 son extraordinarios dando apoyo y ayudando a crecer a los demás. Un 2 te coge de la mano y te acompaña en tu camino hasta que llegues a la meta.

MOTIVAR

Los 3 son geniales motivando a los demás a mejorarse, a crecer, a cambiar y a evolucionar en las diferentes áreas de su vida. Un 3 te ayudará a creer en ti.

REINVENTAR

Los 4 ayudan a los demás a ver su belleza interior. Los 4 consiguen tocar la esencia de las personas y reconstruirlas emocionalmente. Un 4 te ayudará a reinventarte, y hacer de tu vida una obra de arte.







Cómo comunico las cosas a los demás.



Cómo creo que me estoy comunicando.



Tipo 8

@eneagrama_discoverfreedom

Cuando ofreces ayudar con su emprendimiento:

- El Tipo 8:

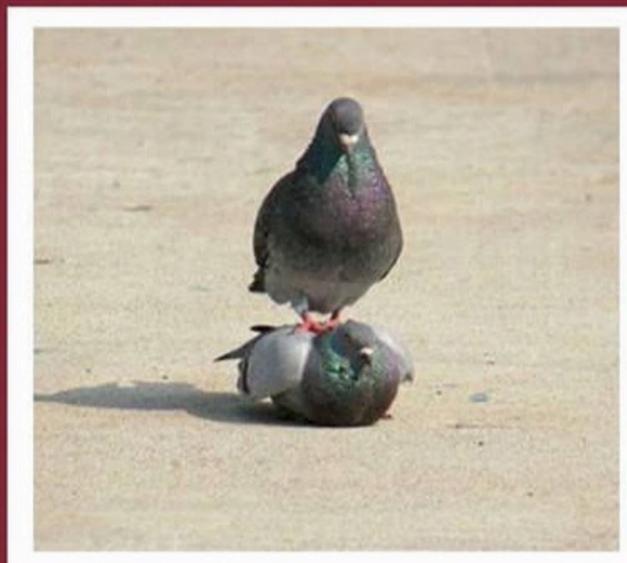


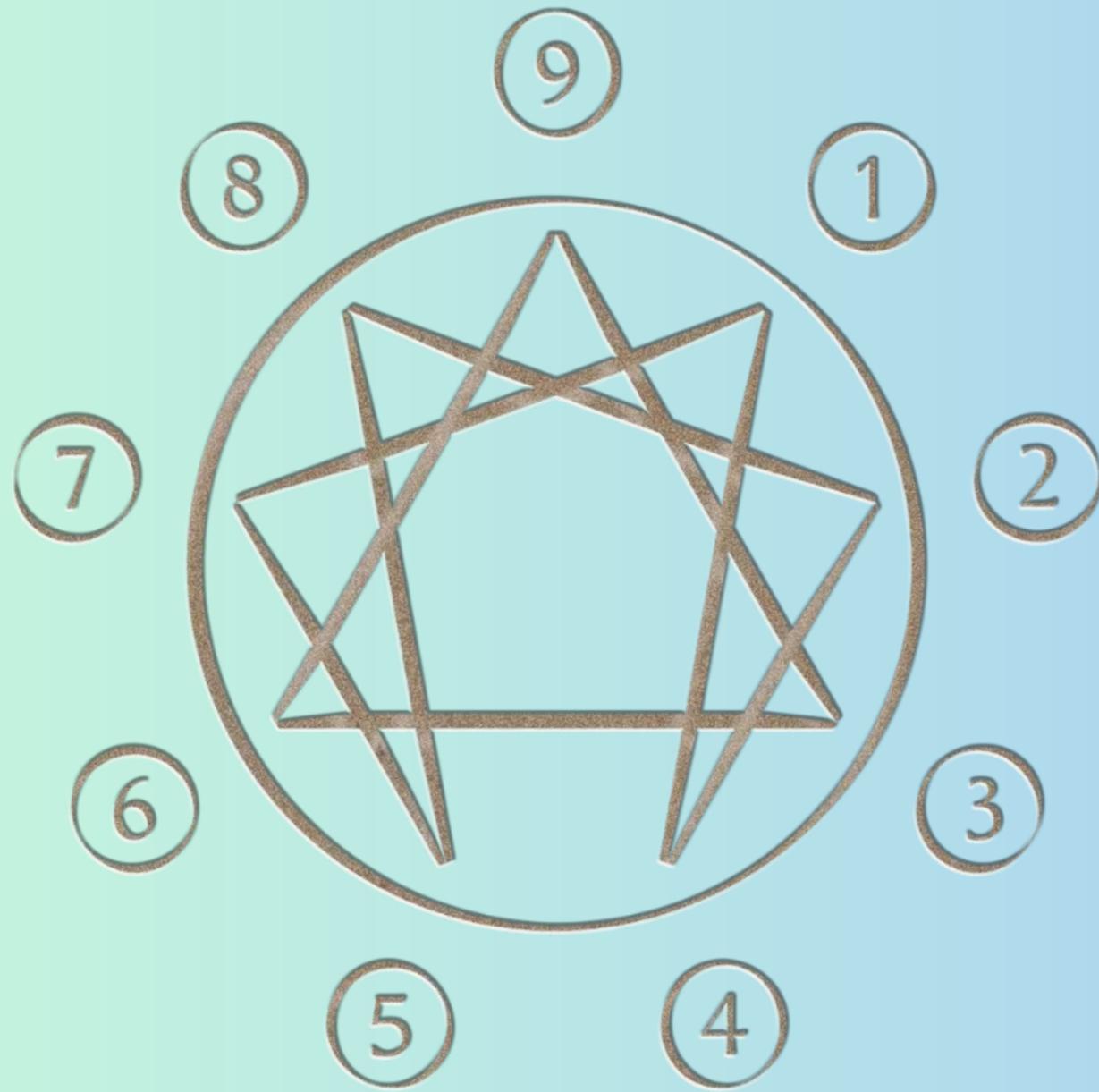
8



eneagrama_discoverfreedom

Tipo 8: No lo estoy controlando, solo mantengo calentito.





Mapas-Flechas

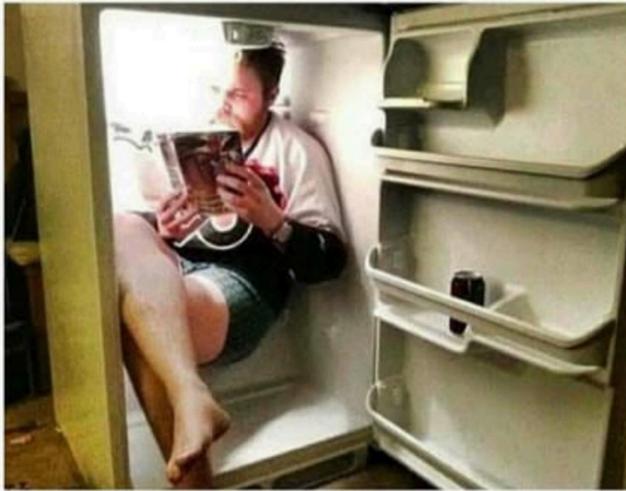


9





Cuando estás cocinando y la receta dice, "Reposa en el refrigerador por una hora":



Tipo 9



9

eneagrama_discoverfreedom

El Tipo 9 sentado en una toalla dura.
13 años después de una ducha:



Cuando solo hay 2 cosas sencillas en la lista de tareas de hoy:

- El Tipo 9:



CARACTERÍSTICAS GENERALES



CONSERVACIÓN:



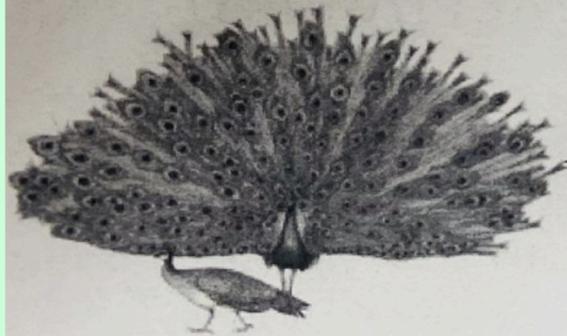
- Autocuidado y vinculación a los íntimos
- Da mucha importancia a su "Nido" (Casa, oficina...) "Anidar y Criar"
- Creación de un entorno seguro, cálido, bien organizado
- Gestión eficiente de los recursos - Detallismo.
- Contradicción: Ahorrador vs Indulgente / Generosidad vs Avaricia

SOCIAL:



- Orientación a los grupos - Crear redes sociales - Relaciones Interpersonales
- Relaciones Públicas - Creación de contactos de confianza
- Tráfico de información - Radar interno social
- Inteligencia Interpersonal: apoyo a la gente y mantenimiento de los grupos
- Contradicción: Búsqueda de aceptación social vs Gestión de su Imagen

SEXUAL TRANSMISOR:

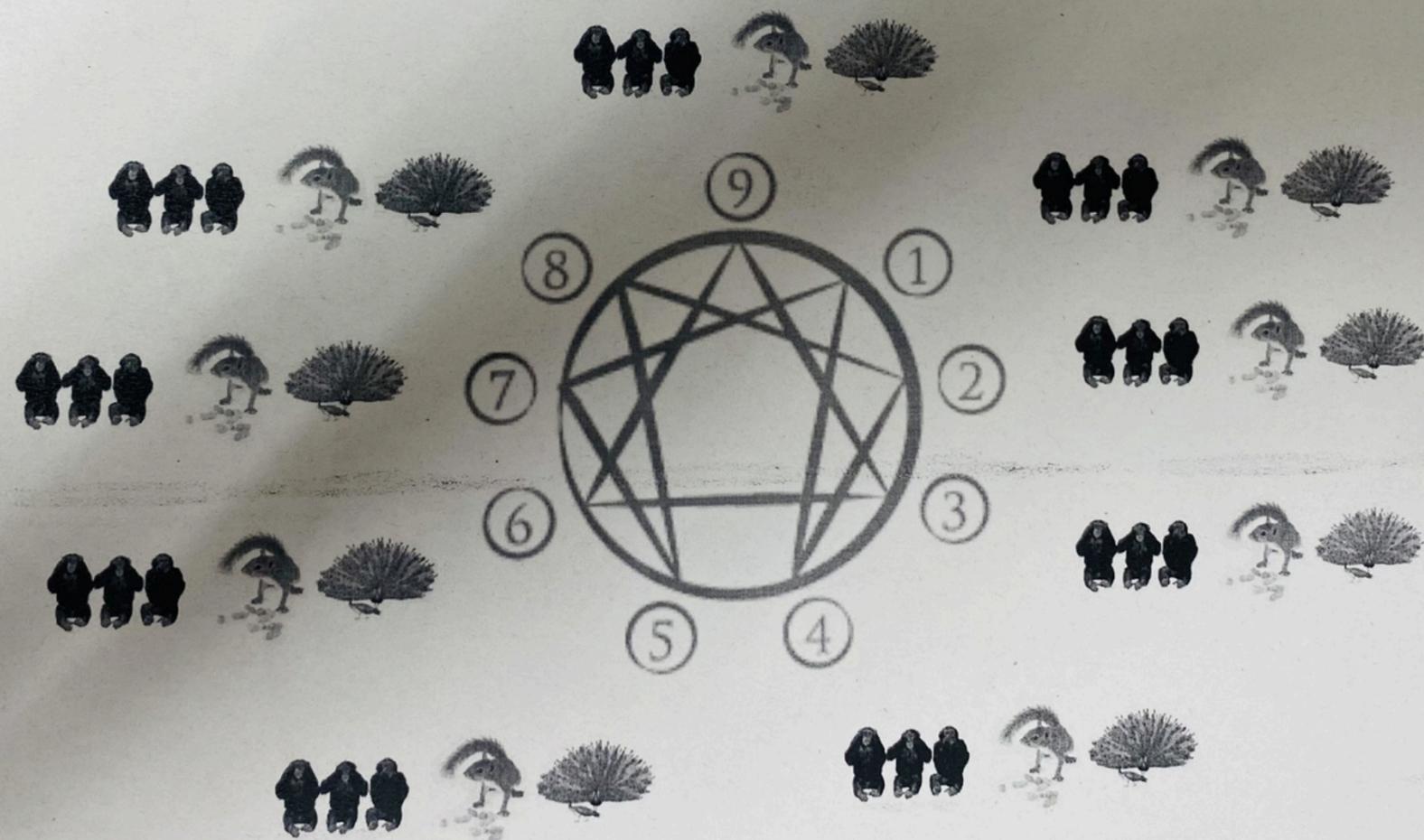


- Atraer y Vincular
- Transmitir: Exhibir capacidades, dejar huella (emocional, psicológica)
- Encanto, extraversión, orientación a objetivos
- Vitalidad, potencia, intensidad, territorialidad, agresividad
- Contradicción: Mantener los vínculos vs Necesidad de algo nuevo

~ WWW.ALBERTOCHAVARINO.COM ~

3 instintos

27 SUBTIPOOS INSTINTIVOS



27 Subtipos

Algo falta

- El eneagrama es incompleto
- La psicología de la personalidad incluye:
 - temperamento (big fives)
 - cultura
 - biología (morfo-psicología)

¿Para qué coñ... sirve esto?

- Descubrir el lado positivo de tu personalidad y potenciarla
- Estoicismo

✗ Fíjate en alguien de tu mismo eneatispo que consideres "sano" e imítalo

✗ Cuanto más me acepto más cambios hay en mí

✗ Dicotomía del control

✗ Vivir de acuerdo a tu naturaleza de una manera adaptativa

¿Cómo me identifico?

- Lee cada subtipo hasta que lo veas claro, sin dudas, tranquilo. **A veces es el que más te fastidia.**
- Haz un test

<https://www.autognosis.com/test-de-eneagrama/>

