

# CONÓCETE A TRAVÉS DEL ENEAGRAMA



*M*

@soymariamacias



**¿Te parece que no te conoces a ti misma lo suficiente?**

**¿No tienes muy claras cuáles son tus fortalezas?**

**¿Te gustaría saber cuáles son tus debilidades para poder mejorarlas?**

Las respuestas a estas preguntas son muy personales y únicas. Algunos nos las preguntamos cada día, otros cuando inician algo en determinadas épocas del año (un proyecto, el nuevo año, las vacaciones) y existen otras muchas que no se lo han preguntado nunca.

No sé en qué grupo te encontrarás tú, pero a lo largo de este ebook te voy a mostrar, que contestar a estas preguntas es más fácil de lo que parece.

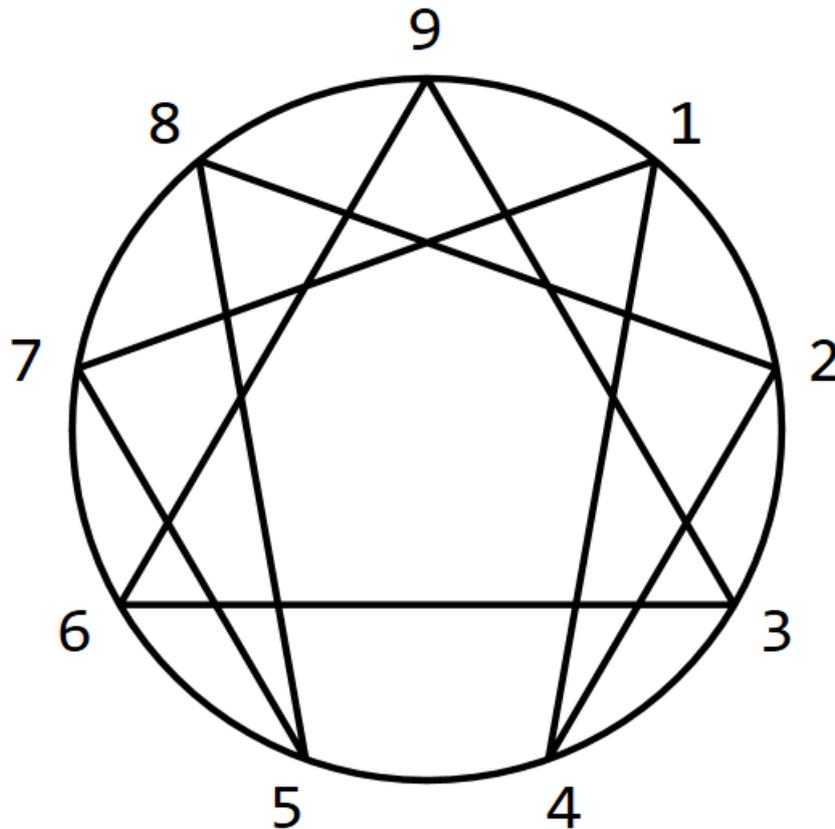
## Tabla de contenidos

Esto es lo que vas a encontrar en este ebook.

1. El Eneagrama
2. Las Triadas
3. Las Alas
4. Como crece cada eneatispo
5. El movimiento de las flechas
6. Test del eneagrama

# 1. El Eneagrama

La palabra eneagrama significa en griego <<nueve líneas>>. Principalmente porque describe, a grandes rasgos, nueve tipos de personalidad, cada uno de los cuales cuenta con su propio modelo mental que se representa con la siguiente figura.



En cada modelo mental se originan los pensamientos, se instalan creencias, valores, prioridades, inquietudes, aspiraciones, etc. Todo esto, genera una lente, a partir de la cual, filtramos la realidad **neutra** de una forma completamente distorsionada y subjetiva según nuestro eneatispo.

## ¿Qué es el eneatispo?

El **eneatispo** es nuestro número en el eneagrama, nuestro modelo mental bajo el cual actuamos la mayoría de las veces.

Al principio, cuando conoces el eneagrama, es normal que te identifiques con muchos números. Para resolver este problema, solo tienes que profundizar un poco más en la herramienta y en ti misma.

El eneagrama no es una herramienta para etiquetar a las personas ni tampoco es una excusa, como cuando decimos: es que... yo soy así... Porque todos podemos cambiar, pero nadie puede hacerlo por nosotros. De hecho, todos cambiamos, aunque no seamos, del todo, conscientes de esos cambios. Sino pregúntate:

### **¿Eres la misma persona que eras hace 5 años?**

Puede que, a simple vista, parezca que sí, que eres la misma persona, pero si rebuscas un poco en tu interior, verás que hay cosas que han cambiado.

Por lo que, si quieres mejorar, aprender, conocerte, relacionarte más plenamente con los demás, conseguir la paz interior, sentirte realizada e incluso encontrar tu propósito de vida, esta herramienta será tu gran aliada para conseguirlo.

Para facilitar la búsqueda de tu eneatispo vamos a seguir desengranando un poco más esta herramienta y para ello te voy a explicar que son las triadas.

## 2. Agrupación en Triadas

Las triadas son agrupaciones de 3 números que tienen cosas en común. Los números que pertenecen a una misma triada comparten sentimientos, pensamientos y la manera en la que perciben la vida.

De esta forma y según tu visión de la vida, podrás situarte en una triada, de forma que ya no serán 9 posibles eneatispos, sino que se reducirá el número a menos de la mitad, a 3. Así será más sencilla la búsqueda de tu modelo mental en este mundo interior que a veces resulta tan desconocido.

Existen 3 triadas en el eneagrama formadas cada una de ellas de tres números, **la triada del sentimiento** formada por los números: 2, 3 y 4. **La triada del pensamiento** formada por los números: 5,6 y 7 y por último la **triada del instinto** formada por el 8, 9 y 1.

### **Características triada del Sentimiento (2, 3 y 4)**

Lo más característico de esta triada es que estos eneatispos son extrovertidos, tienen un mundo exterior muy rico y buscan estar con gente continuamente e incluso, se recargan de energía cuando se encuentran en compañía.

Les encanta hacer planes y compartir experiencias con los demás.

El sentimiento que menos controlan es la ansiedad y se sienten inclinados de manera natural a buscar relaciones, ser aceptados por otros, así como, les gusta la cooperación y ayudar a los demás.

## **Características triada del Pensamiento (5, 6 y 7)**

Lo más característico de esta triada es que estos eneatisos son introvertidos, tienen un mundo interior muy rico y les encanta, de manera general, estar a solas. Se recargan de energía en esos momentos para ellos mismos, necesitan tener esa intimidad.

El sentimiento que menos controlan es el miedo y se sienten inclinados de manera natural a ir en contra, tienen un sentido crítico muy agudo, les gustan los juicios, los desafíos e incluso los enfrentamientos.

## **Características triada del Instinto (8, 9 y 1)**

Lo más característico de esta triada es que estos eneatisos tienen un mundo exterior y un mundo interior más equilibrado. Su percepción de las cosas llega a través del cuerpo, de manera física e intuitiva.

El sentimiento que menos controlan es la rabia y se sienten naturalmente inclinados a retirarse, tienden a observar, pensar, planear mucho antes de participar, por ejemplo: en una discusión.

Para recapitular y ver la información en un golpe de vista, a continuación te muestro un resumen de las triadas y sus características más relevantes.

5	6	7
---	---	---

Los eneatis que **PERCIBEN**

La **CABEZA (pensamiento)**

Sentimiento menos controlado:

**EL MIEDO**

El más ajeno: **LA ANSIEDAD**

La vida: **un problema por resolver**

Mundo interior **muy rico**

2	3	4
---	---	---

Los eneatis que **HACEN / SE MUEVEN**

**EL CORAZON (sentimiento)**

El sentimiento menos controlado:

**LA ANSIEDAD**

El más ajeno: **LA IRA / RABIA**

La vida: **una tarea por hacer**

Mundo exterior **muy importante**

8	9	1
---	---	---

Los eneatis que **SIENTEN**

Las **ENTRAÑAS (instinto)**

El sentimiento menos controlado:

**LA IRA / RABIA**

El más ajeno: **EL MIEDO**

La vida: **una lucha**

**El mundo interior y exterior están equilibrados**

## 3. Las Alas

Las alas son los números que tienes al lado de tu eneatispo y también influyen en tu personalidad, aportándola matices de estos números.

Existen dos tipos de alas, la exterior y la interior.

**Ala exterior:** es la más fuerte, la que tienes desde pequeña y tiendes de manera inconsciente a las conductas de ese número, porque influye la familia, la educación y el ambiente más cercano. Es lo que tú aceptas y asumes desde siempre.

**Ala interior:** es la que aceptas con menos facilidad, no nos gusta mucho.

**¿Qué es lo que ocurre con el ala interior?** Normalmente nos criticamos negativamente porque nos cuesta reconocernos en estas situaciones y adherirnos a ellas y a nuestros comportamientos.

Para saber cuáles son las alas que tienes, primero tienes que identificar tu eneatispo, para ello vamos a ver cómo crece cada uno de ellos y lo que evita. Puede que te identifiques en varios números, no pasa nada, al principio es normal además que puede tener su sentido cuando se mira en conjunto.

## 4. Cómo crece cada eneatispo y lo que evita

Cada eneatispo tiene una tendencia dominante y actúa bajo un modelo mental que tiene desde que nace. Esta manera de ser, es algo que se va construyendo poco a poco a medida que creces, pero existe una esencia que siempre es la misma.

Cada eneatispo crece y mejora entendiendo esta tendencia tan intrínseca y común en tus pensamientos y actuaciones. Así como, cada eneatispo evita un sentimiento bastante concreto, a continuación describo cuáles son esos sentimientos para cada uno de ellos.

### Eneatispo 1: El perfeccionista

Creces cuando afirmas tu sentido de **PERFECCIÓN** y también aceptas tus **IMPERFECCIONES**. A ti (número 1) te gusta la honestidad y necesitas que te dejen mostrar tus sentimientos. Te encanta poder desarrollar tu sentido del humor y es mejor no tomarte muy en serio todo lo dices o haces. Te gusta que se rían un poco de ti y es necesario que tú, te marques tu medida de perfección aunque, te puedes arriesgar un poco para salir de tu zona de confort.

**Evitas** la **RABIA**, IRA. Aunque percibes muchas cosas como para molestarte, es muy importante para ti no tener rabia y no expresarla hacia otros. Estás realmente dedicado a ser **PERFECTO** y a hacer las cosas de la mejor manera posible. Por eso trabajas duro en tus tareas, limpiando la casa, cumpliendo en tu trabajo, etc. Te alteras cuando las cosas no están bien hechas, ya sea por ti o por otros.

## Eneatipo 2: El ayudador

Creces cuando afirmas tu don, que es la capacidad de **AYUDAR** a otros. Te gusta que te **VALOREN** aunque no estés ayudando. Agradeces que no te pidan ayuda siempre a ti y sería estupendo que te dieran la oportunidad de expresar tus propias necesidades y así ser capaz de pedir ayuda.

Necesitas que respondan cuando pides ayuda, ya que es algo que te cuesta bastante.

Permítete jugar, divertirse y date cuenta que la sanación y la curación de la memoria es buena para ti. Eres único y especial.

**Evitas** reconocer que tienes **NECESIDADES**. Rápidamente ves necesidad en otras personas y estás siempre muy preocupado por descubrir esas carencias en los demás.

Te enorgulleces de ser **AYUDADOR**. Cuando reflexionas no admites tus propias limitaciones, ni que estas puedan ser satisfechas por los demás. Siempre intentas ser autosuficiente y es importante para ti no admitir que estás necesitado.

## Eneatipo 3: El exitoso

Creces cuando reconoces tú **EFICIENCIA** y también tus fallos, tus **DEFICIENCIAS**. Te gusta que te ofrezcan amor y afirmación y también ayuda para lograr que delegues tus responsabilidades. Toma consciencia de tus valores y tu belleza. Expresa tus sentimientos, no te sientas presionado por las tareas o cosas que tienes que hacer. Es posible crecer manteniendo relaciones de amistad. Asume tu responsabilidad, tus fracasos y reconoce tus deficiencias. No seas tan competitivo.

**Evitas** el **FRACASO**: Buscas siempre el **ÉXITO** en tu vida. Tu satisfacción se identifica y se define con los éxitos que logras. Consecuentemente, tratarás de evitar todo fracaso, aunque el precio que tienes que pagar sea bastante alto para ti mismo y para la gente de tu alrededor.

## Eneatipo 4: El único

Creces cuando descubres tu **BELLEZA** y tu **NORMALIDAD**. Necesitas que te ayuden a poner las cosas en perspectiva y a expresar los sentimientos positivos. Te gusta que te tomen en serio, pero es contraproducente para ti que tengan demasiada compasión. No te gusta que sean sarcásticos contigo. Tienes la necesidad de que te animen a tener una actitud más lúdica, festiva y juguetona. Tienes dificultades para pedir favores, necesitas que te ayuden a hacerlo y requieres que exista esa respuesta por parte de quien te ayuda. Puedes llegar a ser demasiado exigente con las relaciones de tú a tú. Te ayuda expresar lo que necesitas para sentirte especial. Tienes que ser consciente de que eres responsable de cómo te sientes y es necesario que asumas tu parte de responsabilidad del dolor que has sentido en el pasado. Puedes construir un futuro feliz para ti y por ti misma. Necesitas ver la belleza de los demás.

**Evitas la REGULARIDAD:** es muy importante para ti ser siempre “**especial**” y novedosa. Te sientes como una persona refinada, sensitiva y de ninguna manera común o mundana. Te inclinas a pensar que los otros no te entienden por esa exclusividad de los sentimientos que experimentas, especialmente en relación a la pena, tragedia y originalidad de tu vida.

## Eneatipo 5: El intelectual

Creces cuando afirmas tu **SABIDURÍA** en lo que sabes y tu **FALTA DE CONOCIMIENTO** en lo que desconoces. Relacionarte con la gente es algo muy positivo para ti, sobre todo relaciones interpersonales. Necesitas limitar el tiempo que investigas, porque puedes sufrir parálisis por análisis, porque parece que nunca controlas un tema, ya que, siempre quieres tener más conocimiento, nunca es suficiente para ti. Compartir con los demás tus pensamientos te puede ayudar a tener más perspectiva de lo que estas investigando.

Es necesario que concretes cuanto conocimiento crees que quieres o necesitas tener. Sería muy útil llevar un diario personal. No te encierres en ti mismo, porque eso no te irá nada bien.

**Evitas la VACIEDAD:** Estás preocupada por aumentar tu **almacén** de conocimientos, el cual tratas de adquirir totalmente mediante tu propio esfuerzo. Sientes una profunda necesidad de saber más de lo que compartirás con otras personas porque tienes muy instaurada la escasez en tu vida, sobre todo en el ámbito intelectual. En ocasiones en las que asistes a un evento social te sientes preso y aburrido.

## Eneatipo 6: El leal

Creces cuando afirmas tu **FIDELIDAD** y cuando quieres correr el riesgo de ser **ORIGINAL**. Tienes que tomar tus propias decisiones y sería muy bueno para ti divertirse un poco en la vida. Tus opiniones no necesitan el aval de nadie. Expresar tus sentimientos es algo que te ayudará mucho, además de definir cuanta responsabilidad tienes que tener para sentirte bien. Tienes que sacar fuera tu ira y sanar tus memorias negativas. Intenta ser más espontáneo. Te ayuda mucho que sean claros contigo y que no contesten por ti.

**Evitas la DESVIACIÓN:** Ves la vida como gobernada, por leyes, reglas y normas. Más allá de la responsabilidad que la vida te demande, te esfuerzas en evitar cualquier negligencia de tus deberes. Estás pendiente de que se contemplen todos los reglamentos que existan cuando realizas un juego o una acción, especialmente los dados por una persona de autoridad. Para ti esto significa lealtad al grupo al que perteneces. Cumplir las normas es muy importante para ti.

## Eneatipo 7: El alegre

Creces al encontrar tu **ALEGRÍA** en tu **PENA** y en tu **DOLOR**. Es necesario que entiendas los aspectos duros de la realidad. Tienes que tomar contacto con tus propios sentimientos. Expresar amor y recibirlo te ayudará mucho. Sé consciente de lo que haces con tu tiempo y construye una confianza propia en ti mismo. Evalúa con tu familia el éxito de tus planes. Comprométete con demostrarle tu amor a la gente más cercana a ti. Leer libros y hacer cursos te ayudará mucho en tu crecimiento tanto personal como mental. Sé más reflexivo.

**Evitas el DOLOR:** Eres optimista, una persona amable y bromista; para ti la vida no debe ser experimentada en su faceta dolorosa ¡jamás! Evitas sentir dolor o malestar tanto en tu vida como en la vida de las personas que tienes cerca. A menudo fracasas al llevar a cabo lo que has planeado a causa de las dificultades e incomodidades que envuelve su ejecución porque eres bastante despistada.

## Eneatipo 8: El fuerte

Creces cuando conoces tu **FORTALEZA** y tu **DEBILIDAD**. No luches por el poder con otras personas. Confírmate en tus propios sentimientos para ser capaz de relacionarte a nivel personal. No te obsesiones con las tareas. No pasa nada por sentirte cansado o enfermo. Los demás también tienen esos sentimientos, a veces, y son capaces de hacer su labor. Necesitas que te planten cara y que no se dejen manipular por ti. Precisas saber cuánto control necesitas ejercer sobre el grupo para sentirte bien.

Debes enfrentarte a tus actitudes enjuiciadoras, no siempre hay que estar en el control de las situaciones o en el poder. Ponte en contacto con tu niño interior. Usa tú imaginación.

**Evitas DEBILIDAD:** Te enorgulleces de ser una persona fuerte. Percibes la vida como una lucha por lo que es correcto. El hecho de que el mundo no sea como debería ser significa, que para cuidar tu dignidad personal, hay que estar lista para poner orden en lo que esté mal. Estás pendiente de que te nadie te gane y tengan más poder que tú. Eres extremadamente cuidadosa de no permitir que los demás te vean débil en ningún sentido.

## Eneatipo 9: El perezoso

Creces cuando encuentras tu **PAZ** y tu **LUCHA**. Necesitas que te confronten. No te beneficia nada que siempre cedas y que te den la razón continuamente. Es bueno para ti que te provoquen en tus opiniones y permanecer en el conflicto, no te escabullas. Una compañía para lograr tus objetivos sería de gran ayuda para que te anime y no te deje claudicar fácilmente. Habla directamente, exprésate. Define cuanta tranquilidad necesitas para sentirte bien. No tomar tus decisiones sola, sería de gran ayuda, pero que no decidan por ti, la última palabra es tuya. Ser más activa, más comprometida con la comunidad sería muy beneficioso para ti. No te ayuda nada evadirte. Es necesario que tomes acción, no te quedes al margen. Tener un horario y ponerte metas para hacer cosas, te animará cuando veas que eres capaz de cumplirlas.

**Evitas el CONFLICTO:** Te sientes incómoda con cualquier tensión o falta de armonía entre la gente. Para ti nada es tan importante como la paz y la moderación. Tiene mucho que ver, no solo con mantener tu propia tranquilidad interna, lo que es fácil, sino también con cuidar la paz en todo lo que te rodea. Necesitas de los demás para ponerte en acción porque si no, no tienes incentivo para hacer las cosas.

## 5. El Movimiento de las flechas

En el esquema del eneagrama existen líneas que conectan unos números con otros. Estas líneas tienen una dirección y un significado.

Antes de explicar la dirección de las flechas, te voy a explicar dos conceptos importantes para esta parte: integración y desintegración.

### ¿Qué es la desintegración?

La desintegración o descentramiento se produce cuando te identificas con tu ego y con tu parte más oscura. Esos días malos que todos tenemos, en el que solo tienes pensamientos negativos y cualquier cosa que te digan te parece mal.

En esos momentos puedes tener actitudes del eneatipo al que tiendes cuando te desintegras y en lugar de ayudarte, te perjudica más. Esta información te será muy útil en esta fase de iniciación del eneagrama porque te dará más pistas a la hora de identificarte con un eneatipo.

### ¿Qué es la integración?

La integración o centramiento se produce cuando te sientes bien contigo misma y aceptas tus debilidades de manera natural, sin cuestionártelas. Es cuando crees algo profundamente y no sabes porque, pero te da buenas sensaciones. Existen actitudes que te acercan a este estado de paz interior y serenidad. Identificarlas te ayudará a repetir las y así mantener este bienestar más tiempo.

La dirección de la integración ←  
La dirección de la desintegración →

### ¿Qué es la dirección de la integración y la desintegración?

Son las direcciones en las que cada eneatipo se integra o se desintegra, a continuación te muestro un pequeño resumen de cada número y sus inclinaciones.

## Eneatipo 1: El perfeccionista

Se **integra** con la alegría del **7**, que le aporta gozo, optimismo, entusiasmo. En cambio se **desintegra** hacia el **4** porque enfatiza su vena singular y artista aflorando los sentimientos de envidia, melancolía y egocentrismo.

## Eneatipo 2: El Ayudador

Se **integra** con la introspección del **4** al poner foco en sí mismo. Se **desintegra** hacía el **8** porque adquiere la agresividad y esto agudiza su orgullo y extrema su manera de relacionarse cada vez más exigente y demandante.

## Eneatipo 3: El exitoso

Se **integra** en el **6** porque le aporta aprender la fidelidad y someterse a la ley siendo eficaz según las reglas. En cambio se **desintegra** hacía el **9** porque le baja la energía y aparece la procrastinación.

## Eneatipo 4: El único

Se **integra** hacía el **1** porque le mueve al orden y a su sistematización. Y se **desintegra** hacía el **2** porque manifiesta actitudes como el orgullo o la dependencia emocional como chantaje para exigir la atención que necesita.

## Eneatipo 5: El intelectual

Se **integra** hacía el **8** porque puede dar órdenes y recibirlas para conseguir pasar a la acción. Se **desintegra** en el **7** y le paraliza porque huye del dolor e intenta cubrir estas necesidades con la gula o la evasión.

## Eneatipo 6: El leal

Se **integra** hacía el **9** cuando le aporta bienestar y tranquilidad y le **desintegra** el **3** porque solo valora la eficacia. Ese temor a equivocarse le descentra porque es lo que tiene que hacer.

## Eneatipo 7: El alegre

Se **integra** en el **5** porque le centra en sí mismo y en nutrir su mente y le **desintegra** el **1** porque le lleva a la idealización de la perfección y a verlo como algo inalcanzable.

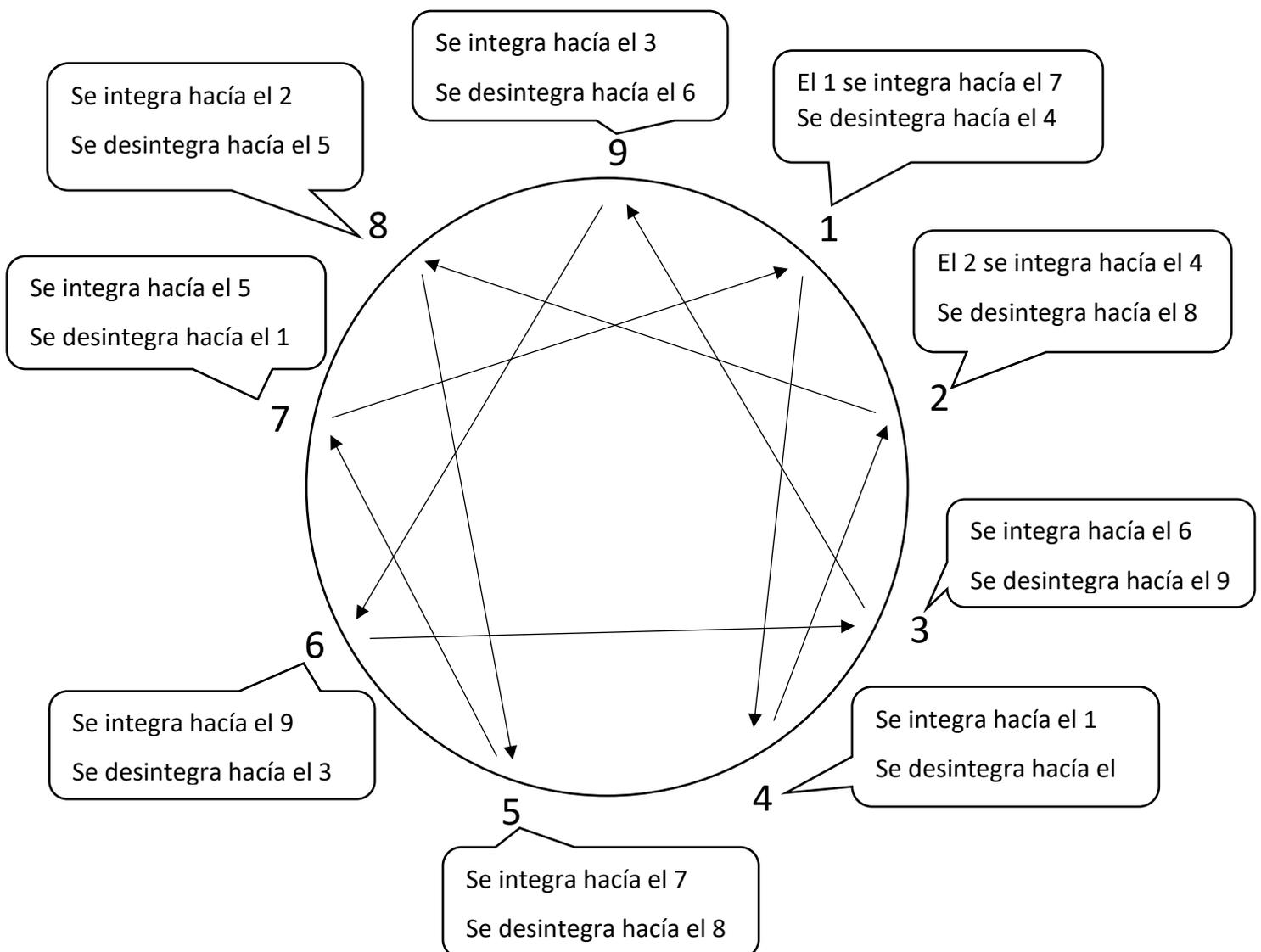
## Eneatipo 8: El fuerte

Le **sana** ir hacía el **2** porque le hace más humano y en servicio hacía los demás. Se **desintegra** si va hacía el **5** porque sería una lucha entre la justicia y la información.

## Eneatipo 9: El perezoso

Se **integra** en el 3 y se **desintegra** en el 6. Le integra el 3 porque le ayuda a salir de su pereza en cambio el 6 le crea más dudas sobre sí mismo y prefiere quedarse donde está y sin hacer nada.

Resumen de los movimientos de las flechas entre cada eneatipo y la integración y desintegración de cada uno.



## 6. Test del eneagrama

El verdadero test del eneagrama es que hay que descubrirlo mediante tu propia experiencia en tu vida, porque ahora vas a observar cómo te comportas porque tienes esa inquietud de descubrir cuál es tu eneatispo y estarás más pendiente de como reaccionas ante lo que ocurra en tu día a día. Con el fin de facilitar ese trabajo y gracias a la experiencia que tengo sobre el eneagrama he diseñado un test propio compuesto por 180 afirmaciones que pueden ayudarte en la búsqueda de tu eneatispo. No te sientas abrumado por la cantidad de preguntas, porque estas a un café de tener más claro cuál es tu eneatispo y el beneficio que obtendrás al realizarlo es enorme, porque vas a entender muchas cosas de cómo te relacionas, de tus comportamientos, de cómo te expresas, etc.

Hacer Test

Una vez realizado el test, yo misma analizaré todas tus respuestas y te enviaré un correo electrónico el resultado y las conclusiones sobre tu eneatispo que te ayudarán a orientarte un poco más en este viaje hacia tú interior.

**¿Quieres seguir profundizando y conocerte un poco más por dentro?**

**¿Te apetece mejorar de una vez por todas tus relaciones con los demás?**

**¿Necesitas que te ayude y te guíe en este camino del autoconocimiento?**

**Si quieres que te acompañe en este proceso  
reserva una sesión gratuita conmigo**

Reserva Tú sesión  
Gratuita de 15 min