

Autoconocimiento y Eneagrama

Taller de Desarrollo Personal



¿Por qué soy como soy? ¿Por qué somos distintos?

***“Conócete a ti mismo y
serás invencible en mil batallas”.***

William Shakespeare

Eneagrama y tipos de personalidad



LOS SIMPSONS
Y EL ENEAGRAMA

¿Que es el Eneagrama?

El eneagrama es como un mapa que nos ayuda a entender cómo somos por dentro.

Es una herramienta de descubrimiento personal.

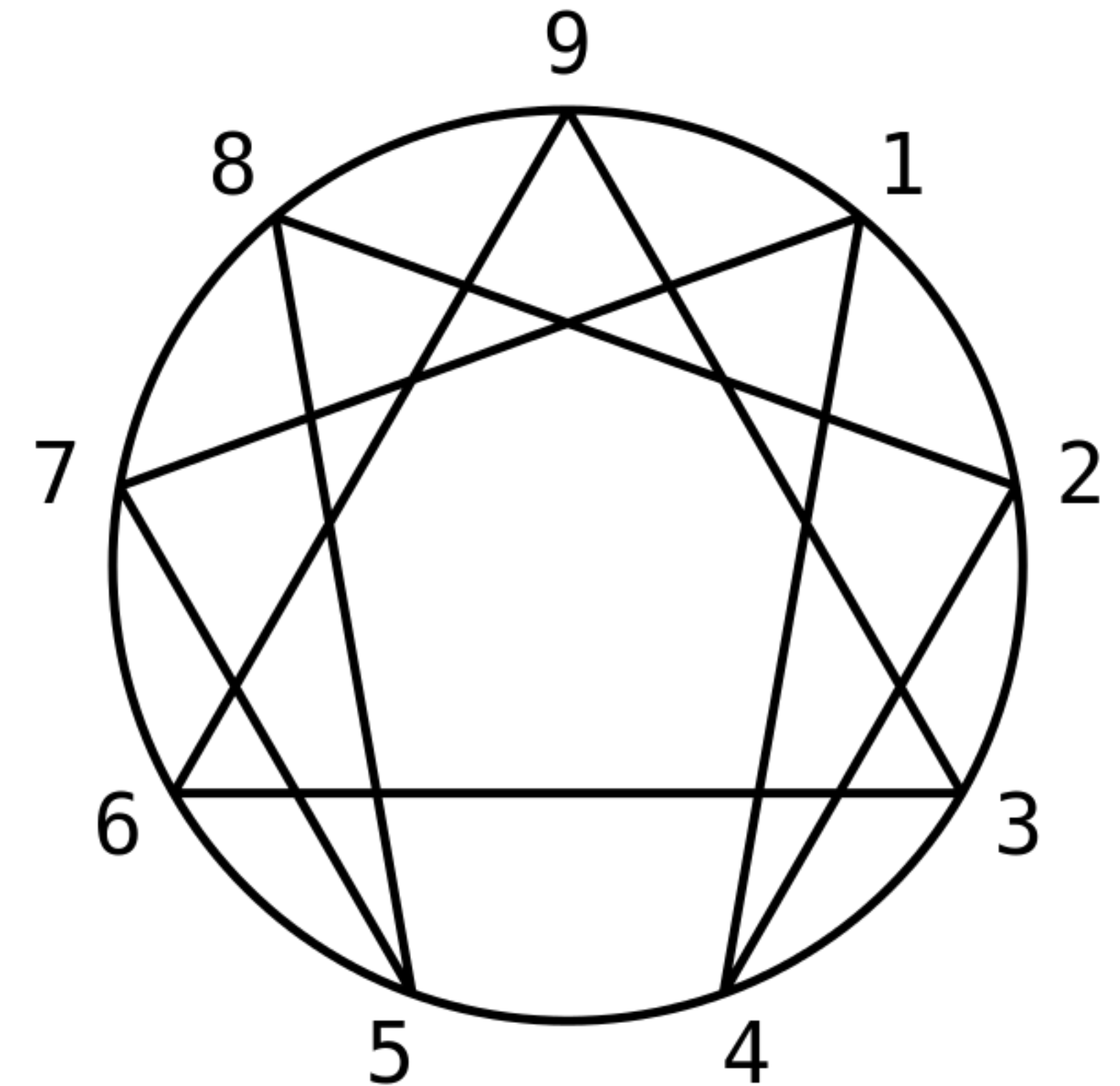
Tiene nueve formas diferentes en las que las personas pueden ser.

Cada forma tiene sus propias características especiales, como gustos, miedos y maneras de pensar.

El eneagrama nos ayuda a conocernos mejor y a entender cómo nos llevamos con los demás.

Nos muestra qué cosas se nos dan bien y en qué áreas podemos mejorar.

No es algo que nos limite, sino que nos ayuda a crecer y a ser mejores.



* Herramienta utilizada por grandes empresas en el mundo como la CIA, Microsoft, IBM, Google, Sony, Disney, Time Warner, Procter & Gamble, L'Oreal, General Electric, Deutch Bank, Pfizer, Pizza Hut o el Hotel Ritz.

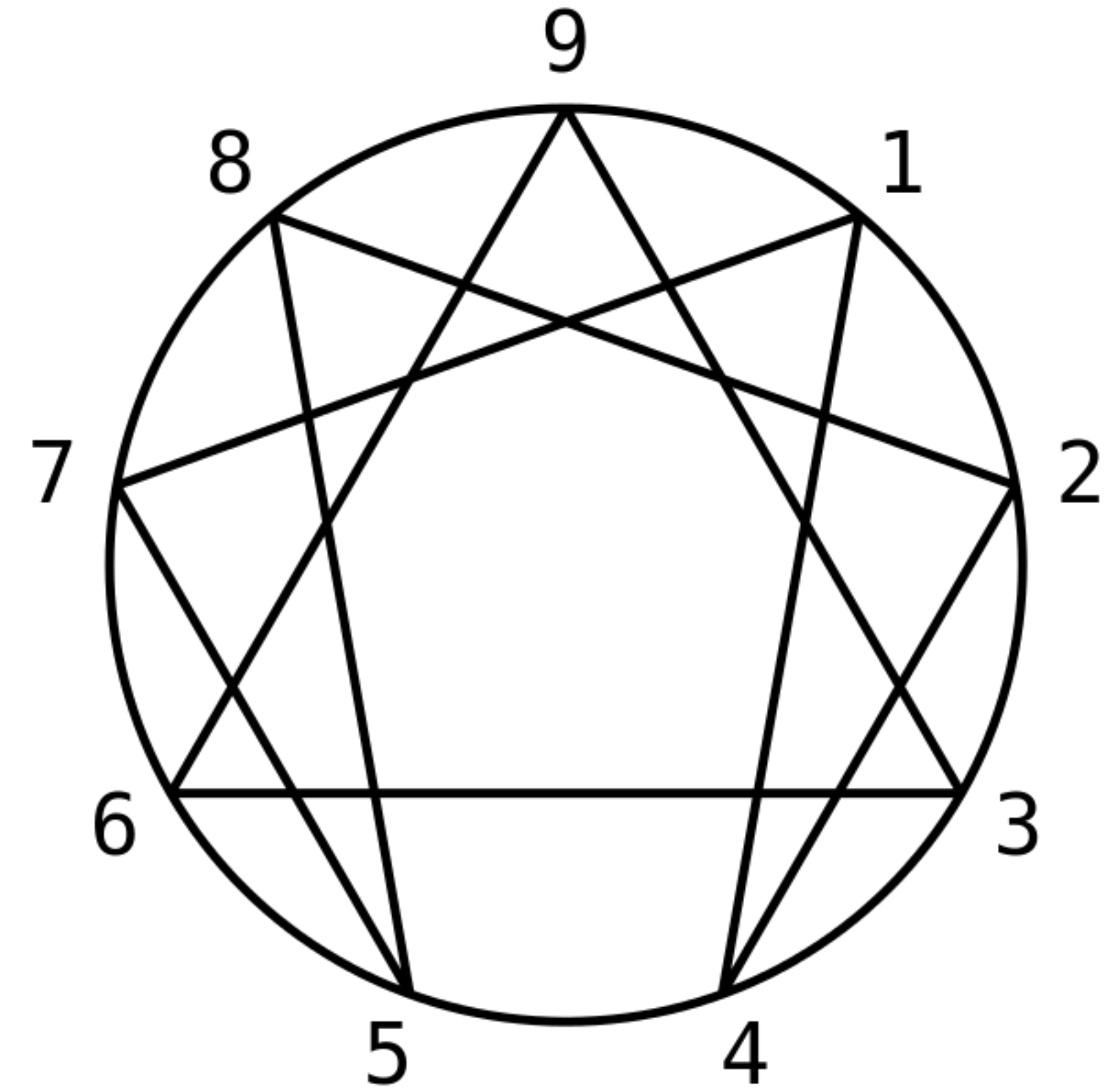
¿Que es un Eneatipo?

Un eneatipo es como una ETIQUETA que nos ayuda a entender cómo somos y cómo nos comportamos.

Hay nueve etiquetas diferentes, y cada una representa UN TIPO DE PERSONALIDAD. Cada tipo tiene características especiales y formas únicas de pensar y actuar.

Al conocer nuestro eneatipo, podemos entender mejor:

- por qué nos gusta ciertas cosas
- cómo nos llevamos con los demás y
- qué cosas podemos mejorar.



¿Que te hace pertenecer a un eneatipo u otro?

Depende de dos cosas:

- **Tu Estrategia Defensiva en la vida**
- **Tus Necesidades y Deseos Básicos**

¿Que te hace pertenecer a un eneatiipo u otro?

ESTRATEGIA DE DEFENSA: Cada tipo de personalidad tiene formas particulares de protegerse frente al dolor:

- cuando se sienten heridos,
- asustados o
- tienen emociones difíciles.

Por ejemplo:

- Algunas personas pueden negar lo que están sintiendo,
- otras pueden evitar situaciones que les incomodan,
- algunas buscan constantemente la aprobación de los demás,
- mientras que otras intentan tener control sobre todo.

NECESIDADES Y DESEOS BÁSICOS: Cada tipo de personalidad tiene necesidades y deseos fundamentales (impulsos) que influyen en cómo se comportan.

Estas necesidades pueden estar relacionadas con la seguridad, el amor, la autoestima, la independencia, la conexión, el reconocimiento o la paz interior.

Cada tipo de personalidad busca satisfacer estas necesidades de manera única.

Características “virtuosas” y “defensivas”

No hay un eneatispo mejor que otro.

Todos tienes sus luces y sus sombras.

Cada característica virtuosa tiene su “otra cara de la moneda” con una característica en sombra.

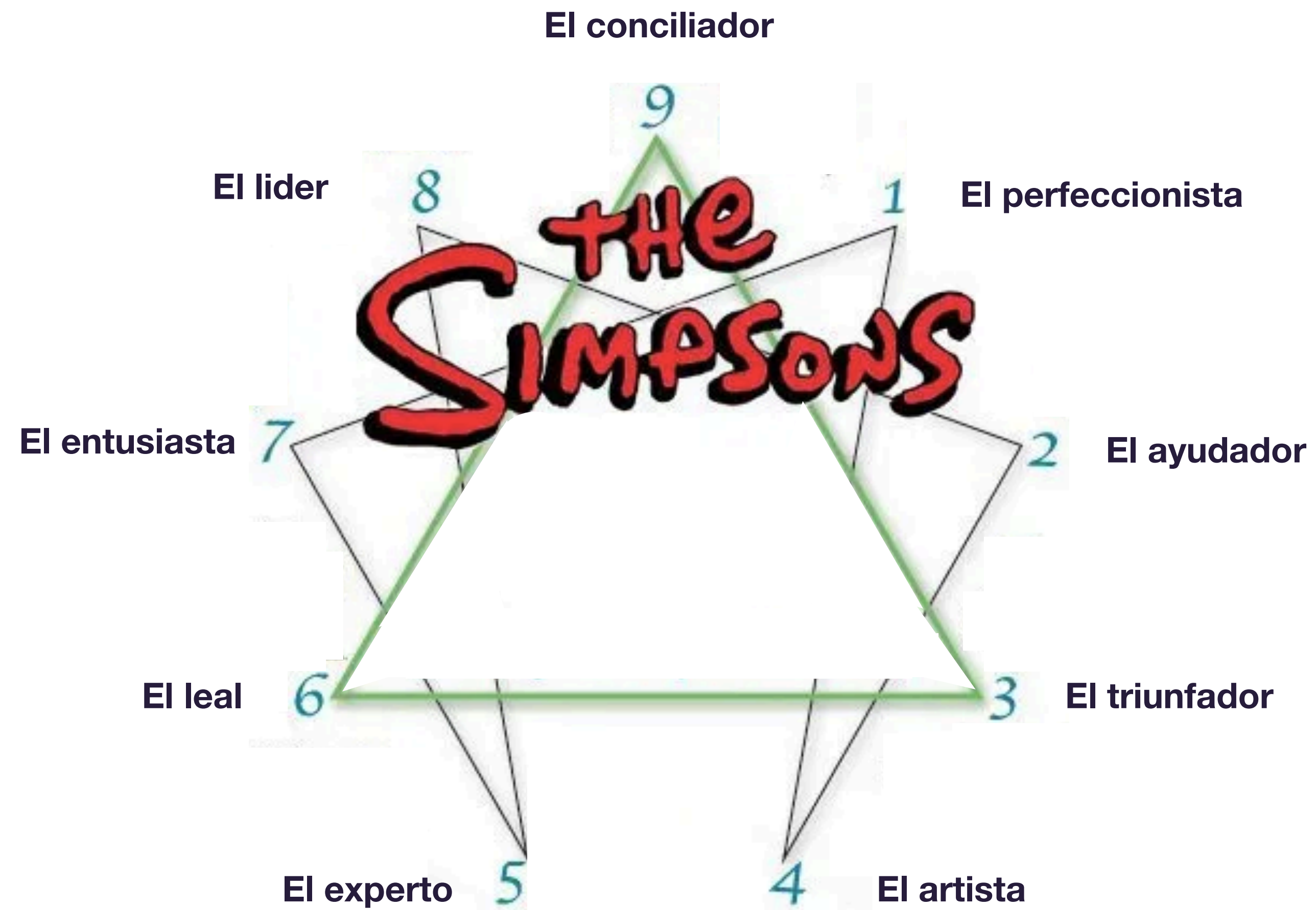
¿De qué depende estar más en luz que en sombra?

Características "virtuosas" o saludables: Cuando una persona dentro de su eneatispo está en un estado de mayor salud emocional y desarrollo personal, tiende a manifestar las características virtuosas asociadas con ese eneatispo. Estas características incluyen fortalezas y cualidades positivas que representan la mejor versión de esa persona.

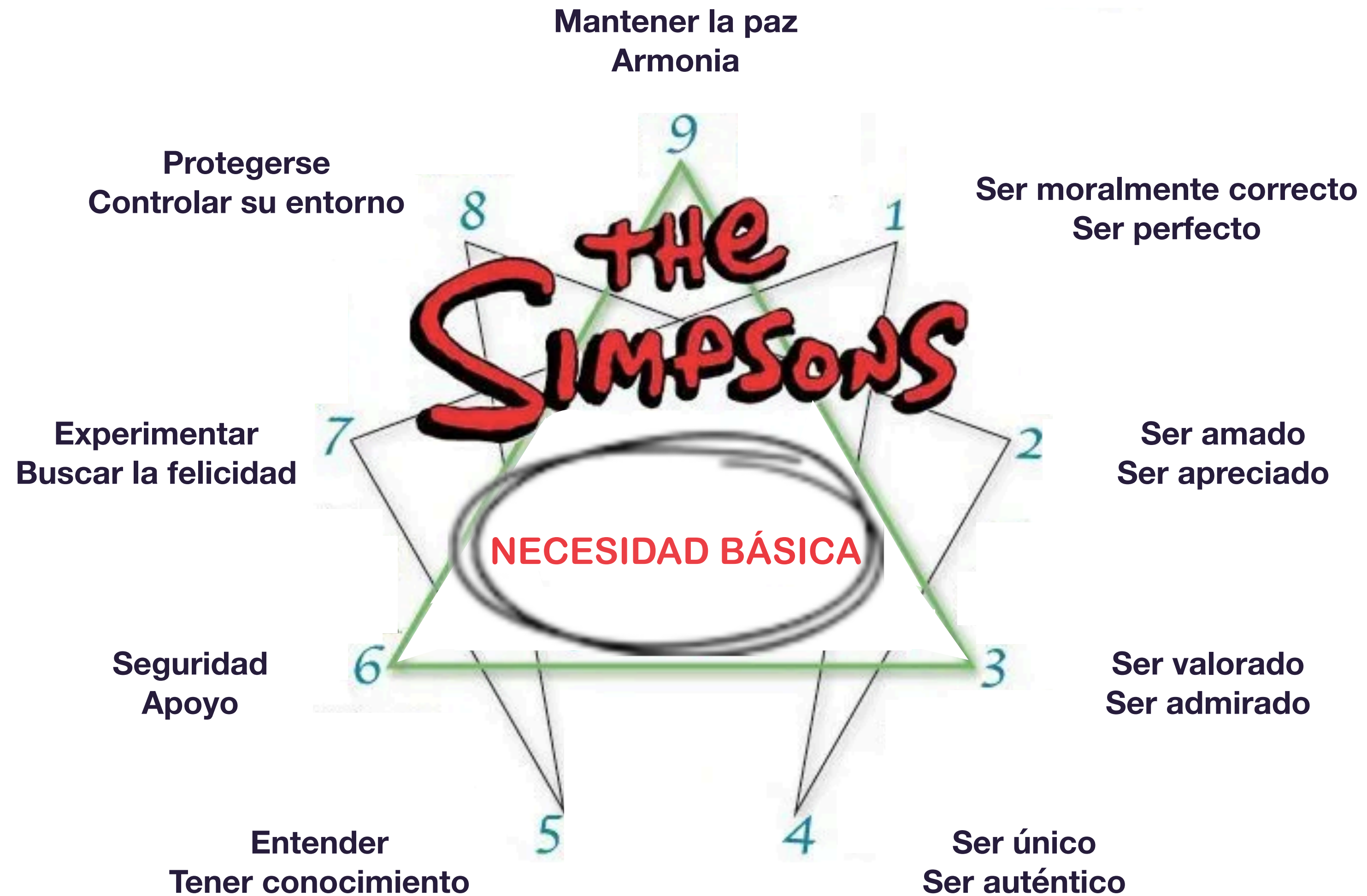
Características "defensivas" o menos saludables: Cuando una persona dentro de su eneatispo experimenta estrés, miedo o inseguridad, es más probable que muestre las características defensivas asociadas con ese eneatispo.

Estas características son patrones de comportamiento menos saludables y se activan como una forma de autoprotección o adaptación ante situaciones desafiantes.

Descubre los 9 Eneatipos



¿Por qué el nombre?



¿Por qué el nombre?



¿Dónde colocamos a los Simpson?





El conciliador



El lider

9

1

El perfeccionista



El entusiasta

7

THE SIMPSONS

PERSONAJES

2

El ayudador



El leal

6

3

El triunfador



El experto

5

4

El artista





La pereza



La lujuria



La ira



La gula



El orgullo



El miedo



La vanidad



La avaricia

La envidia



THE SIMPSONS

EMOCIÓN DOMINANTE



El por qué de la emoción dominante

Es así como emergen las PASIONES (Emoción Dominante):

- el eficiente organizador, que teme no ser perfecto **(1)**, IRA
- el cuidador amoroso, que piensa que nadie puede proteger mejor que él **(2)**, ORGULLO
- el exitoso profesional, que tiende a la vanidad **(3)**, VANIDAD
- el creativo y profundo, que suele dar cabida a la envidia **(4)**, ENVIDIA
- la eminencia intelectual, que debe hacer un esfuerzo adicional para compartir lo que sabe **(5)**, AVARICIA
- el leal a toda prueba, pero que necesita el amparo de un grupo para avanzar **(6)**, MIEDO
- el extrovertido, positivo y alegre, pero que no siempre se contiene **(7)**, GULA
- el líder dominante y seguro, que no sabe cuando detenerse en su afán posesivo **(8)**, LUJURIA
- el pacificador que busca la calma ,pero suele carecer de la iniciativa para avanzar **(9)**. PEREZA

Cómo percibe cada eneatispo el mundo

- El 1 dice, "Si yo puedo hacer todo mi entorno y a mí mismo perfectos, quizás, estaré seguro".
- El 2 dice, "Si yo puedo hacer que otros me amen y dependan de mí, quizás, estaré seguro".
- El 3 dice, "Si los demás me ven como una persona exitosa, quizás, estaré seguro".
- El 4 dice, "Si yo puedo ser amigo de la oscuridad y llegar a conocer mi propio dolor, quizás, estaré seguro".
- El 5 dice: "Si yo puedo guardar mi mente enfocada en asir las complejidades del mundo, quizás, estaré seguro".
- El 6 dice, "Si yo puedo mantenerme alerta a todos los peligros posibles y hallo aliados confiables, quizás, estaré seguro".
- El 7 dice, "Si yo puedo distraerme con el placer y evitar pensamientos amenazantes, quizás, estaré seguro".
- El 8 dice, "Si yo puedo intimidar y dominar a los demás, quizás, estaré seguro".
- El 9 dice, "Si yo puedo guardar a una mente abierta a todas las posibilidades, quizás, estaré seguro".

**“No puede liderar a otras personas
quien no es capaz de liderarse a sí mismo.”**

Estamos en contacto



lavidaespuroteatro



Mireia Murguiondo



@lavidaespuroteatro