

DOMINA TUS IMPULSOS

El Eneagrama y los instintos



El Eneagrama y los Instintos



¿QUE SON LOS INSTINTOS?

Los instintos son impulsos biológicos que nos movilizan para satisfacer las necesidades de nuestro cuerpo, son una parte fundamental de nuestra vida.

El cuerpo, nuestro vehículo de expresión en el mundo, comparte esta naturaleza instintiva con el reino animal. Estos instintos pueden agruparse en tres categorías principales:

Instinto de Conservación: Este instinto se centra en la búsqueda de la recarga física y el bienestar. Incluye comportamientos como comer cuando tenemos hambre, abrigarnos cuando sentimos frío o descansar cuando estamos cansados.

Instinto Social: Aquí encontramos las conductas relacionadas con la búsqueda de relaciones y la interacción con otros para mejorar nuestras posibilidades de supervivencia. Esto implica unirse para viajar, cazar o defenderse en grupo.

Instinto Sexual: Este instinto se orienta hacia la perpetuación de la especie y la mejora de la adaptación al entorno. Comprende acciones como el cortejo, el apareamiento y la competencia con rivales.

Sin embargo, en los seres humanos, la mente a menudo interviene en la satisfacción de estos instintos. Jerarquiza uno de ellos como prioridad, dejando de lado a otros sin considerar las necesidades del cuerpo en el momento presente. Esto lleva a tres posibles enfoques de los instintos:

Instinto Dominante: Se dedica la mayor parte de la energía a satisfacer un instinto en particular, relegando a los demás.

Instinto Ciego: Se ignora por completo un instinto, lo que puede dar lugar a necesidades insatisfechas.

Instinto Medio: Se mantiene un equilibrio entre los tres instintos.

La falta de equilibrio en la gestión de los instintos puede generar disfunciones y conflictos emocionales.



El Eneagrama y los Instintos



Para abordar esto con consciencia, es fundamental comprender cómo se combinan los instintos con el eneatispo para formar subtipos. Estos subtipos desempeñan un papel clave en nuestra personalidad y afectan nuestros comportamientos neuróticos.

Conocer y comprender nuestros instintos es una herramienta valiosa para nuestro crecimiento personal y una de las facetas más intrigantes del Eneagrama. Aquí te presentamos una visión más detallada y los beneficios que conlleva:

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CONOCER NUESTROS INSTINTOS?

Autoconocimiento Profundo: Los instintos nos revelan aspectos fundamentales de nosotros mismos que a menudo pasamos por alto. Nos ayudan a entender por qué actuamos de ciertas maneras en situaciones específicas y cuáles son nuestras prioridades inconscientes.

Gestión Emocional: Al identificar nuestro instinto dominante, podemos reconocer las emociones y reacciones que surgen cuando nuestras necesidades instintivas no se satisfacen. Esto nos permite gestionar mejor nuestras respuestas emocionales.

Mejora de Relaciones: Al comprender la posición de nuestros propios instintos y los de los demás, podemos mejorar nuestras relaciones interpersonales. Esto nos permite comunicarnos de manera más efectiva y comprender las necesidades y motivaciones de los demás.

Desarrollo Personal: El Eneagrama ofrece una hoja de ruta para el crecimiento personal. Al integrar el conocimiento de nuestros instintos, podemos trabajar en áreas específicas de mejora y superar patrones de comportamiento negativos.

Toma de Decisiones: Conocer nuestros instintos nos ayuda a tomar decisiones alineadas con nuestras verdaderas necesidades y valores. Esto reduce la indecisión y la autocrítica posterior a las decisiones tomadas.



El Eneagrama y los Instintos

BENEFICIOS DEL ENEAGRAMA EN LA GESTIÓN DE LOS INSTINTOS



Identificación de Subtipos: El Eneagrama desglosa los nueve tipos de personalidad en subtipos según su combinación con los instintos.

Esto proporciona una comprensión más precisa de cómo se manifiestan los tipos en la vida cotidiana.

Atenuación de Comportamientos Neuróticos: El trabajo con los subtipos y los instintos nos ayuda a atenuar los comportamientos neuróticos y los patrones autodestructivos asociados con cada tipo de personalidad.

Desarrollo de la Empatía: Al reconocer los diferentes instintos y subtipos en los demás, desarrollamos una mayor empatía y comprensión hacia sus motivaciones y desafíos.

Adaptabilidad: Aprender a equilibrar y gestionar los tres instintos nos hace más adaptables en diferentes situaciones. Podemos responder de manera más efectiva a los desafíos que enfrentamos en la vida cotidiana.

Bienestar Integral: El Eneagrama no solo se centra en el autoconocimiento, sino también en el desarrollo de una mayor conciencia y bienestar en todas las áreas de la vida. Al comprender y gestionar nuestros instintos, contribuimos a nuestro propio bienestar integral.

En resumen, el conocimiento de nuestros instintos según el Eneagrama es una vía poderosa para el autoconocimiento, el crecimiento personal y la mejora de nuestras relaciones.

Al comprender cómo nuestros instintos influyen en nuestros comportamientos y emociones, podemos vivir una vida más consciente y satisfactoria.

