

# ENEAGRAMA

Una Guía para comprender y mejorar tu vida



[www.victoriacadarso.com](http://www.victoriacadarso.com)

## **INDICE**

<b><u>DESCUBRIENDO EL ENEAGRAMA</u></b>	<b>3</b>
ORIGEN DEL ENEAGRAMA	3
EL SÍMBOLO DEL ENEAGRAMA	4
<b><u>BENEFICIOS DE APLICAR EN NUESTRA VIDA EL ENEAGRAMA</u></b>	<b>5</b>
<b><u>BUSCA, ENCUENTRA Y TRANSFORMA</u></b>	<b>7</b>
ENEATIPO 8: EL RETADOR	7
ENEATIPO 9: EL MEDIADOR	8
ENEATIPO 1: EL MEJORADOR	9
ENEATIPO 2: EL FAVORECEROR	10
ENEATIPO 3: EL CONSEGUIDOR	11
ENEATIPO 4: EL SINGULAR	12
ENEATIPO 5: EL OBSERVADOR	13
ENEATIPO 6: EL CUMPLIDOR	14
ENEATIPO 7: EL PLANIFICADOR	15
<b><u>VICTORIA CADARSO TEAM TRANFORMA TU VIDA CON ENEAGRAMA</u></b>	<b>16</b>
<b><u>BIBLIOGRAFIA</u></b>	<b>17</b>

## ENEAGRAMA: Una guía para comprender y mejorar tu vida

Te presentamos una visión general de lo que es el eneagrama, cómo y por qué puede ser de utilidad para tu vida, incluyendo algunas sugerencias para descubrir tu eneatispo y cómo mejorar tu vida en consecuencia.

El eneagrama es herramienta de autodescubrimiento, desarrollada como una herramienta para hacernos conscientes de nosotros mismos a nivel mental, emocional y espiritual.

A lo largo de este E-book, profundizaremos en el tema aprendiendo algunos principios fundamentales de esta herramienta, incluyendo una vista general sobre los nueve tipos diferentes identificados por el eneagrama.

Cada eneatispo es de gran interés, proporcionando múltiples pistas sobre la forma de pensar de la persona, así como sus motivaciones, intereses y vulnerabilidades. Serás capaz de reconocer algunas de ellas y aprender cómo estas características influyen en tu vida.

Además, vamos a analizar cómo ayuda el eneagrama a mejorar tu vida. Aprenderemos a comprender los diferentes patrones de comportamiento asociados al eneagrama y sugeriremos recomendaciones para hacer cambios significativos en tu vida.

¡Esperamos que disfrutes esta guía!



## DESCUBRIENDO EL ENEAGRAMA

El Eneagrama es un modelo que nos permite entender nuestro tipo de personalidad con sus motivaciones, emociones, formas de filtrar y entender la vida.

**Es la mejor herramienta de inteligencia emocional** que existe para desarrollar el autoconocimiento, aprender a regular nuestras emociones al entendernos mejor, ayuda a empatizar y ser más tolerante con los demás, y como consecuencia mejoran nuestras habilidades sociales y relaciones.

Tal vez uno de los mejores beneficios es que **podemos utilizar nosotros mismos** la herramienta del Eneagrama para irnos conociendo, irnos dando cuenta de nuestras fortalezas y áreas de mejora, y desarrollando nuestro potencial, mejorando la relación con nosotros mismos y con los demás.

Nos muestra nuestros bloqueos psicológicos esenciales, así como nuestros talentos y fortalezas. Además, nos indica la dirección en que tenemos que trabajar para sacar todo nuestro potencial.

Y nos permite conocernos y confiar en nuestras capacidades sin tener que depender de otros para conocernos en profundidad, y en ese camino nos ayuda a conectar con nuestra espiritualidad.

## ORIGEN DEL ENEAGRAMA

El origen del Eneagrama es incierto. Algunos lo sitúan en el año 2000 a.c y cuentan que Gilgamesh, el héroe babilonio, buscaba el secreto de la vida y la explicación del mundo y estos estaban contenidos en la figura y la enseñanza del Eneagrama.

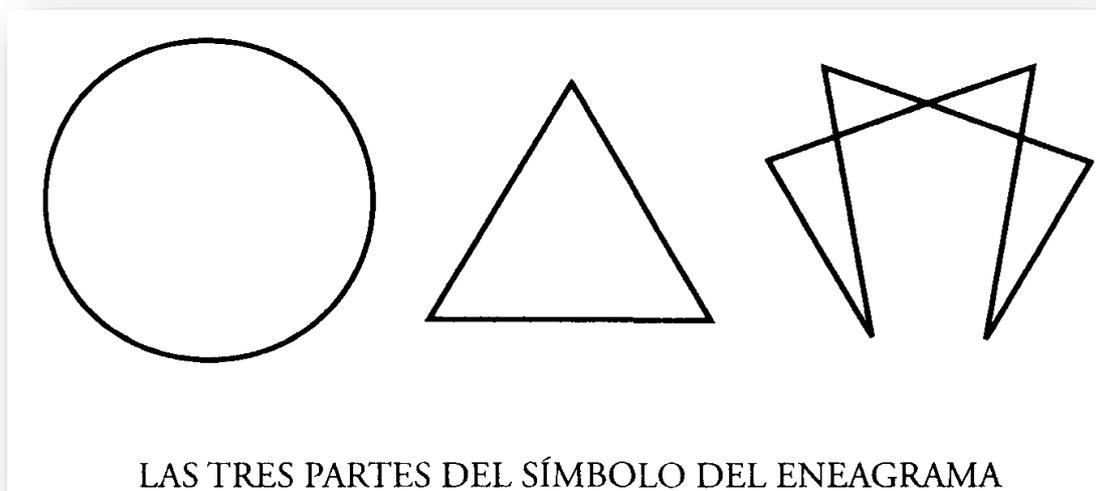
También sabemos que Pitágoras lo estudio y lo utilizó, pero no constan escritos, pues la enseñanza del Eneagrama se transmitía por vía oral de maestro a alumnos.

En el siglo XV vuelve a aparecer en la cultura sufí, y en el siglo XX Gurdjieff recupera el símbolo para utilizarlo en su escuela de Paris. Pero el sistema del Eneagrama tradicional tiene su origen en los años 60 y se lo debemos a Oscar Ichazo que tras sus muchos viajes descubrió, estudió y desarrolló la conexión entre el símbolo del Eneagrama y los tipos de personalidad, uniendo elementos de la mística oriental con la psicología y la psicoterapia occidentales.

## EL SÍMBOLO DEL ENEAGRAMA

Gurdjieff explicaba que el símbolo del Eneagrama tiene tres partes que representan tres leyes divinas que rigen toda la existencia.

La primera de estas partes es el círculo, mándala universal usado casi en todas las culturas. El círculo representa la unidad, la totalidad y la unicidad.



Dentro del círculo encontramos el siguiente símbolo, el triángulo que Gurdjieff lo llamó la «Ley de Tres»; según esta ley todo lo que existe es resultado de la interacción de tres fuerzas. Incluso parece que los descubrimientos de la física moderna apoyan esta idea de la Ley de Tres; en la escala subatómica, los átomos están formados por protones, electrones y neutrones.

La tercera parte de este símbolo triple es la hexada. Esta figura simboliza lo que Gurdjieff llamó la «Ley de Siete», que tiene que ver con el proceso y el desarrollo en el tiempo; afirma que nada es estático, todo se mueve y se convierte en otra cosa. Los días de la semana, la tabla periódica y la octava de la música occidental se basan en la Ley de Siete.

Uniendo estos tres elementos (círculo, triángulo y hexada) obtenemos el Eneagrama. Es un símbolo que representa la integridad de una cosa (el círculo), cómo su identidad resulta de la interacción de tres fuerzas (el triángulo) y cómo evolución la hexada.

## BENEFICIOS DE APLICAR EN NUESTRA VIDA EL ENEAGRAMA

El eneagrama es un modelo, una herramienta de desarrollo, una tipología de personalidad que describe lo que compartimos y los que nos diferencia de otros seres humanos.

La tipología de personalidad describe los rasgos y potenciales que todos podemos expresar y define 9 tipos de personalidad y la forma en que se relacionan unos y otros con un dinamismo e interrelación entre estos rasgos que permiten un continuo desarrollo personal.



### Beneficios a nivel personal

- Nos permite el autoconocimiento.
- Facilita el dejar de criticarnos y la autoaceptación.
- Nos ayuda a entendernos y saber que nos condiciona
- Aprendemos a relacionarnos mejor
- Promueve el positivismo y no juicio lo que facilita la comunicación
- Nos vuelve más comprensivos, compasivos y tolerantes

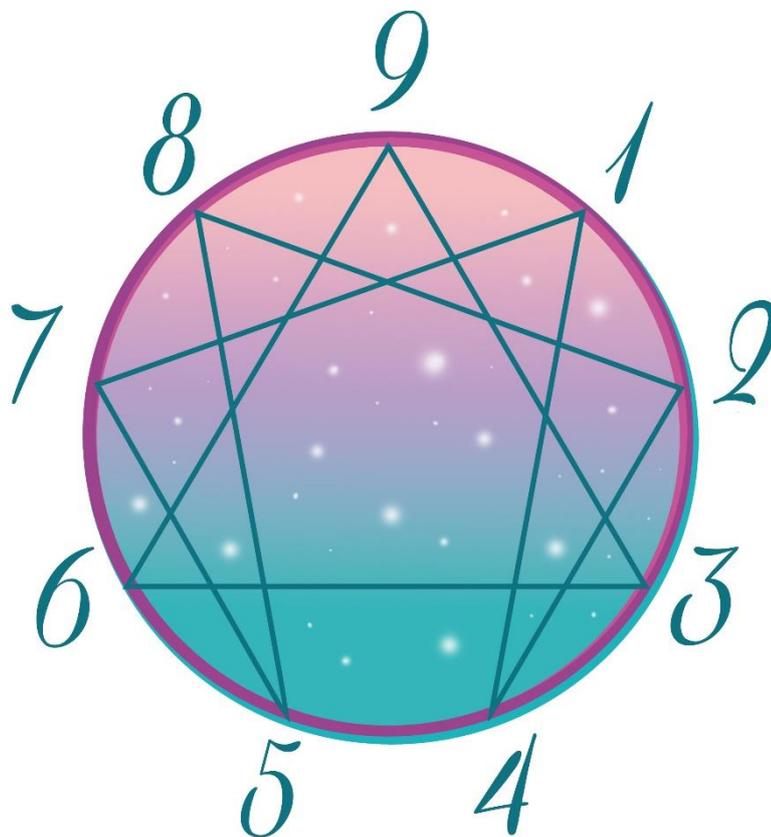
## ENEAGRAMA: Una guía para comprender y mejorar tu vida

### El eneagrama nos permite conocernos y conocer a los demás por ser:

- Una tipología de personalidad dinámica
- Una forma predecible de pensar, sentir y actuar
- Una manera característica de ver la vida
- Un abordaje respecto a la solución de problemas (modo de afrontamiento)
- Una forma de entender como manejamos el conflicto y la pérdida
- Una forma de entender como nos comportamos bajo estrés

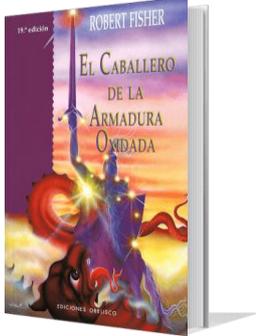
### Beneficios a nivel profesional porque nos:

- Permite descubrir las fortalezas y áreas de mejora de los tipos
- Facilita que podamos asignar tareas a quien mejor las puede realizar.
- Ayuda a formar equipos que contengan todas las variables
- Promueve la buena comunicación y negociación
- Facilita la resolución de conflictos.

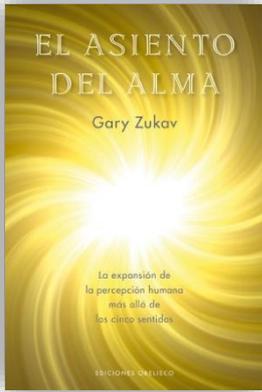


## BUSCA, ENCUENTRA Y TRANSFORMA

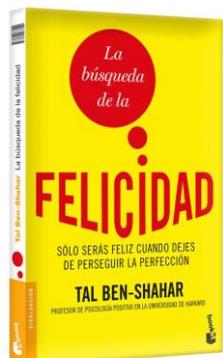
### ENEATIPO 8: EL RETADOR

ASPECTOS BÁSICOS DE LA PERSONALIDAD	
Como se muestra	“Yo soy fuerte y poderoso” “Seguro de si mismo”, “Decidido”, “Voluntarioso”
Miedo Básico	Ser dañado o controlado por otros
Deseo Básico	Protegerse e intentar imponerse
Motivaciones Claves	Ser autosuficientes –tener un impacto en el entorno –afirmarse a sí mismos –tener el control – prevalecer por encima de los demás –ser invencible
Valoran	La fortaleza, la justicia, la autonomía y el poder
PAUTAS PARA EL DESARROLLO	
	<p>Aprender a ser humildes, a participar con los demás en vez de tener que dirigirlos.</p> <p>Aprender a auto controlarse.</p> <p>Dejar de afirmar su voluntad por encima de los otros.</p> <p>Aprender a ceder.</p> <p>Reflexionar si han sido demasiado bruscos.</p> <p>Reconocer su propia vulnerabilidad y necesidad de ser cuidado.</p>
Lectura para la transformación	<p>El caballero de la armadura oxidada - Robert Fisher</p> 

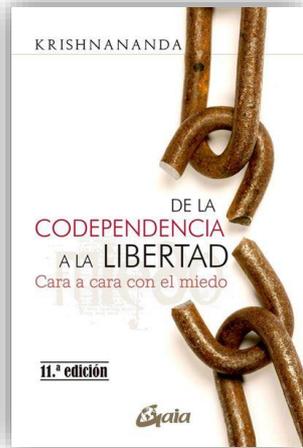
## ENEATIPO 9: EL MEDIADOR

ASPECTOS BÁSICOS DE LA PERSONALIDAD	
<b>Como se muestra</b>	“Soy pacífico y amable”, “Receptivo”, “Modesto”, “Agradable”, “Pacificador”
<b>Miedo Básico</b>	A perder la conexión con los demás, a la separación
<b>Deseo Básico</b>	De estar en paz
<b>Motivaciones clave</b>	Tener serenidad y paz de mente – crear armonía en su entorno – mantener las cosas como están – evitar conflictos y mostrarse demasiado.
<b>Valoran</b>	La paz, la armonía, la unidad, estar a bien con todo, sueñan un mundo de paz y bienestar
PAUTAS PARA EL DESARROLLO	
	<p>Reconocer su propia fuerza y capacidad para que se puedan sentir capaces de tomar acción.</p> <p>Aprender a confiar en sus capacidades y afirmarse sin miedo al conflicto.</p> <p>Dejar de complacer para que haya paz.</p> <p>Permitirse hacer cambios en su vida.</p> <p>Aprender a desahogar el enfado.</p>
<b>Lectura para la transformación</b>	<p><b>El asiento del alma</b> - Gary Zukav</p> 

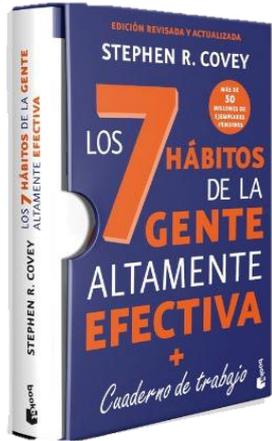
## ENEATIPO 1: EL MEJORADOR

ASPECTOS BÁSICOS DE LA PERSONALIDAD	
<b>Como se muestra</b>	“Soy objetivo y razonable”, “Idealista”, “Perfeccionista”, “Controlado”
<b>Miedo Básico</b>	Ser imperfecto, de no hacer las cosas bien,
<b>Deseo Básico</b>	Deseo de integridad
<b>Motivaciones claves</b>	Esforzarse más y mejorarse a si mismos y a los demás – ser consistente con sus ideales –Tener razón – Tener integridad
<b>Valoran</b>	Vivir para un propósito superior, la perfección, la integridad, coherencia
PAUTAS PARA EL DESARROLLO	
	<p>Aprender a escuchar y dejar de hacer juicios.</p> <p>Confiar en que los demás pueden hacer las cosas de manera diferente a ellos.</p> <p>Aprender a ser tolerantes.</p> <p>Darse cuenta de que sus normas éticas y morales no son las únicas válidas.</p> <p>Aprender a manejar el enfado/rabia/ira/resentimiento.</p> <p>Ser menos críticos de si mismos de forma continuada.</p> <p>Dejar de prestar tanta atención a los detalles.</p>
<b>Lectura para la transformación</b>	<p><b>La búsqueda de la felicidad.</b> - Tal Ben-Shahar.</p> 

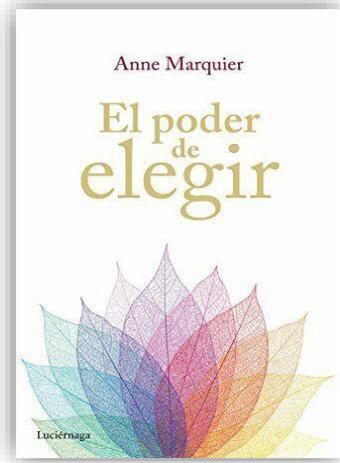
## ENEATIPO 2: EL FAVORECEROR

ASPECTOS BÁSICOS DE LA PERSONALIDAD	
<b>Como se muestra</b>	“Soy generosa y afectuosa”, “Preocupado por los demás”, “Complaciente”
<b>Miedo Básico</b>	A ser indigno de amor, a no ser querido o ser rechazado
<b>Deseo Básico</b>	De ser amado
<b>Motivaciones claves</b>	Conectar con los demás, ser agradable y ayudar para ser querido – ser necesitados y apreciados– justificar sus reivindicaciones acerca de sí mismos
<b>Valoran</b>	Valoran las relaciones con los demás por lo que se muestran alegres, cariñosos, amorosos y generosos.
PAUTAS PARA EL DESARROLLO	
	<p>Darse cuenta de que están poniendo su atención en los otros olvidándose de sí mismo.</p> <p>Dejar de entrometerse en la vida de los demás y ocuparse más de sí mismos.</p> <p>Desarrollar su autoestima en vez necesitar el agradecimiento externo.</p> <p>Aprender a reconocer sus propios sentimientos.</p> <p>Ser consciente de auténticos motivos para ayudar.</p> <p>Aprender a decir no y poner límites.</p> <p>Preguntar antes de ayudar.</p> <p>Dejar de esperar cariño amor a cambio de su ayuda.</p>
<b>Lectura para la transformación</b>	<p><b>De la codependencia a la libertad</b></p> <p>Trobe Krishnananda</p> <div style="text-align: right;">  </div>

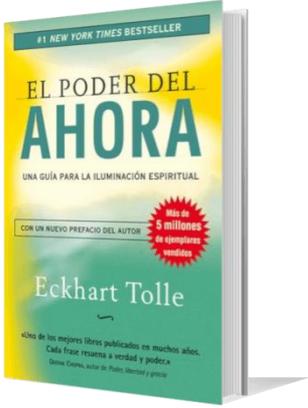
## ENEATIPO 3: EL CONSEGUIDOR

ASPECTOS BÁSICOS DE LA PERSONALIDAD	
Como se muestra	“Yo me supero, intento ser sobresaliente”, “Pragmático”, “Ambicioso”
Miedo Básico	A no tener valía personal, se esfuerzan por destacar
Deseo Básico	De ser valioso
Motivaciones claves	Sentirse valiosos– que le presten atención – ser admirado – impresionar a otros. Intentar que todo funcione eficazmente, exigirse a sí mismos para conseguir ser el mejor
Valoran	Lograr destacar por lo que consiguen, dar ejemplo de eficacia y producir
PAUTAS PARA EL DESARROLLO	
	<p>Dejar de hacer, producir, y darse tiempo para descansar y conectar consigo mismos y sus sentimientos.</p> <p>Aprender a ser sinceros con ellos mismos y reconocer sus sentimientos de vacío y de sentir que les falta algo.</p> <p>Poder relajarse y simplemente estar sin tener que impresionar a los demás.</p> <p>Darse cuenta de lo que realmente quieren para sí mismos en vez de lo que creen que debería de ser basado en sus contextos.</p>
Lectura para la transformación	<p>Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva. Stephen R. Covey</p> 

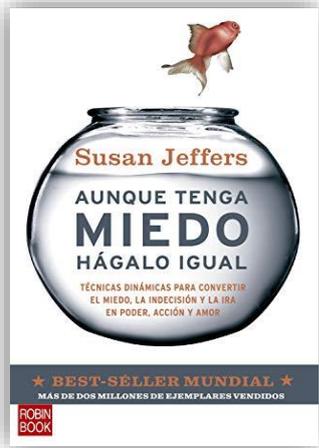
## ENEATIPO 4: EL SINGULAR

ASPECTOS BÁSICOS DE LA PERSONALIDAD	
<b>Como se muestra</b>	“Soy sensible y especial”, “Reservado”, “expresivo”, “Dramático”
<b>Miedo Básico</b>	A carecer de identidad o de no ser importante
<b>Deseo Básico</b>	De ser uno mismo
<b>Motivaciones Claves</b>	Ser ellos mismos – poder expresarse a través de algo bello – retirarse y proteger sus sentimientos. Idealizar, soñar y fantasear con un mundo diferente.
<b>Valoran</b>	La originalidad, la belleza, lo estético, lo extraordinario, la creatividad
PAUTAS PARA EL DESARROLLO	
	<p>Reconocer sus cualidades positivas y no limitándose a poner el foco en las negativas.</p> <p>Dejar de lamentarse de lo que carecen y aprender a amarse a sí mismos.</p> <p>Dejar de compararse saliendo mal parados.</p> <p>Aprender a auto disciplinarse y dejar de posponer las cosas hasta que tengan el estado de ánimo adecuado.</p> <p>Distinguir la fantasía de la realidad. Ser menos volátiles, emocionales y reactivos</p>
<b>Lectura para la transformación</b>	<p><b>El poder de Elegir</b>- Annie Marquier</p> <div style="text-align: right;">  </div>

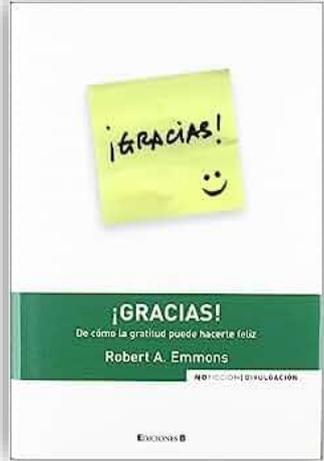
## ENEATIPO 5: EL OBSERVADOR

ASPECTOS BÁSICOS DE LA PERSONALIDAD	
<b>Como se muestra</b>	“Soy perspicaz e inteligente”, “Reservado”, “Aislado”, “Cerebral”
<b>Miedo Básico</b>	A ser inútil, incapaz o incompetente
<b>Deseo Básico</b>	De ser competente
<b>Motivaciones Clave</b>	Ser capaz y competente – Dominar unos conocimientos y destrezas – explorar la realidad – No inmutarse por los demás – reducir sus necesidades - Aislarse, no implicarse
<b>Valoran</b>	El conocimiento, los datos, el porqué de las cosas, la privacidad, su espacio.
PAUTAS PARA EL DESARROLLO	
	<p>Aprender a manejar su tiempo, espacio y recursos sin tener miedo de que les van a demandar más de lo que pueden o quieren dar.</p> <p>Aprender a manejar su hipersensibilidad de manera que puedan confiar en las personas y dejar de aislarse.</p> <p>Ser más cooperativo, dejando de menospreciar a los que consideran menos inteligentes.</p> <p>Aprender a conocerse a si mismos, manejar sus sensaciones corporales sin subirse continuamente a la cabeza.</p>
<b>Lectura para la transformación</b>	<p><b>El poder del ahora – Eckhart Tolle</b></p> 

## ENEATIPO 6: EL CUMPLIDOR

ASPECTOS BÁSICOS DE LA PERSONALIDAD	
Como se muestra	“Soy responsable y leal”, “Comprometido”, “encantador”, “Desconfiado”
Miedo Básico	De carecer de apoyo u orientación
Deseo Básico	De tener seguridad
Motivaciones clave	Tener seguridad – sentirse apoyado – tener la aprobación de los demás – comprobar las actitudes de los demás hacia ellos – defender sus creencias
Valoran	Valoran la seguridad, la fiabilidad, la lealtad, el compromiso, la cooperación,
PAUTAS PARA EL DESARROLLO	
	<p>Aprender a confiar en su propia opinión sin tener que estar contrastándola con los demás.</p> <p>Aprender a manejar la ansiedad y a habitar su cuerpo en vez de estar todo el tiempo en la cabeza dándole vueltas a las cosas.</p> <p>Confiar en sus capacidades. Aprender a manejar el exceso de responsabilidad.</p> <p>Aprender a manejar la duda.</p> <p>Ser menos reactivos y tener mas control de si mismos cuando hay sorpresas.</p>
Lectura para la transformación	<p><b>Aunque tenga miedo, hágalo igual</b></p> <p>Susan Jeffers</p> <div style="text-align: center;">  </div>

## ENEATIPO 7: EL PLANIFICADOR

ASPECTOS BÁSICOS DE LA PERSONALIDAD	
<b>Como se muestra</b>	“Soy entusiasta e independiente”, “Activo”, “Divertido”, “Ambicioso”, “Disperso”
<b>Miedo Básico</b>	A sentirse desvalido o quedar atrapado en el dolor emocional
<b>Deseo Básico</b>	De ser feliz
<b>Motivaciones clave</b>	Estar entusiasmados contentos y satisfechos – tener una gran variedad de opciones y experiencias – Mantener sus opciones abiertas – disfrutar de la vida y divertirse.
<b>Valoran</b>	La felicidad, la libertad, la variedad, la innovación, disfrutar de las cosas, entusiasmarse
PAUTAS PARA EL DESARROLLO	
	<p>Dejar de buscar rellenar su vacío interior con objetos y actividades externas y aceptar la realidad tal cual es.</p> <p>Aprender a conectar con todas sus emociones incluyendo el dolor y ansiedad.</p> <p>Aprender a escuchar a los demás y poder entenderles mejor desarrollando la empatía.</p> <p>No correr delante del tiempo. Aprender que la felicidad está hecha de momentos en el presente.</p>
<b>Lectura para la transformación</b>	<p><b>Gracias! De como la gratitud puede hacerte feliz</b> Robert A. Emmons</p> <div style="text-align: right;">  </div>



## VICTORIA CADARSO TEAM TRANSFORMA TU VIDA CON ENEAGRAMA

Desde Victoria Cadarso Team nos apasiona enseñar Eneagrama porque te ofrece la posibilidad de conocerte mejor a ti mismo y entenderte emocionalmente, te da la oportunidad de conectar empáticamente con los demás y afinar tus habilidades sociales.

El Eneagrama te ayudará a descubrir y comprender tu tipo de personalidad, motivaciones, emociones, formas de filtrar la vida, entender y regular tus emociones, mejorar tus habilidades sociales y relaciones, descubrir tus bloqueos psicológicos esenciales, conocer y confiar en tus capacidades, y conectar con nuestra espiritualidad.

Aprender esta herramienta con nosotros te ofrecerá la posibilidad de mejorar tu auto percepción, entender mejor a los demás y desarrollar tus habilidades sociales. Esto te permite conocerte, aceptarte y comprenderte mejor, descubriendo donde están tus bloqueos psicológicos a la vez que descubres tus talentos y fortalezas.

¡Descubre los beneficios que te puede aportar el Eneagrama para llevar la vida que deseas y mereces!

## BIBLIOGRAFIA

- La sabiduría del eneagrama: Guía completa para el crecimiento psicológico y espiritual de los nueve tipos de personalidad - Don Richard Riso y Russ Hudson - Editorial: Urano
- El eneagrama: Una perspectiva cristiana - Richard Rohr y Andreas Ebert - Ediciones Sígueme
- El eneagrama completo: 27 caminos hacia un mayor autoconocimiento - Beatrice Chestnut - Editorial Eleftheria
- El camino de regreso a ti: Un viaje eneagramático hacia el autodescubrimiento - Ian Morgan Cron y Suzanne Stabile - Editorial Grupo Nelson
- Tipos de personalidad: Utilizando el eneagrama para el autodescubrimiento - Don Richard Riso y Russ Hudson - Ediciones Urano



## SESION DE ORIENTACION GRATUITA

Agenda una cita y disfruta de 15 minutos de atención personalizada y confidencial por parte de nuestro equipo de especialistas.

Estaremos encantados de ayudarte en tus necesidades emocionales y profesionales

RESERVA AHORA



# Victoria Cadarso

---

*Team*

VICTORIA CADARSO TEAM

info@vcteam.es

WhatsApp + 34 685903993

[www.victoriacadarso.com](http://www.victoriacadarso.com)