



Eneagrama con Corazón

Aprende a aceptarte con amabilidad

Eneagrama con corazón

“El Eneagrama con corazón” es un camino de autoconocimiento amable y profundo, donde aprendemos a aceptarnos y abrazarnos sin juicio.

El eneagrama con corazón no se centra tanto en el tipo de personalidad sino en el proceso evolutivo, tu temperamento, tu apego, los patrones de supervivencia, la herida de fondo, los roles familiares, la estrategia adaptativa y tu potencial esencial.

Utilizaremos el eneagrama para hacer el paso de tipología de personalidad a un mapa del proceso del desarrollo humano.

Podemos ver el eneagrama como un modelo que explica los patrones adaptativos para manejar nuestras emociones desreguladas, nuestras necesidades insatisfechas, nuestras heridas tempranas, nuestros mecanismos de defensa y adaptación etc.

Desde una mirada de la psicología humanista positiva que pone especial atención en nuestro potencial y no solo se fija en nuestros defectos y dificultades.



Eneagrama con corazón

En este enfoque, el Eneagrama no sirve sólo para clasificarte en 9 tipos de personalidad ni estereotiparte y limitarte.

Sirve para:



Entender cómo te has convertido en quién eres y comprenderte



Explicarte tus comportamientos sin juicio



Encontrarte con tu auténtico ser



Ser amable contigo mismo



Acompañarte en lo que te duele

Los beneficios de iniciar este viaje son:

Entiendes por qué eres como eres

- Empiezas a comprender tu historia.
- Dejas de juzgarte.
- Te reconoces con ternura.

Aprendes a tratarte y cuidarte mejor

- Mayor autoaceptación y menos autocrítica.
- Mayor autocompasión y menos culpa.
- Mayor autocuidado mental, emocional y corporal

Comprendes tus emociones

Entiendes tus emociones y como las has manejado hasta ahora desapropiándote de las emociones, desensibilizando tu cuerpo y disociándote o desconectándote de lo que te duele.

- El enfado, ira, rencor, resentimiento
- El miedo, inseguridad, ansiedad
- La tristeza e impotencia, soledad
- La vergüenza y la culpa

Te muestra tus patrones automáticos

Que fueron tu mejor opción y te ayudaron a sobrevivir cuando eras niño y estabas sometido a la autoridad de tus padres y profesores, pero que ahora ya no te son útiles

Te descubre tus áreas de mejora

Muchas veces no somos conscientes de qué formas de pensar, sentir y actuar tenemos y como nos limitan

Identifica tus creencias limitantes y guiones de vida

Te facilita el tomar conciencia, aceptar y transformar las creencias que nos autosabotean.

Te muestra tu potencial real

No lo que deberías ser...sino lo que ya está dentro de ti esperando que lo prestes atención.

Te ayuda en tus relaciones

- Entiendes por qué chocas con ciertas personas
- Por qué te sientes tan unido a otras.
- Aprendes a comunicarte y relacionarte mejor.

Te muestra el camino para ser tu mejor versión

Te conecta con tu valor, tu luz, tu creatividad, tu capacidad de amar.

Eneagrama con corazón

Aunque veremos los 9 patrones de personalidad que tienen determinados rasgos que todos llevamos dentro, y cada uno priorice unos y destaque otros, nos centraremos en nuestro proceso, patrones de supervivencia, estrategias adaptativas, heridas de fondo y nos enfocaremos en tu potencial esencial.

Cada tipo de personalidad es el resultado de una solución creativa para manejar las circunstancias y experiencias que le tocaron vivir

Esta forma de ver el eneagrama se lleva a cabo en 5 módulos que son **cinco caminos** para volver a ti con amabilidad.

En 5 fines de semana de 12 horas donde veremos:

MÓDULO 1: Una mirada amable hacia ti (equivalente a Eneagrama en 12 horas)

Iniciamos el camino de autodescubrimiento donde vamos a:

- Descubrir tu patrón de personalidad sin juicio, con curiosidad y amabilidad
- Darte cuenta de tus rasgos principales y aprender a mirarte como mirarías a alguien a quien quieres.
- Darte cuenta de tu estrategias para protegerte del dolor de la falta de amor.
- Asumir como tomas decisiones, manejas la pérdida, negocias o llegas a acuerdos
- Cómo manejas tus emociones y tus límites
- Qué te motiva e ilusiona en la vida.

Programa desarrollado en página 7



MÓDULO 2: Cómo se formó tu manera de ser



Tu historia tiene sentido cuando:

- Comprendes tus apegos
- Entiendes tus necesidades relacionales
- Entiendes tus miedos y tus defensas
- Descubres tus mandatos y creencias limitantes
- Te das cuenta de como se formó tu guion de vida.

MÓDULO 3: Cuando perdemos el contacto con nuestro autentico ser



Ver cómo te alejas de ti mismo... y aprender a regresar sin culpa.

- Comprender como cada tipo se “adapta” para pertenecer
- Tomas consciencia de los miedos, deseos y motivaciones
- Comprender tus heridas y honrar a la persona que fuiste para sobrevivir.
- Exploramos tus defensas y bloqueos desde la compasión
- Diferentes maneras de defendernos: mental, emocional y corporal

MÓDULO 4: Descubrir tus dificultades y sabotajes con amor



Descubrir “tu sombra” esa parte de ti que te acompaña pero que no sueles querer ver

- Estrategias personales
- Tomar consciencia de los roles familiares que adoptamos
- Atraemos lo que mas tememos: las paradojas de los tipos
- Darnos cuenta como nos afecta el estrés y trauma
- Dinámicas de los tipos

MÓDULO 5: Volver a casa: aprender a ser tu mejor versión



Integrar, sanar, transformar.

- Reconocer tus cualidades, tu talento natural, tu brillo.
- Aprender cómo se expresan tus cualidades esenciales, tu auténtico ser, cuando dejas de protegerte por miedo de que te hagan daño.
- Como dejar de reaccionar y ser capaz de responder reflexionando con consciencia.
- Como hacer para lograr un estado integrado en que te sientes: regulado, centrado, conectado y confiado para cooperar.

Un camino de autoaceptación, autocomprensión y autocuidado que te permiten aprender a estar en paz contigo mismo.

Porque volver a ti es el acto más amoroso que puedes ofrecerte.

Para llevar a cabo este viaje nos vamos a apoyar en:

- La psicología humanista positiva
- La neurociencia
- La inteligencia emocional
- El abordaje corporal y somático
- El trabajo con las partes

Para acceder a cualquiera de los cuatro módulos de Eneagrama con Corazón es **necesario haber realizado** previamente la Introducción al **Eneagrama en 12 horas**.

Este módulo es **importante**, ya que sienta las bases del proceso, permite identificar el patrón de personalidad desde una mirada amable y proporciona el marco común necesario para el trabajo profundo de los módulos posteriores.

Eneagrama con corazón

Eneagrama en 12 horas: “Una mirada amable hacia ti”



Un curso diseñado para acompañarte a conocerte con cariño, curiosidad y sin juicio; reconocer tus patrones de personalidad; comprender tu forma de amar, protegerte, decidir, relacionarte y vivir; y recuperar tu esencia.

Objetivos del taller

- Comprender qué es el Eneagrama desde una mirada amable y humanista.
- Identificar tu patrón de personalidad sin juicio y con curiosidad.
- Reconocer tus estrategias de protección frente al dolor y la falta de amor.
- Entender cómo tomas decisiones, manejas el conflicto, la pérdida y los acuerdos.
- Explorar tu manera de sentir, regular tus emociones y poner límites.
- Reconectar con tu motivación profunda, tus talentos y tu ilusión de vida.

Programa

Una mirada amable hacia ti.

Comprendiendo tu estrategia de personalidad

La base del trabajo: curiosidad, aceptación y compasión.

- Qué es el Eneagrama: un mapa que te enseña en que “caja” estás y de la que puedes salir
- Autoobservación sin juicio: aprender a mirarte como mirarías a alguien a quien quieres.
- Origen del patrón de personalidad: estrategias para sentirnos queridos y seguros.
- La herida básica del amor: cómo cada tipo aprendió a protegerse.
- Introducción a los 3 centros: mental, emocional y corporal.

Eneagrama con corazón

Tu estrategia de personalidad

- Motivación básica de cada eneatipo: qué buscas realmente en la vida.
- Rasgos esenciales del patrón: creencias, emociones, mecanismos de defensa y de afrontamiento
- Qué te da seguridad y qué te activa el miedo.
- Cómo tomas decisiones según tu tipo.
- Cómo negocias, llegas a acuerdos y afrontas conflictos.
- Cómo manejas la pérdida y cómo gestionas la frustración.
- Tu relación con tus emociones según tu eneatipo.
- Límites: como manejarlos

Tu cualidad esencial, tu máscara y tu sombra

- Motivación profunda: lo que te ilusiona, te expande y te conecta.
- La virtud de tu tipo: tu don esencial.
- La máscara: cómo te proteges perdiéndote de ti.
- La sombra: lo que no miras, pero te condiciona.
- Salir de la rigidez del patrón: pautas par el desarrollo para cada tipo.
- Integrar vulnerabilidad, fortaleza y autenticidad.



● Fechas

Módulo 1: Eneagrama en 12 horas

31 de enero y 1 de febrero de 2026 (por ZOOM)

Módulo 2

28 de febrero y 1 de marzo de 2026 (por ZOOM)

Módulo 3

28 y 29 de marzo de 2026 (por ZOOM)

Módulo 4

25 y 26 de abril de 2026 (por ZOOM)

Módulo 5

16 y 17 de mayo de 2026 (por ZOOM)

● Horarios

Sábado de 10 a 14 y de 15:30 a 19:30 y Domingo de 10 a 14

● Precios:

Eneagrama en 12 horas

250€ - OFERTA si te inscribes antes del 28 de enero
199€

Módulos del 2 al 5

250€ por módulo

Eneagrama en 12 horas + 5 módulos

1020€ (con un 15%)

● Para inscribirse

www.victoriacadarso.com

● Para mas información:

+ 34 685 90 39 93
info@vcteam.es