

ENEAGRAMA



Personalidad



- Es aquello con lo que cada individuo se identifica.
- Es una manera de ser que se adopta para defenderse ante las adversidades y lograr la adaptación del individuo en el entorno.
- La personalidad estaría guiada por la presencia de una temprana estrategia de adaptación que condujo hacia una fijación o rigidización de la conducta, como respuesta ante una situación inicial (Naranjo, 1994) .
- A su vez, existen factores genéticos que predisponen a un niño a tener un temperamento particular (Riso, 1995).

Personalidad

- Esta organización interna presenta dos rasgos centrales:
 - el rasgo principal consiste en un modo particular de distorsión de la realidad, es decir, una «percepción cognitiva distorsionada»
 - el rasgo motivacional, una «pasión dominante».
 - Esta organización interna define como una persona percibe y se relaciona con el mundo, sus patrones de comportamiento, mecanismos de defensa y las motivaciones centrales que guían su conducta (Melendo, 1993).

Test para identificar tipo de Eneagrama (Elaborado por O'Leary y Riso, modificado posteriormente por Pangrazzi, 1997)

- Las siguientes frases describen una serie de actitudes, comportamientos y sentimientos. Señala con una cruz las frases que reflejan de manera más certera tu manera de sentirte y comportarte en situaciones de la vida cotidiana.

A		
1	Tengo una tendencia instintiva a evaluar las situaciones.	
2	Suelo irritarme cuando las cosas no funcionan como deberían.	
3	Soy metódico y organizado en mi trabajo.	
4	Suelo sentirme culpable si las cosas no salen bien.	
5	Mi sentido del deber me lleva a sacrificar el tiempo dedicado al ocio y al descanso.	
6	Tiendo por naturaleza a ser crítico y exigente conmigo mismo y con los demás.	
7	Con frecuencia me siento tenso y frustrado.	
8	Mi conciencia me lleva a obrar rectamente, aún en contra de mis intereses.	
9	A menudo tengo la sensación de que el tiempo pasa excesivamente deprisa y de que aún quedan muchas cosas por hacer.	
10	Tengo tendencia a ser perfeccionista.	
11	Me molestan particularmente las injusticias.	
12	Siento constantemente la necesidad de mejorar las cosas que no van bien.	
13	Tiendo a cuidar los detalles, el orden y la precisión.	
14	El contacto con la naturaleza me ayuda a relajarme.	
15	Me siento inclinado a ver las cosas en términos de "correcto o incorrecto", "bueno o malo".	
16	Noto en seguida si algo no funciona o está fuera de lugar.	
17	A veces mi exigencia con los demás me hace parecer antipático.	
18	Me esfuerzo constantemente por corregir mis defectos.	

B		
1	Muchas personas dependen de mi ayuda y de mi generosidad.	
2	Me gusta sentir que los demás me necesitan.	
3	Tiendo a pensar que los demás se desentienden de mis necesidades.	
4	Me siento inclinado a regalarle cosas a la gente.	
5	Me gusta ayudar a las personas cuando se encuentran en dificultades.	
6	Lo quiera o no, me siento casi obligado a ayudar.	
7	La gente suele acudir a mí en busca de consejo y ayuda.	
8	No me parece tener tantas necesidades como los demás.	
9	A veces siento un cierto resentimiento cuando los demás no muestran su agradecimiento por lo que hago por ellos.	
10	Trato de establecer una relación de intimidad con las personas.	
11	Cuando me encuentro en un grupo, doy más importancia a los contactos con las personas que a los objetivos de la reunión.	
12	La dimensión afectiva es determinante para mí.	
13	No trato de imponer mis ideas a los demás, pero si lo hago, es por su bien.	
14	El contacto con los amigos lo cuido yo más que ellos.	
15	No me importa sacrificarme por los demás, con tal de hacerles felices.	
16	Suelo obedecer a mi instinto y a mi emotividad a la hora de actuar.	
17	A veces tengo el peligro de ser un tanto atosigante y absorbente con los demás.	
18	Necesito contactos para sentirme vivo.	

C		
1	Tengo un nivel muy alto de energía.	
2	Me gusta trabajar en equipo y lo promuevo eficazmente.	
3	Soy propenso a valorar la eficacia y la profesionalidad.	
4	Me resulta natural procurar la buena organización y el éxito del proyecto.	
5	Tiendo a tener objetivos claros y a trabajar con tenacidad para conseguirlos.	
6	Trato de disponer de puntos de referencia para evaluar cómo van las cosas.	
7	Tengo necesidad de protagonismo y me esfuerzo en dar una buena imagen en mí mismo.	
8	Para el éxito, a veces hay que sacrificar los propios principios.	
9	Vivo con cierta tensión, porque me propongo demasiados objetivos.	
10	Me siento molesto cuando critican lo que he hecho.	
11	Me adapto con facilidad a las situaciones.	
12	Puedo identificarme con mi trabajo hasta el punto de descuidar los sentimientos y las relaciones.	
13	Tengo la capacidad de ser persuasivo y convincente a la hora de promover una idea o proyecto.	
14	Soy visto por los demás como una persona segura y decidida.	
15	Puedo servirme de las personas para conseguir mis objetivos.	
16	Soy una persona emprendedora y sostenida por fuertes motivaciones.	
17	Me pongo en acción con mucha facilidad.	
18	Contagio mi entusiasmo y mi optimismo a los demás.	

D		
1	En cualquier relación, lo más importante para mí son los sentimientos.	
2	Soy propenso a la nostalgia, la melancolía y a revivir el pasado.	
3	Me atrae lo simbólico y me comunico con el lenguaje de los símbolos.	
4	Tiendo con frecuencia a vivir en el mundo de la imaginación y de la fantasía.	
5	A menudo, los demás no entienden cómo me siento.	
6	Soy una persona muy sensible a los sufrimientos de los demás.	
7	Me esfuerzo por hacer las cosas con gusto y por dotar de un estilo propio al ambiente en el que vivo.	
8	Me considero una persona especial.	
9	Pienso con frecuencia en el tema del sufrimiento y de la muerte.	
10	Me siento insatisfecho cuando no consigo expresar bien lo que siento.	
11	Me parece que sufro más que los demás cuando se rompe una relación o se produce un distanciamiento.	
12	Con frecuencia muestro un rostro sonriente aunque por dentro me sienta triste.	
13	Tiendo a idealizar a las personas cuando están lejos.	
14	Con frecuencia tengo la sensación de que me falta algo o alguien en la vida.	
15	La dimensión artística me resulta vital para expresar mis emociones.	
16	Suelo tener cambios de humor muy acusados.	
17	Me identifico de tal modo con los demás que siento como mías sus heridas.	
18	Me gustan las situaciones que provocan emociones intensas y profundas.	

E		
1	Tiendo a ocultar mis sentimientos.	
2	Soy muy propenso a acumular cosas que un día podrían servirme.	
3	Puedo dar a algunos la impresión de ser frío y distante.	
4	Me gusta examinar y considerar ideas diferentes.	
5	Me disgusta cuando me preguntan qué es lo que siento.	
6	Tengo necesidad de mucho tiempo y mucho espacio para mí.	
7	Prefiero observar, más que ser el centro de atención.	
8	Me estimula todo lo que amplía mis horizontes y mis conocimientos.	
9	Trato de no improvisar una intervención en público, para evitar quedar mal.	
10	Me esfuerzo en hacer que se respete mi libertad y mi independencia.	
11	Procuro analizar las cosas y ser objetivo.	
12	No soy propenso a compartir con generosidad lo que tengo (tiempo, ideas, dinero...).	
13	Me fastidian las personas que no son lógicas.	
14	Prefiero trabajar solo, más que en equipo.	
15	Las sorpresas me producen malestar.	
16	Prefiero mantenerme a cierta distancia de la gente.	
17	Me cuesta pedir a los demás que me ayuden.	
18	Por naturaleza, soy más bien cauto y reservado.	

F		
1	Fundamentalmente, soy una persona bastante equilibrada.	
2	Considero importante ser fiel a los compromisos y a las personas.	
3	Me resulta difícil desobedecer a la autoridad y a las normas establecidas.	
4	Antes de tomar una decisión, trato de informarme exhaustivamente para evitar equivocarme.	
5	En mi trabajo, procuro conocer las expectativas y las líneas de comportamiento.	
6	Cuando se me presiona, me pongo tenso e irascible.	
7	Por naturaleza, soy más bien inseguro e indeciso.	
8	Me resulta sumamente incómoda la ambigüedad.	
9	A menudo hago las cosas movido por el sentido de deber y de la responsabilidad.	
10	Cuando tengo que tomar una decisión, prefiero conocer antes el parecer de los demás.	
11	Aunque suelo hacer lo que se espera de mí, a veces puedo rebelarme.	
12	La prudencia es una virtud muy importante para mí.	
13	Tiendo a criticar a quien se comporta de modo diferente.	
14	Tengo un fuerte sentido del grupo en todo lo que se refiere a la familia, a las instituciones y a la comunidad.	
15	Soy un buen colaborador y los demás pueden fiarse de mí.	
16	Tiendo a tener muchas dudas que bloquean mi libertad.	
17	Prefiero sacrificar mi independencia con tal de sentirme más seguro.	
18	Tengo tendencia a anticipar e imaginar muchos peligros.	

G		
1	Son más las cosas que proyecto que las que concluyo.	
2	Me aburren la rutina y la repetición.	
3	Al final, todo se resuelve de mejor modo posible.	
4	Me gusta que los demás me consideren una persona feliz.	
5	Tiendo a ver el lado positivo de la vida, no el negativo.	
6	Me siento a gusto con casi todas las personas con las que me encuentro.	
7	Me gusta disfrutar de todo un poco en la vida.	
8	Soy una persona espontánea y tiendo a ser optimista con respecto al futuro.	
9	Con frecuencia me consideran el alma del grupo.	
10	Me encanta participar en fiestas, viajar, comer en restaurantes.	
11	Evito pararme a pensar en cosas que podrían deprimirme.	
12	Me esfuerzo por lograr que todo resulte agradable.	
13	Algunas personas me consideran superficial.	
14	Me gusta levantar el ánimo de las personas.	
15	Me da un miedo enorme el sufrimiento.	
16	Me resisto a aceptar compromisos a largo plazo.	
17	Es mucho mayor mi entusiasmo que mi perseverancia.	
18	Prefiero las conversaciones ligeras e intrascendentes que las serias y profundas.	

H		
1	Soy muy capaz de tomar partido y luchar por aquello en lo que creo.	
2	No soporto a quien "cambia de chaqueta" en función de las conveniencias.	
3	Expreso fácilmente mi desacuerdo con lo que no comparto.	
4	No me dejo manipular y soy capaz de enfrentarme a cualquiera.	
5	Sé hacer uso de la fuerza, aunque ello pueda intimidar a los demás.	
6	Enseguida veo dónde reside el poder en un grupo.	
7	Soy una persona realista, decidida y resuelta.	
8	No me es fácil expresar mi ternura.	
9	Tiendo más a actuar que a detenerme en los sentimientos.	
10	La justicia y la injusticia son temas importantes para mí.	
11	Cuando tengo que decir no, lo hago sin dudar.	
12	El control es una palabra importante para mí.	
13	No me gusta que me digan que debo conformarme.	
14	Me considero un trabajador empedernido.	
15	Me irrita cuando se alarga un asunto.	
16	A veces puedo ser demasiado impetuoso e impositivo.	
17	Cuando alguien me resulta antipático, suelo encontrar el modo de que se entere.	
18	Con frecuencia, el parecer de los demás no me interesa.	

I		
1	La mayoría de la gente se precipita en exceso.	
2	Soy de carácter pacífico, tranquilo y acomodaticio.	
3	Me gustan la rutina y las cosas conocidas y familiares.	
4	Me molestan las situaciones conflictivas.	
5	No soy propenso a juzgar a las personas.	
6	Tengo cierta tendencia a dejar para mañana lo que podría hacer hoy.	
7	La iniciativa no es mi fuerte; necesito estímulos externos para hacer las cosas.	
8	Vivir en paz y armonía es lo más importante para mí.	
9	Mi calma y mi lentitud pueden irritar a los demás.	
10	Puedo ser un árbitro imparcial y equilibrado.	
11	Me resulta difícil decir que no.	
12	Soy propenso a reprimir los sentimientos.	
13	Tiendo a relativizar y minimizar las tensiones.	
14	Tengo una cierta tendencia a infravalorarme.	
15	Soy bastante conservador en mi escala de valores.	
16	Tengo cierta dificultad en centrar mi atención.	
17	No merece la pena enfadarse cuando las cosas marchan mal.	
18	Soy más propenso a resignarme que a luchar.	

Descripción de los tipos de Eneagrama

- A continuación se describen brevemente los nueve eneatisipos de personalidad de acuerdo a Riso & Hudson (1999).



Eneatipo 1- El perfeccionista

- Poseen un estilo de comportamiento perfeccionista, correcto, formal, que se moviliza en función del deber más que el placer. Por consiguiente, su comportamiento se basa en la creencia de que sólo actúan bien cuando hacen lo correcto. Su miedo principal es estar en lo incorrecto y poseer una moral poco sólida. Usualmente su percepción se centra en evaluar lo inadecuado en ellos mismos, en los otros y en el mundo, llevándolos a ser excesivamente exigentes, perfeccionistas, críticos y obsesivos cuando se encuentran en un estado de menor integración psicológica.



Eneatipo 2- El Ayudador

- Se caracterizan por ayudar constantemente a los otros, identificando sus necesidades y moviéndose activamente para gratificarlas. En lo profundo los moviliza el deseo de recibir afecto y amor de los demás y temen no ser necesitados. En un extremo, los tipos Dos pueden llegar a estar tan pendientes de los requerimientos de su entorno que se postergan a sí mismo hasta que su sentido de autovaloración entra en crisis. Ellos se sienten aceptados y amados cuando son necesitados y su estabilidad interna depende de esto. Por consiguiente, pueden entrar en un patrón de comportamiento negativo al enfocar su atención exclusivamente en las necesidades de las otras personas, sintiendo resentimiento cuando no se reconocen sus esfuerzos como ellos quisieran.



Eneatipo 3: El Ejecutivo

- Las personas Tipo 3 desean ser valoradas por lo que hacen y lo que logran. Estas personas se caracterizan por ser productivas y por proyectar una imagen de eficiencia. Bajo estrés tienen la tendencia a transformarse en ejecutores, enfocados en su imagen de éxito, valorándose a sí mismo de acuerdo a la atención que reciben. A menudo son personas sobre cumplidoras ya que poseen la creencia profunda de que son valorados de acuerdo a lo que hacen y logran. Por tanto, entran en un patrón de comportamiento negativo cuando su atención se focaliza exclusivamente en las tareas que realizan, desconectándose de sus emociones y necesidades profundas, y volviéndose competitivos y desconsiderados con las demás personas.



Eneatipo 4: El individualista

- Estas personas valoran por sobre todo la autenticidad, por lo que buscan ser especiales y únicos. Ellos tienden a tener problemas asociados al miedo de perder la identidad y a ser abandonados. Para este tipo de personas, la vida puede parecer un constante cuestionamiento de dudas existenciales ¿Quién soy yo? La vida es un continuo esfuerzo para los tipos Cuatro ya que es predominantemente conducida por sus sentimientos. El problema de este eneatispo es estar continuamente enfocado en las carencias. En función del esfuerzo por ser importantes y especiales pueden caer en sobre identificarse con sus sentimientos profundos, o imágenes idealistas de ellos mismos.



Eneatipo 5: El Observador

- Las personas Tipo 5 se caracterizan por ser observadores del entorno teniendo como motivación principal el ser personas competentes y adecuadas. Su deseo profundo es conocer y comprender cómo funciona el mundo. Así también, su miedo principal es ser percibido como una persona ignorante, lo cual ellos interpretan como algo inadecuado. El problema de este eneatipo es su tendencia retener y guardar para sí mismo sus pensamientos, observaciones y sentimientos manteniéndose distanciado de los demás. A través de la retención, acumulación y aislamiento social se defienden para no perder lo poco que siente que tienen, llegando a ser personas sumamente solitarias e incluso inadaptadas.



Eneatipo 6: El leal

- Estas personas desean por sobre todo la certeza, seguridad y estabilidad. Son personas leales y confiables sobre todo para la autoridad, quien representa el orden y la estabilidad para ellos. En un esfuerzo por ganar seguridad, pueden llegar a sostener un entorno seguro ilusorio y delicadamente frágil. A menudo tienden a hacer lo que esperan de ellos a fin de mantener el orden en su entorno y no generar interrupciones, por consiguiente asumen una gran cantidad de compromisos y responsabilidades, olvidándose de ellos mismos y aumentando una gran sensación de inestabilidad interna. Usualmente se resienten con la autoridad cuando no encuentran la seguridad que buscaban en ella.



Eneatipo 7: El diletante

- Las personas tipo 7 tienen como deseo fundamental el ser felices y encontrarse satisfechos. Temen tener el sentimiento de dolor y sentirse atrapados por este. Su creencia principal es pensar que si tienen satisfechas sus necesidades, se van a sentir bien y los sentimientos de dolor van a desaparecer. Usualmente tienden a enfocarse en el lado positivo de la vida sin considerar los aspectos negativos de la misma, lo que los puede llevar a un comportamiento escapista orientado a buscar sensaciones agradables para escapar del dolor. A su vez, tienden a dejar nuevos proyectos sólo en ideas, sin concretar metas, desaprovechando sus recursos creativos.



Eneatipo 8: El controlador

- Estas personas se caracterizan por poseer un fuerte deseo de protegerse de las fuerzas hostiles del mundo. Ellos expresan poder y autonomía desarrollando un estilo de comportamiento confrontacional y controlador. Su miedo principal es perder el control, verse vulnerables o abusados por terceros. El problema de este eneatispo se observa cuando se enfocan compulsivamente en tomar el control del entorno, en detrimento de los otros. Poseen la creencia de que ellos deben ser fuertes y no aparentar nunca vulnerabilidad, lo que usualmente genera dificultades en las relaciones interpersonales.

Eneatipo 9: El pacificador

- El eneatipo 9 tiene un fuerte deseo de mantener la calma y armonía en el entorno. Usualmente es llamado “el mediador” por su tendencia a buscar acuerdos antes de generar ambientes disruptivos de conflicto. Su miedo profundo es perder la conexión con los demás, separarse del otro. En un estado de mayor desintegración pueden llegar a ser sumamente sobre adaptados, ciegos para ellos mismos, olvidándose por completo de aquello que necesitan por temor a que su carencia genere algún tipo de conflicto.

Cuadro sintético del Eneagrama (Pangrazzi, 1997)

Persona- lidad	Estilo de comporta- miento	Trampa	Motivación inconscien- te	Imagen de sí	Comuni- cación	Vicio	Virtud
Tipo Uno	Perfeccionista	Cólera	Perfección	Soy preciso	Juzga	Cólera	Serenidad
Tipo Dos	Ayudador	Necesidad	Servicio	Soy útil	Aconseja	Orgullo	Humildad
Tipo Tres	Organizador	Fracaso	Eficacia	Soy competente	Promueve	Engaño	Verdad
Tipo Cuatro	Artista	Mediocridad	Autenticidad	Soy único	Lamenta	Envidia	Armonía
Tipo Cinco	Observador	Vaciedad	Conoci- miento	Soy inteligente	Explica	Avaricia	Desin- terés
Tipo Seis	Colaborador	Trans- gresión	Seguridad	Soy responsable	Duda	Miedo	Valor
Tipo Siete	Optimista	Dolor	Proyección	Soy simpático	Divierte	Destemplan- za	Sobriedad
Tipo Ocho	Jefe	Debilidad	Justicia	Soy fuerte	Confronta	Arrogancia	Sencillez
Tipo Nueve	Mediador	Conflicto	Tranquilidad	Soy bueno	Equilibra	Pereza	Diligencia

Pasiones dominantes de cada eneatipo (Naranjo, 1994)

ENEAGRAMA DE LAS PASIONES

