



TALLER DE INTEGRACIÓN Y DESARROLLO CON ENEAGRAMA

De la conciencia a nuevas posibilidades

Llega un momento, en cualquier camino de autoconocimiento, en el que conocernos ya no es suficiente.

Hemos identificado nuestro eneatispo. Hemos empezado a reconocer los automatismos, los miedos, las necesidades y las estrategias que utilizamos para protegernos. Quizá incluso hemos comenzado a darnos cuenta de cómo estos patrones aparecen en nuestras relaciones, en el trabajo, en la familia o en la manera en que nos hablamos a nosotros mismos.

Pero llega una pregunta inevitable:

¿Y ahora qué hago con todo esto que sé?

Este tercer taller nace precisamente de ahí.

Después de comprender y profundizar, proponemos dar un paso más: llevar la conciencia a la acción y explorar nuevas posibilidades.

No se trata de cambiar quiénes somos.

Se trata de ampliar nuestra capacidad de respuesta.

De dejar de funcionar siempre desde el mismo lugar.

De poder detenernos antes de reaccionar.

De reconocer qué nos está ocurriendo y tener más libertad para decidir qué queremos hacer con ello.

De comprender los patrones a relacionarnos con ellos de otra manera

El Eneagrama nos ayuda a ver los automatismos que a menudo actúan sin que seamos conscientes de ellos.

Pero verlos no significa que desaparezcan.

A veces sabemos perfectamente que tendemos a controlar, a agradar, a evitar el conflicto, a exigirnos, a buscar reconocimiento, a anticiparnos a lo que puede ocurrir... y, aun así, seguimos haciéndolo.

Por eso, en este taller nos interesa especialmente pasar de la pregunta:

«¿Por qué soy así?»

a preguntas como:

«¿Qué hago cuando aparece este patrón?»

«¿Qué otras posibilidades tengo?»

«¿Qué necesito en este momento?»

«¿Qué pasaría si esta vez reaccionara de otra manera?»

El trabajo será práctico y vivencial. Llevaremos el Eneagrama a situaciones concretas de nuestra vida para poder experimentar, y no solo comprender, lo que significa ampliar nuestra conciencia.

El objetivo no es cambiarte

Desde la mirada gestáltica, no partimos de la idea de que exista una manera correcta de ser.

No queremos convertirnos en una versión «mejorada» de nosotros mismos.

Tampoco lucharemos contra nuestro eneatispo ni intentaremos eliminar aquellas partes que consideramos menos agradables.

La propuesta es diferente: aprender a reconocernos de manera íntegra.

Comprender que muchas de nuestras reacciones tienen una función y que, en algún momento, nos ayudaron a adaptarnos.

Y, al mismo tiempo, descubrir que hoy quizá disponemos de más recursos.

Podemos elegir.

Podemos poner límites.

Podemos expresar lo que necesitamos.

Podemos tolerar un poco más la incertidumbre.

Podemos permanecer en una conversación que antes habríamos evitado.

Podemos dejar de controlar aquello que no depende de nosotros.

Podemos permitirnos pedir ayuda.

Podemos darnos espacio.

Ese es el territorio de la integración.

Del conocimiento a la experiencia

Este tercer taller no está pensado para acumular más teoría sobre el Eneagrama.

Pondremos en práctica todo lo que ya sabemos.

A través de diferentes propuestas vivenciales exploraremos cómo aparecen nuestros patrones en el día a día y qué sucede cuando introducimos un poco más de conciencia.

Trabajaremos con:

- ejercicios de autoobservación;

- dinámicas gestálticas;

- propuestas de escritura;

- trabajo corporal y conciencia de las sensaciones;

- ejercicios individuales y por parejas;

- situaciones cotidianas;

- reflexión e integración grupal;

- propuestas creativas para experimentar nuevas respuestas.

La intención es que cada persona pueda identificar un ámbito concreto de su vida en el que quiera empezar a hacer algo diferente.

Mi eneatipo en la vida cotidiana

El Eneagrama cobra sentido cuando podemos reconocerlo en nuestra experiencia.

Por eso nos preguntaremos cómo aparece nuestro patrón en distintos ámbitos:

En las relaciones:

¿Cómo me relaciono cuando tengo miedo? ¿Qué hago cuando siento que no me quieren como necesito? ¿Cómo reacciono ante el conflicto?

En el trabajo:

¿Qué me exige? ¿Qué me cuesta delegar? ¿Cómo reacciono ante el error o la crítica?

En la familia:

¿Qué papel suelo asumir? ¿Qué espero de los demás? ¿Qué dinámicas repito?

Conmigo mismo/a:

¿Cómo me trato cuando me equivoco? ¿Qué voz interior me gobierna? ¿Qué me cuesta permitirme?

A partir de ahí podremos empezar a detectar esos momentos en los que aparece el automatismo y explorar qué existe entre el estímulo y nuestra respuesta.

Es precisamente en ese espacio donde aparece la posibilidad de elegir.

La luz y la sombra: integrar, no luchar

En los talleres anteriores hemos explorado las fortalezas y las dificultades de los distintos eneatis.

En este tercer taller iremos un paso más allá.

Nos acercaremos a lo que llamamos luz y sombra desde una perspectiva de integración.

Porque nuestras cualidades también pueden convertirse en automatismos.

La responsabilidad puede transformarse en exigencia.

La sensibilidad, en hipervigilancia.

La generosidad, en necesidad de ser necesarios.

La capacidad de anticipación, en preocupación constante.

La búsqueda de paz, en evitación del conflicto.

No se trata de rechazar estas cualidades, sino de recuperar su esencia y poder utilizarlas con mayor libertad.

Cuando una cualidad deja de estar al servicio del ego y recupera la conciencia, se

convierte en un recurso.

¿Qué puedo empezar a hacer diferente?

Esta será una de las preguntas centrales del taller.

No buscaremos grandes transformaciones ni prometeremos cambios inmediatos.

Trabajaremos con pequeños movimientos, con esos gestos cotidianos que pueden abrir una grieta en un patrón que llevamos mucho tiempo repitiendo.

Quizá sea:

Decir que no.

Pedir lo que necesitas.

Escuchar antes de responder.

Permitirte equivocarte.

Dejar de justificarte.

Expresar una emoción.

Poner un límite.

Aceptar que no puedes controlarlo todo.

Dejarte ayudar.

Quedarte cuando habitualmente huyes.

Marcharte cuando habitualmente te quedas.

No existe una respuesta correcta.

Existe la respuesta que sea más consciente para ti en cada momento.

El cuerpo como brújula

La Gestalt nos recuerda que la conciencia no pasa solo por la mente.

También pasa por el cuerpo.

Por eso incorporaremos momentos para observar qué sucede físicamente cuando aparece un automatismo.

¿Qué noto antes de reaccionar?

¿Dónde siento la tensión?

¿Qué ocurre con mi respiración?

¿Qué postura adopto?

¿Qué cambia cuando me doy permiso para detenerme?

El cuerpo puede convertirse así en una herramienta de autoobservación y en una puerta de entrada a nuevas respuestas.

Aprender en relación

El grupo volverá a tener un papel importante.

Escuchar cómo otras personas viven sus patrones nos permite descubrir que no estamos solos en lo que nos ocurre.

Al mismo tiempo, observar otros eneatis tipos nos ayuda a ampliar la mirada y comprender que existen muchas maneras distintas de afrontar una misma situación.

El grupo se convierte en un espacio para experimentar nuevas formas de relacionarnos, escuchar, expresarnos, poner límites y dejarnos ver.

Siempre desde el respeto, la confidencialidad y la libertad de cada persona.

Un taller para integrar el camino recorrido

Este tercer taller está concebido como una continuación natural del proceso de autoconocimiento.

Primero descubrimos.

Después comprendemos.

Y, finalmente, empezamos a experimentar.

Por eso, más que salir del taller con más información sobre el Eneagrama, la propuesta es salir con más conciencia sobre ti mismo/a y con alguna nueva posibilidad para llevar a tu vida cotidiana.

Quizá no cambies un patrón en cuatro horas.

Pero quizá descubras el momento exacto en el que aparece.

Y quizá, la próxima vez, puedas detenerte. Respirar. Observar. Y elegir.

Porque transformarse no siempre significa convertirse en alguien diferente.

A veces significa tener más libertad para ser quienes realmente somos.

¿A quién va dirigido este taller?

Este tercer taller está dirigido a personas que ya tienen conocimientos previos de Eneagrama y desean profundizar en su proceso de autoconocimiento y desarrollo personal.

Es especialmente recomendable haber realizado los talleres de Iniciación y Profundización, ya que partiremos de los conocimientos trabajados anteriormente.

Si cuentas con una formación sólida en Eneagrama, también puedes consultar si este taller es adecuado para ti.

Información práctica

Duración: 4 horas

Precio: 40 €

Requisito: conocimientos avanzados de Eneagrama

Metodología: vivencial, gestáltica, creativa y grupal

Incluye: material de trabajo y refrigerio

También puedes realizar los tres talleres en formato pack:

Taller de Iniciación + Taller de Profundización + Taller de Integración: 105 €

El objetivo de este tercer espacio es que todo aquello que has ido descubriendo sobre ti deje de ser solo conocimiento y pueda convertirse, poco a poco, en una nueva forma de estar, relacionarte y elegir.



Un espai on podràs créixer