



TALLER DE INTRODUCCIÓN AL ENEAGRAMA

Un punto de partida hacia un camino de autoconocimiento

Quizás alguna vez te has preguntado:

«¿Por qué siempre me pasa lo mismo?»

O quizás te has prometido que esta vez reaccionarías de otra manera... y, a pesar de todo, has vuelto a responder igual, a callar cuando querías hablar, a huir cuando necesitabas quedarte o a intentar controlar una situación que se te escapaba de las manos.

No porque no quieras cambiar.

Sino porque todos nosotros aprendimos desde pequeños una manera muy particular de mirar el mundo, de interpretar lo que nos sucede y de protegernos del dolor.

Y así, sin darnos cuenta, repetimos patrones. Construimos una personalidad que, en algún momento de nuestra vida, nos ayudó a adaptarnos. Aquella manera de ser fue útil. Tuvo sentido. Pero, con los años, aquello que un día nos protegió también puede acabar limitándonos.

Y es aquí donde el Eneagrama se convierte en una herramienta extraordinaria.

No porque nos explique quiénes somos.

Sino porque nos ayuda a descubrir quiénes hemos aprendido a ser.

Desde la Gestalt, este descubrimiento no tiene nada que ver con ponernos una etiqueta ni con encajar dentro de un número. Tiene que ver con llevar luz allí donde hasta ahora solo había automatismos. Con observarnos sin juicio. Con comprender nuestros mecanismos para que, poco a poco, dejen de dirigir nuestra vida.

Porque el Eneagrama no es una excusa para justificarnos, sino una invitación a

responsabilizarnos. No se trata de pensar «soy así porque soy un eneatispo 6» o «esto me pasa porque soy un eneatispo 2». Se trata de poder decir: «Ahora entiendo este patrón. Ahora puedo observarlo. Y, desde esta conciencia, puedo empezar a elegir una respuesta diferente».

Cuando tomamos conciencia de nuestros automatismos, dejamos de vivir en piloto automático. Recuperamos la libertad de decidir. Y es aquí donde, desde la mirada gestáltica, aparece el verdadero cambio: no cuando intentamos convertirnos en otra persona, sino cuando asumimos la responsabilidad de nuestra manera de estar en el mundo.

Este es el espíritu del Taller de introducción al Eneagrama: un espacio vivencial donde podrás iniciar un camino de autoconocimiento que te permita vivir con mayor conciencia, libertad y autenticidad.

¿Qué encontrarás?

A lo largo del taller nos adentraremos en los fundamentos del Eneagrama, pero lo haremos siempre desde la experiencia.

Unos días antes del taller, recibirás un test de Eneagrama que nos servirá como punto de partida. No es una prueba definitiva ni una etiqueta. Es simplemente una primera aproximación que nos ayudará a empezar a hacernos preguntas.

Durante el taller descubriremos qué es el Eneagrama, cuál es su origen y qué puede aportarnos como herramienta de autoconocimiento. Exploraremos los nueve eneatispos, sus fortalezas y limitaciones, las heridas emocionales sobre las que a menudo construimos nuestra personalidad, las tríadas, los movimientos de centramiento y descentramiento y la diferencia entre el ego y el ser.

Pero, sobre todo, aprenderemos a mirarnos desde otra perspectiva.

A través de dinámicas vivenciales, ejercicios de introspección, propuestas creativas, momentos de escritura y espacios de reflexión, iremos descubriendo que detrás de cada patrón hay una necesidad, una emoción y una historia que merece ser escuchada.

Porque el autoconocimiento no nace únicamente de comprender. También necesita ser vivido.

El grupo también acompaña

Hay rasgos que resulta más fácil reconocer cuando nos encontramos con los demás.

El grupo se convierte en un espacio seguro donde compartir, escuchar y dejarnos sorprender. Al escuchar a otras personas, a menudo nos reconocemos. Descubrimos que aquello que pensábamos que solo nos pasaba a nosotros también forma parte de la experiencia humana.

No es necesario explicar nada que no quieras explicar. Cada persona participa desde el lugar en el que está y al ritmo que necesita.

La Gestalt nos recuerda que es en el vínculo donde también nos descubrimos a nosotros mismos.

No es necesario tener conocimientos previos

Este taller está pensado tanto para personas que se acercan por primera vez al Eneagrama como para aquellas que tienen alguna noción, pero quieren ir más allá de la teoría.

No es necesario haber leído ningún libro ni conocer los eneatis tipos.

Solo hace falta venir con curiosidad, con ganas de observarte y con la disposición de abrir un espacio para ti.

Información práctica

El Taller de introducción al Eneagrama tiene una duración de 4 horas y un precio de 40 €.

Este importe incluye una libreta de trabajo, un bolígrafo, todo el material necesario para realizar las actividades del taller y un refrigerio.

Si después quieres continuar profundizando en este camino, puedes inscribirte en el Taller de profundización en el Eneagrama.

Puedes realizarlo de manera independiente por 40€, o bien adquirir el pack de los dos talleres por 70€. En este caso, el taller de profundización tiene un coste de 30€ y continuarás trabajando con la misma libreta, porque el proceso de autoconocimiento no termina en una sola sesión: continúa escribiéndose, página a página.



Un espai on podràs créixer