



WORKSHOPS DE ENEAGRAMA PARA JÓVENES

Una herramienta de autoconocimiento para mejorar los vínculos y facilitar la orientación académica y profesional

La adolescencia y la juventud son etapas de descubrimiento, cambio y construcción de la propia identidad. Preguntas como ¿quién soy?, ¿qué se me da bien?, ¿qué necesito?, ¿cómo me relaciono con los demás?, ¿qué me cuesta? o ¿qué camino quiero tomar? pueden adquirir una importancia especial durante estos años.

El Eneagrama puede convertirse en una herramienta útil para empezar a observarnos con mayor conciencia y comprender que no todas las personas percibimos, sentimos o reaccionamos de la misma manera.

A través de tres workshops vivenciales, adaptados a las diferentes etapas educativas, proponemos un recorrido progresivo que va desde el primer descubrimiento del propio eneatispo hasta el conocimiento del grupo y, en el nivel más completo, a una mirada que también puede contribuir a la orientación académica y profesional.

Los workshops están dirigidos a alumnado de ESO, Bachillerato, CFGM, CFGS y estudios universitarios, adaptando la profundidad y las propuestas a la edad y al momento evolutivo de cada grupo.

Una herramienta para conocerse mejor

El Eneagrama describe nueve maneras diferentes de entender y afrontar la realidad. No se trata de etiquetar a las personas ni de definir cómo es alguien de manera definitiva, sino de ofrecer un mapa para observar tendencias, automatismos, recursos y maneras de relacionarnos.

Conocer el propio eneatispo puede ayudar al alumnado a poner nombre a algunas de sus formas habituales de funcionar: qué le motiva, qué le genera inseguridad, cómo afronta los conflictos, qué necesita de los demás o qué fortalezas puede desarrollar.

La propuesta parte siempre de la curiosidad y la autoobservación. No buscamos

encasillarnos, sino ampliar la conciencia sobre quiénes somos y descubrir que tenemos más posibilidades de las que a menudo imaginamos.

Tres niveles, tres maneras de profundizar

Los workshops se plantean como tres propuestas independientes y progresivas. Cada nivel incorpora nuevos contenidos y posibilidades de trabajo, de manera que el centro educativo pueda escoger el formato que mejor se adapte a sus objetivos.

WORKSHOP 1 Descubrirme

Una primera aproximación al Eneagrama y al propio eneatispo

Este primer workshop es una puerta de entrada al Eneagrama y al autoconocimiento.

Comenzaremos descubriendo brevemente qué es el Eneagrama, cuál es su origen y cómo funciona su símbolo. A partir de ahí conoceremos los nueve eneatispos y algunas de sus características principales.

Cada alumno realizará un Test de Eneagrama que servirá como punto de partida para explorar cuál podría ser su eneatispo. El resultado no se planteará como una etiqueta definitiva, sino como una invitación a observarse y comprobar con qué descripción se siente más identificado.

A través de propuestas prácticas y participativas, el alumnado podrá comenzar a reconocer sus fortalezas, dificultades, motivaciones y automatismos.

Es un primer paso para empezar a preguntarse:

¿Cómo funciono? ¿Qué me mueve? ¿Qué me cuesta? ¿Qué apporto a los demás?

WORKSHOP 2 Conocerme y comprender a los demás

Del autoconocimiento al conocimiento del grupo

El segundo workshop parte del trabajo realizado en el primer nivel y da un paso más: pasar de descubrir quién soy a descubrir quiénes somos.

Además de recuperar la historia del Eneagrama, realizar el test y profundizar en el propio eneatipo, pondremos en común los diferentes perfiles que conforman el grupo.

Observaremos qué eneatisos están presentes, qué características comparten y en qué se diferencian. Exploraremos las luces y las sombras de cada perfil y veremos cómo estas diferentes maneras de funcionar pueden influir en la convivencia.

¿Qué ocurre cuando dos personas reaccionan de manera muy diferente ante una misma situación?

¿Por qué alguien necesita hablar mientras otra persona necesita tiempo para pensar?

¿Por qué algunas personas buscan seguridad mientras otras necesitan libertad?

¿Cómo pueden aparecer los malentendidos?

¿Y qué podemos hacer para relacionarnos mejor?

El grupo se convierte así en un laboratorio de relaciones, donde el Eneagrama nos permite observar la diversidad sin convertirla en juicio.

El objetivo es que el alumnado pueda conocerse mejor, comprender las diferencias, desarrollar una mayor empatía y mejorar los vínculos con sus compañeros y compañeras.

WORKSHOP 3 ¿Quién soy? ¿Cómo soy con los demás?

¿Qué camino elijo?

Autoconocimiento aplicado al presente y al futuro

El tercer workshop ofrece el recorrido más completo e incorpora una dimensión especialmente interesante para el alumnado que se encuentra en momentos de toma de decisiones académicas o profesionales.

Partiremos nuevamente del Eneagrama, del test y del descubrimiento del propio eneatipo. Exploraremos los perfiles que conforman el grupo y trabajaremos sus luces y sombras, las diferentes maneras de relacionarse y los patrones que pueden facilitar o dificultar los vínculos.

Pero iremos un paso más allá.

El autoconocimiento también puede ser una herramienta para empezar a pensar en el propio futuro.

¿Cuáles son mis fortalezas?

¿En qué entornos me siento más cómodo?

¿Cómo trabajo con otras personas?

¿Qué necesito para que un proyecto me motive?

¿Cómo reacciono ante la presión o ante el error?

¿Qué habilidades puedo desarrollar?

¿Qué puede ayudarme a tomar decisiones sobre mis estudios o mi futuro profesional?

A partir del trabajo realizado con el alumnado, el tercer formato incluye también un retorno al profesorado, con una mirada orientada a facilitar procesos de acompañamiento y orientación académica y profesional.

Este retorno no pretende etiquetar al alumnado ni determinar qué camino debe seguir cada persona. Su finalidad es ofrecer elementos de observación que puedan complementar el acompañamiento educativo y ayudar a identificar potencialidades, necesidades y maneras de funcionar.

Una mirada Gestalt y sistémica

Los tres workshops están planteados desde un acompañamiento basado en la terapia Gestalt, con especial atención a la toma de conciencia, la experiencia y el momento presente.

No queremos que el alumnado simplemente memorice las características de los nueve eneatis. Queremos que pueda experimentar, observarse y descubrir qué le sucede.

¿Qué siento? ¿Cómo reacciono? ¿Qué necesito? ¿Qué hago automáticamente? ¿Qué ocurre cuando me relaciono con alguien que funciona de manera diferente?

Esta mirada se complementa con una perspectiva sistémica, entendiendo que cada alumno forma parte de un grupo, una familia, un centro educativo y un contexto relacional que influye en su manera de construirse y relacionarse.

Por eso no trabajaremos solamente «quién soy yo», sino también «quién soy yo cuando estoy con los demás».

Un workshop vivencial

La propuesta no es una clase teórica sobre Eneagrama.

Los contenidos se introducen de manera sencilla y se llevan inmediatamente a la experiencia a través de dinámicas grupales, ejercicios de autoobservación, propuestas de reflexión, movimiento, trabajo en parejas y actividades participativas.

El objetivo es crear un espacio donde los jóvenes puedan descubrir aspectos de sí mismos sin sentirse juzgados y donde la diversidad de maneras de ser pueda convertirse en una oportunidad de aprendizaje.

Objetivos de los workshops

Los objetivos se adaptan a cada nivel, pero el recorrido global busca que el alumnado pueda:

desarrollar el autoconocimiento;

identificar fortalezas, necesidades y dificultades personales;

reconocer algunos de sus propios automatismos;

comprender que existen diferentes maneras de percibir y afrontar la realidad;

desarrollar una mirada más flexible sobre uno mismo y sobre los demás;

mejorar la capacidad de empatía;

comprender mejor las diferencias dentro del grupo;

prevenir y gestionar algunos malentendidos relacionales;

mejorar los vínculos y la convivencia;

desarrollar recursos personales para afrontar situaciones cotidianas;

tomar conciencia de las propias potencialidades;

y, en el tercer nivel, disponer de elementos de autoconocimiento que puedan contribuir a la orientación académica y profesional.

El Eneagrama es una herramienta, no una etiqueta

Uno de los principios fundamentales de la propuesta es que el Eneagrama no sirve para poner una etiqueta a nadie.

Un adolescente no es «un 4», «un 7» o «un 9». Una persona es mucho más que cualquier clasificación.

El eneatipo puede ofrecernos un lenguaje para observar determinadas tendencias, pero la persona sigue teniendo capacidad de cambio, desarrollo y elección.

Por eso, el objetivo final no es que el alumnado salga del workshop sabiendo «qué número es», sino que pueda salir con más preguntas sobre sí mismo, más comprensión de los demás y mayor conciencia sobre sus posibilidades.

Conocerme para comprenderme.

Comprenderme para relacionarme mejor.

Y relacionarme mejor para poder construir mi propio camino.

Más información

Para más información, presupuesto y calendario:

Email: m.borros@gestalterapeuta.com

WhatsApp: 621 14 80 81

L'H

Un espai on podràs créixer