

Guía Rápida
Eneagrama
para
Escritores



AIDA *Alsa*
COACHING & MENTORING

http://

WWW.AIDAALSACOACHING.COM



@ENEAGRAMAPARAESCRITORES



AIDA.ALSA@GMAIL.COM

*“Crear a tus personajes es tan esencial para conocerlos
como lo es conocerlos para crearlos.
Empatizar con ellos y entender su comportamiento,
te ayudará a trazar un patrón coherente,
sea en su sombra o en su luz,
para tramar una historia apasionante
que atrapará al lector.”*

~ Aida Alsa



¡Hola, amigo Escritor!

Mi nombre es Aida y me dedico al coaching y al desarrollo personal y profesional desde hace unos años.

Estoy muy ilusionada al presentarte esta publicación, a modo de blog de notas. Con ella, he querido elaborar una guía rápida de la aplicación básica del “Eneagrama para Escritores” para la confección o reescritura de tu novela.



Como Coach de Eneagrama, me dedico a acompañar a mis clientes en su viaje interior. El mapa que ofrezco, como guía o mentora de escritores en este ámbito, favorece el entendimiento y la comprensión del abanico de los eneatis y otras variables afines que nos ofrece el Eneagrama.

Conozco muy bien la ruta a seguir, por lo que, si me lo permites, te acompañaré a lo largo de este camino tan fascinante que es la escritura, donde compartiremos conocimiento, experiencias e inspiración, estimulando la creatividad como valor añadido a nuestra propia vida y a la pasión por la escritura.

En las páginas de este cuadernillo, descubrirás aspectos de ti mismo como persona, que pueden ayudarte a comprender tus propios rasgos de personalidad más dominantes.

El reconocimiento de estos rasgos nos brinda la oportunidad de elegir, de evolucionar hacia lo mejor de nosotros mismos y, por tanto, nos ayudará a mejorar el modo en el que observamos, filtramos y actuamos en la vida.

Hace unos años, descubrí mi amor por la escritura. Comencé a escribir y a plasmar mi creación en un papel. Me pareció terapéutico.

Escribir me ayudó a desahogarme, a desconectar, a expresar mi creatividad. Hizo florecer mi ilusión, incluso mi autoestima. Sigo escribiendo a diario y, en estos momentos, lo considero una actividad rutinaria muy efectiva y liberadora que favorece a mi bienestar personal. ¿Te ocurre lo mismo?

Como escritora *amateur*, me queda muchísimo por experimentar y aprender; precisamente, mis vivencias y la formación profesional adquirida han favorecido que descubra, en el Eneagrama, una dimensión aún más fascinante que me ha acompañado en mis primeros pasos en el mundo literario.

El objetivo de esta guía básica es, justamente, mostrarte la potente y enriquecedora unión del Eneagrama y la escritura de manera sencilla y ágil: dos mundos apasionantes que convergen y se retroalimentan. Esto te ayudará a conferirle calidad a tu obra, otorgándole creatividad a la vez que consistencia, a los personajes y a la trama. ¡Es fascinante!

¿Me acompañas?

~ Aida Alsa

¡Comenzamos!

Eneagrama para Escritores


AIDA *Alsa*
COACHING & MENTORING



¿Qué es el Eneagrama?

El Eneagrama es una herramienta de análisis de la personalidad humana, de nuestra estructura psicológica y, lejos de ser rígida y limitante, es dinámica, profunda y sumamente amplia. Tanto que, para comprenderla y darle su mejor uso, hay que descubrirla bajo la propia experiencia e introspección: ¿cómo somos?, ¿por qué nos comportamos así?, ¿porqué sentimos lo que sentimos?, ¿porqué vemos la vida y sus circunstancias desde un determinado prisma?

Es necesario evitar quedarse anclado en lo que leemos a modo de “norma”. Aprender e integrar lo que nos ofrece el Eneagrama de una forma global y libre de juicios, con la mente abierta, nos impulsará a experimentar lo que estemos leyendo en nuestras propias carnes. Esto nos enriquecerá profundamente, como personas y como escritores.

El Eneagrama no se centra sólo en describir rasgos del comportamiento humano, sino que **nos ayuda a comprender el origen de ese comportamiento**. Es decir, nos ofrece un mapa de mecanismos psicológicos, estrategias y motivaciones, en su mayoría a nivel inconsciente. Éstas impulsarán nuestras decisiones y la forma en la que actuamos en la vida, y que manifestamos con nuestro comportamiento.



El Eneagrama se centra en las motivaciones que hay detrás de nuestro comportamiento.

Eneagrama

ENEAA

GRAMA



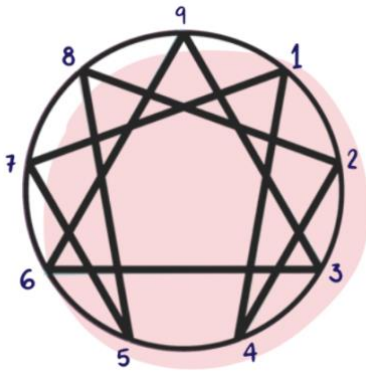
9

Gráfico

Escrito

Trazo

El modelo de las 9 puntas



El Eneagrama es un método de la psicología moderna para el auto-descubrimiento y el desarrollo personal.



El Eneagrama no es invención propia, sino una materia de origen ancestral.



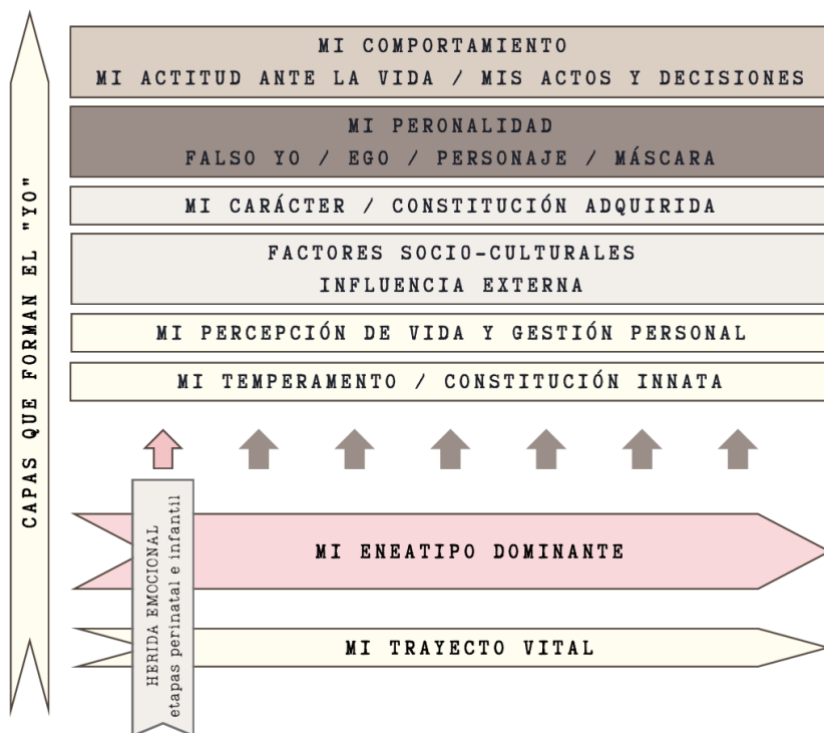
El Eneagrama es, principalmente, una herramienta para el autoconocimiento.



Evita caer en el juicio y en la rigidez. El Eneagrama va más allá: experimental.

Cada uno de nosotros nacemos con un eneatispo dominante que nos acompaña a lo largo de nuestra vida. Comprender nuestras motivaciones internas nos hace entender el porqué nos comportamos de la manera que lo hacemos. Esta conducta está vinculada a ese eneatispo con el que más nos identificamos, y reconocerlo es básico adquirir cierto nivel de consciencia. Esta consciencia nos facilitará el ampliar nuestras habilidades y posibilitará un aprendizaje emocional. Integrar y evolucionar a partir de este aprendizaje, nos permitirá descubrir nuestra máxima expresión y, a su vez, alejarnos de nuestras sombras.

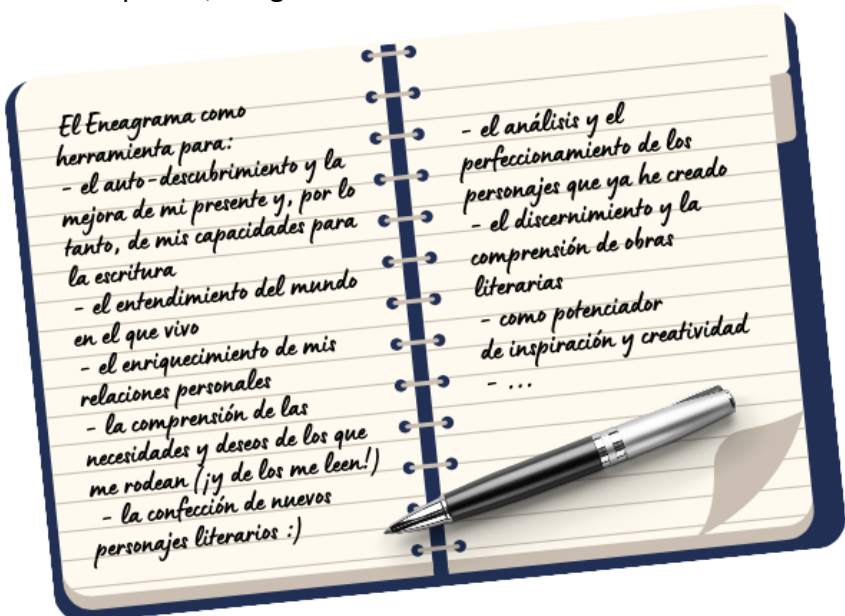
Este es el esquema que he creado para que reconozcas la influencia del Eneagrama en nuestra estructura psicológica:



El Eneagrama aplicado a la Escritura

El Eneagrama tiene diversas aplicaciones, ya sea de manera individual, en un formato de pareja o en grupo; abarca innumerables formas de utilizarlo y favorece el conocimiento y reconocimiento de rasgos personales. Esto repercute en nuestro bienestar y en una actitud de aceptación y de respeto propio; también hacia los demás. Por tanto, el Eneagrama mejora nuestra calidad de vida y, al final, de la comunidad en la que vivimos. Además, la herramienta se aplica en muchos ámbitos donde nos movemos a diario: en el hogar, con la familia; con la pareja; con el grupo de amigos; en equipos deportivos. Nos resulta especialmente útil como padres, como líderes, en el trabajo, como herramienta de marketing o, como ya hemos dicho, en el caso que hoy nos ocupa: **en la escritura**.

Estas son algunas de las finalidades del Eneagrama que he reunido para ti, amigo escritor:



Conocer el Eneagrama puede significar el descubrimiento de una de tus fuentes más potentes de inspiración literaria, especialmente, para la creación de personajes de ficción. Crear un personaje con un peso específico repercute y dota a la trama de mayor calidad. Del mismo modo, puede resultarte sumamente enriquecedor observar a tus personajes y analizarlos en profundidad, para conocerlos desde su esencia y pulirlos y mejorarlos, si cabe.



Las motivaciones internas de un personaje son claves para la trama de nuestras historias. Los comportamientos que se van reflejando a lo largo de la novela están, de hecho, regidos por el nivel de salud emocional o trastorno emocional que presente cada uno de los personajes.

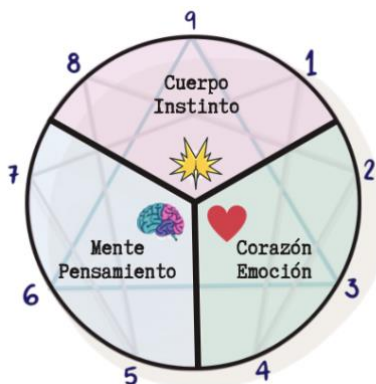
Por lo tanto, conocer la esencia y la luz de cada uno de ellos, del mismo modo que sus sombras y sus miedos, es crucial. Es primordial que el escritor los conozca, a tal nivel, que esto no suponga un tropiezo a la hora de escribir. Todo lo contrario: si conocemos las estrategias internas de nuestros personajes principales, la historia y el rol de cada personaje fluirán a la par, al igual que el propio trabajo de escritura. El Eneagrama es útil para crear la comunidad de personajes de ficción de tu trama y la interrelación entre ellos.

Las tres Triadas: los tres Centros de Gravedad


El Eneagrama identifica tres centros de inteligencia del ser humano: **el cuerpo, el corazón y la mente**. Y clasifica a los nueve eneatisipos en base a su centro de gravedad dominante. Es decir, todo ser humano cuenta con los tres centros, pero siempre hay uno, en cada uno de nosotros, que pone a los otros dos a su servicio, pues los domina.

Nuestro centro de inteligencia predominante es el que va a determinar la base de nuestras motivaciones psicológicas internas y, en consecuencia, nuestra forma de manifestarnos en la vida. Hay un tipo de personas que se rigen más por su instinto, otras por sus sentimientos y otras son más mentales, dominadas por el pensamiento. ¡Y todo está bien! **No hay ni mejor ni peor**. Aceptar las diferencias personales sin dotarlas del concepto de “etiqueta” es el paso que nos permite cruzar el umbral del conocimiento y del aprendizaje, sea en el plano personal, o en la ficción.


Esta es la clasificación de eneatisipos y sus centros de inteligencia que nos presenta el Eneagrama:





La Triada Visceral o Corporal  está regida por el **instinto**.

Los eneatisos que forman esta triada son el Eneatipo 8 (el Jefe), el Eneatipo 9 (el Pacificador) y el Eneatipo 1 (el Perfeccionista).

La Triada Emocional o del Corazón  está regida por los sentimientos.

Los eneatisos que forman esta triada son el Eneatipo 2 (el Ayudante), el Eneatipo 3 (el Triunfador) y el Eneatipo 4 (el Individualista).



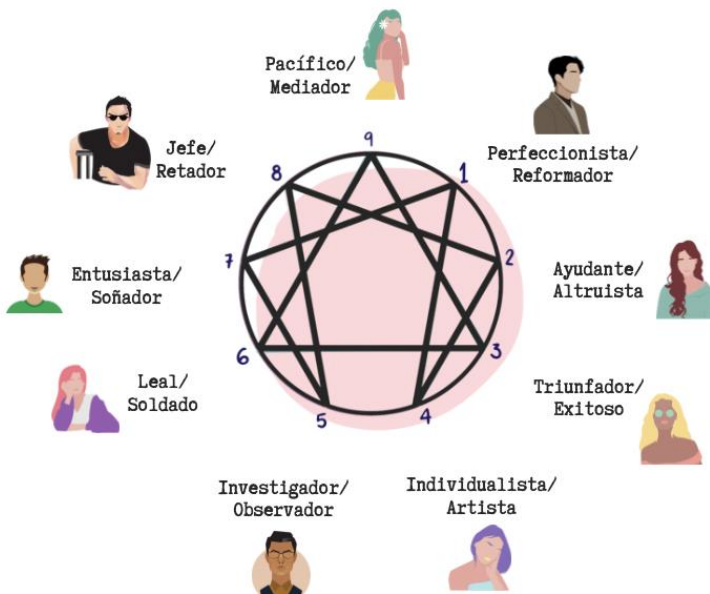
La Triada Mental  está regida por los **pensamientos**.

Los eneatisos que forman esta triada son el Eneatipo 5 (el Investigador), el Eneatipo 6 (el Leal) y el Eneatipo 7 (el Entusiasta).

Los nueve patrones de personalidad: los nueve Eneatipos

¡Emprendamos este interesante camino juntos! Vamos a descubrir una herramienta verdaderamente útil para nuestra escritura: el Eneagrama y los nueve arquetipos que nos presenta en cada una de sus puntas.

Comenzaré a familiarizarte con los nombres con los que se conoce a cada uno de los nueve eneatisipos del Eneagrama y algunos de sus rasgos comunes:



👉 Pon atención a esta distribución de los nueve eneatisipos alrededor del símbolo del Eneagrama.

Como ves, todos los tipos están interconectados a través de unas líneas a las que se le denomina “las Flechas”. Las Flechas tienen mucho que ver con la evolución y la involución de los eneatis, según su grado de salubridad o, por el contrario, de su desequilibrio. También es importante tener en cuenta los dos tipos adyacentes a cada eneatis. A éstos se les conoce como “las Alas”. Las Alas también tienen gran influencia en cada uno de los tipos a los que acompañan.

Estos dos aspectos también tienen mucha relevancia a la hora de confeccionar el esqueleto psicológico de los personajes. Según el eneatis y la influencia de las Flechas y las Alas, tus personajes desarrollarán un espectro evolutivo u otro.

El espectro evolutivo de los eneatis: luces y sombras

¿Qué supone estar en la luz o en la sombra de un eneatis? Supone el grado de salubridad emocional en el que una persona se encuentra.

Llamamos “luz” al lado luminoso, a la mejor expresión del ser humano; es decir, cuando la persona se encuentra en un momento de consciencia y equilibrio mental, emocional y instintivo, conectado con su esencia. Y llamamos “sombra” al estado de decadencia de la persona; cuando ésta se encuentra en un estado de deterioro, desequilibrio y destrucción, más bien conectado con su ego (el falso yo). El ego alberga las heridas de la infancia y resurge en aquellos comportamientos que se originan como método de defensa de aquello que no sabemos manejar interiormente.



Este espectro evolutivo parte de las heridas emocionales de la infancia, que se originan por una o varias experiencias negativas (o interpretadas como tal) durante la etapa perinatal y en los años posteriores, de niños. Las heridas repercuten en nuestra vida adulta, directa o indirectamente, formando nuestros miedos, nuestras limitaciones y nuestros puntos más vulnerables.

Las heridas emocionales vividas en la niñez dejan una huella afectiva que, de una manera u otra, termina repercutiendo en el comportamiento del adulto.

Las cinco heridas emocionales de la infancia que persisten cuando somos adultos son:



Más adelante, veremos cómo estas heridas son interpretadas por cada uno de los tipos, según rige su mecanismo dominante.

Estos son algunos de los rasgos más destacados en cada uno de los eneatis:



Eneatis 1 – El Perfeccionista, Reformador, Juez

Perfeccionistas, honestos, éticos, meticulosos, disciplinados, críticos, represivos, prepotentes.

Eneatis 2 – El Ayudante, Altruista, Servicial

Serviciales, cálidos, seductores, aduladores, sentimentales, egocéntricos, posesivos, orgullosos.



Eneatis 3 – El Triunfador, Exitoso, Pragmático

Eficaces, ambiciosos, admirables, prácticos, activos, pretenciosos, narcisistas.

Eneatis 4 – El Individualista, Artista, Romántico

Románticos, expresivos, creativos, introspectivos, autocompasivos, temperamentales, aduladores.



Eneatis 5 – El Investigador, Observador, Pensador

Intelectuales, visionarios, cerebrales, solitarios, analíticos, distantes, cínicos.

Eneatis 6 – El Leal, Comprometido, Soldado

Leales, previsores, estructurados, cooperadores, reivindicativos, dubitativos, rígidos, ansiosos.



Eneatis 7 – El Entusiasta, Optimista, Aventurero

Entusiastas, carismáticos, alegres, aventureros, soñadores, dispersos, superficiales, insaciables.

Eneatis 8 – El Jefe, Líder, Retador

Líderes, motivadores, protectores, poderosos, impulsivos, retadores, vengativos.



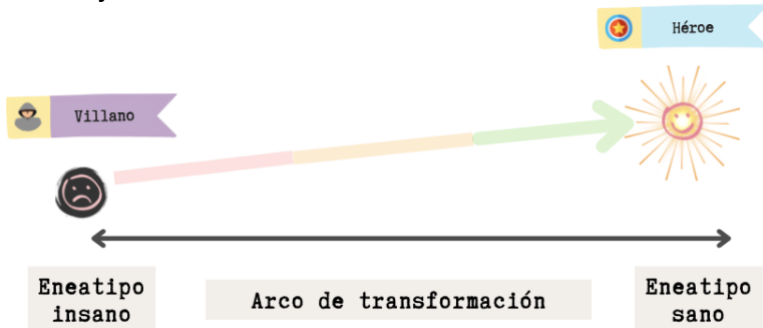
Eneatis 9 – El Pacificador, Mediador, Indolente

Complacientes, tranquilos, mediadores, apáticos, acomodados, conformistas, pasivo-agresivos.



Algo importantísimo que ya he referido anteriormente y que quiero puntualizar de nuevo es que, tanto al utilizar el Eneagrama para conocernos mejor a nosotros mismos, como para construir personajes de ficción, lo cierto es que **no hay ningún eneatipo “mejor” que otro**, sino que, se han concretado nueve formas diversas de percibir, filtrar y, consecuentemente, actuar ante la vida. La luz y el deterioro de cada uno de ellos se mide en relación al nivel de consciencia de la persona, de cuán alejada o cercana esté de su ego; de cuánto se identifique con su verdadera esencia, con su “yo real”. Todo esto, en el lapso temporal en que se produce esta observación.

El eneatipo dominante nos acompaña a lo largo de nuestra vida, pero somos nosotros los que podemos modular nuestras luces y sombras. Y esto es, precisamente, lo que más nos interesa en la escritura: como ya habrás apreciado, las bondades de este sistema de clasificación y análisis de la personalidad son muy útiles para la confección de personajes de ficción. Te será de gran ayuda para la elaboración el arco evolutivo de tus personajes principales: protagonistas y antagonistas. Que sean héroes o villanos dependerá de que el personaje esté en **su luz o en su sombra**.



Ficha del personaje

El Eneagrama nos ayuda a crear personalidades dinámicas y coherentes, elaboradas y profundas, basadas en cada eneatispo. Este sistema analítico de la psique humana nos permite desmenuzar las motivaciones internas de tus personajes. A su vez, y esto es relevante, sintetizará el perfil de cada uno de ellos a lo largo de la trama y en las diferentes fases de su arco evolutivo. Esta definición agilizará la escritura.

Ficha del personaje:

Rol:

Características sociológicas:

Nombre
Edad
Sexo
Lugar de nacimiento/ de residencia
Profesión y estudios
Familia
Estado civil

Características físicas:


Rasgos fisiológicos
Morfología
Modo de vestir
Modo de caminar
Tipo de voz

Características psicológicas:

Misión/propósito vital
Motivaciones internas
Comportamiento/acciones
Personalidad, Temperamento y Carácter

Características energéticas:

Espiritualidad
Nivel y tipo energético
Conexión con los demás



¡EL Eneagrama me va a ser útil para definir todo esto!



El Eneagrama para escritores nos facilitará llegar hasta lo más recóndito del mecanismo psicológico del personaje, hasta el punto en el que nos permitirá construir sus motivaciones, sus emociones, sus conflictos internos, sus rasgos físicos, etc. Como escritores, nos interesa dotar de cierta energía a nuestros personajes de ficción y confeccionar una red relacional entre ellos que conforme el mundo que les rodea. Esto es importante en el relato y, especialmente, cuando escribimos novela. Profundizar en el comportamiento de tus personajes te ayudará a mostrar de manera más adecuada el dramatismo y la emoción que necesita tu obra para conferir un estilo apasionante y de una mayor calidad a la trama y subtramas que tengas previstas.

En la práctica, una vez hayas integrado y entendido la información básica de los nueve eneatis, podrás comenzar a diseñar cada uno de tus personajes y evitar su distorsión o inconsistencia. Conociendo el eneatis dominante de tu personaje, elegirás en qué patrón va a encajar su personalidad y lo construirás a tu medida para que te dé juego en la narrativa; podrás definir sus rasgos psicológicos y su posible arco evolutivo según quieras desarrollar su luz o su sombra. A partir de ahí, la narración mostrará sus comportamientos, sus reacciones ante los obstáculos que le irás poniendo a lo largo de la trama. Así establecerás unas conexiones coherentes con los demás personajes con los que se interrelacione.

En la próxima página, te dejo una plantilla para ti. Seguro que te es útil cuando te pongas manos a la obra, a confeccionar a tus personajes.



Ficha del personaje

Rol: _____

Características sociológicas

- Nombre
- Edad
- Sexo
- Lugar de nacimiento/ de residencia
- Profesión y estudios
- Familia
- Estado civil
- Momentos destacables de su historia

Características psicológicas generales

- Rasgos generales
- Estado de salubridad psicológica
- Comportamiento/acciones
- Conjunto y discernimiento de la personalidad, temperamento y carácter



Análisis Eneagrama

- Rasgos de comportamiento básicos
- Centro de inteligencia primario
- Eneatipo
- Deseo básico
- Miedo básico
- Punto débil (fijación)
- Punto fuerte (virtud)
- Anhelos
- Autoimagen - Percepción
- Mensaje de la infancia
- Mensaje del futuro

Características físicas

- Rasgos fisiológicos a destacar
- Morfología del rostro
- Modo de vestir
- Modo de caminar

Espectro/arco evolutivo

- En su mejor expresión, ¿quién es?
- En su peor estado, ¿quién es?



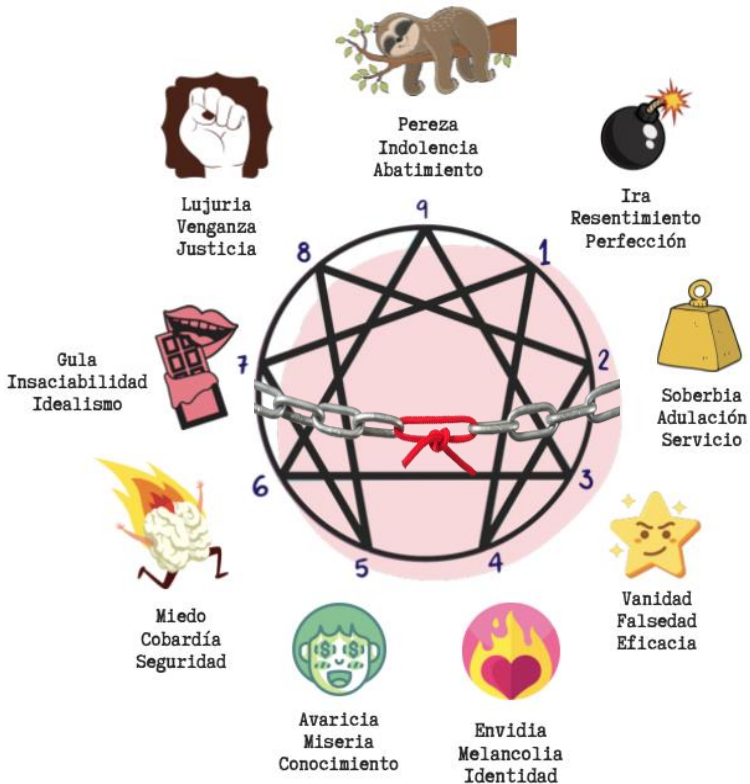
- Expresión verbal y corporal - estilo de comunicación
- Tipo de voz
- Nivel de introversión y extroversión


Características de conexión vital

- Nivel de espiritualidad
- Nivel y tipo energético
- Conexión con los demás
- Otros rasgos a destacar

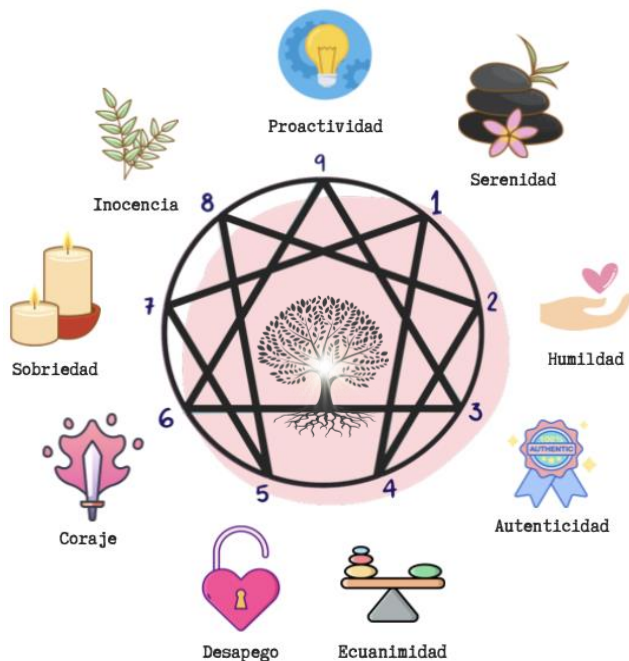


Puntos débiles y virtudes de cada Eneatipo



Pon atención a esto : es una información muy práctica para aplicar en la escritura y, en especial, en la evolución del personaje. Hablamos de la dinámica – de ese estira y afloja – entre la luz y la sombra de cada eneatipo.

En la imagen de la página anterior, te muestro los desafíos vitales de cada Eneatipo y, a continuación, te explico cómo éstos se “curan” con su propia virtud.




🦋 En mis sesiones de coaching, utilizo la virtud como eje de nuestros objetivos. Y es que, personalmente, la entiendo como elemento determinante en la transformación personal y la describo como la llave que abre nuestra caja de Pandora. Lo percibo así.


Lo que hace la virtud es exponernos ante su opuesto: nuestra vulnerabilidad vital. Se retroalimentan una a la otra y acaban siendo nuestros grandes amuletos en la vida, pues nos ofrecen la gran oportunidad de experimentar algo tan delicado y valioso como el equilibrio mental, emocional y espiritual.

📌 Te explico esto porque estos elementos son de gran ayuda a la hora de configurar el esqueleto psicológico de tus personajes. La idea es tomar tanto el desafío y la virtud, como los extremos de un espectro de estados psicológicos que utilizaremos para crear el arco evolutivo del personaje en cuestión. A partir de ahí, descubrimos un mundo de posibilidades increíbles.


Aquí te dejo unas pinceladas de cómo funciona esta evolución en cada tipo (si lo prefieres, puedes ver estas mismas imágenes en pantalla completa en mi cuenta de Instagram y página web):




Vemos que el reto al que se enfrenta el Eneatipo I es la ira, manifestada, en muchos casos, a través del resentimiento y atrapada por la perfección y la búsqueda de la justicia absoluta. Su gran virtud, la serenidad interiorizada, compensa esa balanza de justicia y enfurruñamiento constante y le enseña a vivir sin tanta (auto)represión y sin tanto juicio. Entonces, se flexibiliza, descubre nuevos puntos de vista y se libera.



Para el Eneatipo 2, el orgullo y la soberbia son el gran reto vital, y muchas veces se encuentran enmascarados por la adulación y transformados en servir y facilitar la vida a los demás. La humildad y el altruismo son su superpoder, cuando esa ayuda deja de ser invasiva y chantajista y se transforma en una intención real y sin expectativas de pagos con cargos retroactivos.



El Eneatipo 3 se enfrenta a una vanidad que potencia una identidad farsante y con aspecto idílico, proyectando una imagen positiva y exitosa. Su gran fuerza la encuentra en la autenticidad, cuando se da cuenta que su luz más potente se encuentra, también, en sus vergüenzas y pudores más profundos. Su verdadero éxito es aceptarse y mostrarse al mundo tal y como es, y esa gran oportunidad de transformación vital, que comprende todas las fases humanas de luces y sombras.



La envidia es lo que pone al Eneatipo 4 entre las cuerdas: cuando éste se regocija en la autocompasión y entra en bucles de profunda melancolía y desasosiego. El 4, ensimismado, está pendiente de lo verde que está el jardín del vecino (como dice el refrán anglosajón) y se cuestiona, una y otra vez, por qué el suyo no está igual, mientras lo descuida, perdido en su pena. La ecuanimidad cura esa confusión interna que le lleva a responsabilizarse de su propia identidad y le devuelve la paz interior y el equilibrio emocional. Entonces, se encarga de su jardín y éste se llena de tanta vida que se vuelve el más verde del vecindario.



Avaricia
Miseria
Conocimiento

Eneatipo 5

El Investigador
El Observador



Desapego

Genegramas para escritores

Para el Eneatipo 5, la avaricia supone una dificultad vital: esa ansiedad mental de adquirir y preservar más y más conocimiento le lleva a los límites de la miseria, incluso a nivel social a través del aislamiento, y deja de compartir con los demás, de crear conexión con lo desconocido. Es, precisamente, su gran virtud - el desapego de sí mismo y de su mundo interior- la que le favorecerá, calmando ese anhelo de ensimismarse, satisfacer su tentación por la sabiduría, protegerse de todo lo que le rodea e incluso le ayudará a descubrir un mundo nuevo relacionado con la expresión emocional.



Miedo
Cobardía
Seguridad

Eneatipo 6

El Leal
El Soñador



Coraje

Genegramas para escritores

El Eneatipo 6 se topa constantemente con el miedo y la incertidumbre. La indecisión le invade a causa de su forma alarmista de percibir la vida. Se acobarda. Por lo tanto, el coraje es lo que le da esa seguridad que tanto necesita garantizarse. Es éste, precisamente, el que sana sus inseguridades y, entonces, se convierte en alguien determinado, estructurado y decidido, reivindicativo, buen estratega, con gran capacidad de reacción y valiente para dar un paso fuera de su zona de confort.



Gula
Inestabilidad
Idealismo

Eneatipo 7

El Estuslista
El Soñador



Sobriedad

Genegramas para escritores

El insaciable Eneatipo 7 vive buscando una felicidad a la que nunca llega. Su visión idealista de percibir la vida y las ganas que tiene de comérsela le llevan a querer aprovechar cada segundo mientras sufre por lo que se está perdiendo. Va detrás de experiencias nuevas, y sueña con vivir de la forma más intensa. Este desasosiego hace que pase por la vida de puntillas, saltando de un lado a otro, disperso, sin realmente darse cuenta de lo que está viviendo. Su gran virtud, la sobriedad, le devuelve al presente y comienza a vivir de verdad y a crear vínculos en este preciso momento.



Lujuria
Venganza
Justicia

Eneatipo 8

El Jefe
El Retador



Inocencia

Genegramas para escritores

Al Eneatipo 8 le arrastra su propia fuerza, las ganas de poder. Es lujurioso en todos los sentidos: a nivel físico y también en relación a su actitud controladora y de imponerse a lo que le rodea. Entonces, es cuando cree que puede tomarse la justicia por su mano y buscar venganza, si así lo considera. La inocencia es la virtud que le sana y le ayuda a transformar su verdadera fuerza que, lejos de ser tan dura, le deja mostrar su verdadera luz.



Pereza
Indolencia
Abatimiento

Eneatipo 9

El Pacificador
El Mediador



Proactividad

Genegramas para escritores

La indolencia del Eneatipo 9 es fruto de su gran reto vital: la pereza, incluso aplicada a compartir su opinión o a involucrarse en algo que pueda interrumpir la armonía (de otros). Muchas veces, manifiesta este punto débil a través del abatimiento, de una dejadez extrema hasta llegar al bloqueo. La productividad es lo que va a romper este círculo vicioso hasta el descentramiento total. Cuando renace el Eneatipo 9 y se reintegra, se vuelve pragmático y asertivo. Se empodera y toma conciencia de quién es y de lo que quiere.



Y aquí finaliza esta introducción básica al Eneagrama y su aplicación a la escritura. Deseo haber contribuido a mejorar tu novela y satisfacer tu curiosidad por el Eneagrama. Espero que te haya gustado y, de alguna manera, inspirado.

Esta guía es un recurso gratuito, un punto de consulta cómodo (que también puedes leer en mi página web) a modo de tentempié de mi *masterclass*. Próximamente, además, publicaré el libro-guía monográfico que estoy desarrollando “Eneagrama para Escritores”. Suscríbete y no te pierdas las novedades en mis redes sociales.

Si te ha parecido interesante o útil, y deseas ampliar tu conocimiento sobre el impacto de las Alas, las Flechas y otras variables interesantes y divertidas para profundizar en la construcción de tu personaje inolvidable, no dudes en escribirme. Te atenderé con gusto. Cuéntame. Hazlo también si necesitas ayuda para un acompañamiento personal en este momento de tu vida de no ficción que es, sin lugar a dudas, tu mejor obra.

¡Feliz escritura!



AIDA Alsa
COACHING & MENTORING



**Algunos autores que me inspiran
(bibliografía y *websites* de referencia)**

The Enneagram. Understanding Yourself and the Others in Your Life, Helen Palmer, 1988

Ennea-type Structures, Claudio Naranjo Cohen, 1990

The Enneagram of Society, Claudio Naranjo Cohen, 1990

The Enneagram in Love and Work, Helen Palmer, 1993

Comprendiendo El Eneagrama: Guía práctica de los tipos de personalidad, Richard Riso y Russ Hudson, 2000

La sabiduría del Eneagrama: Guía completa para el desarrollo psicológico y espiritual de los Nueve Tipos de Personalidad, Helen Palmer, 2014

27 personajes en busca del ser. Experiencias de transformación a la luz del eneagrama, Claudio Naranjo Cohen, 2017

Ensayos sobre psicología de los Eneatipos, Claudio Naranjo Cohen, 2017

El camino de regreso a ti: Un eneagrama hacia tu verdadero yo / The Road Back to You, Ian Morgan Cron y Suzanne Stabile, 2019

Encantado de conocerme: Comprende tu personalidad a través del Eneagrama, Borja Vilaseca, 2022

The Enneagram Institute

<https://www.enneagraminstitute.com>

Enneagram, by Helen Palmer

<https://enneagram.com>

Instituto Naranjo

<https://naranjo.institute/eneatipos/>



