



PROFUNDIZACIÓN
INTERIOR

Salir del piloto automático.

Autoobservación y eneagrama
para romper patrones.

Exposición del tema.

DOSIER 25

3 de marzo de 2025

ÍNDICE

Bienvenida al séptimo mes.....	4
El tema del mes.....	4
La autoobservación: un “fondo de armario”	5
Mucho orden... para abandonarlo.....	5
Calendario del mes.....	6
Invitada del mes: Cesca Cintas.....	7
Noticias breves: talleres presenciales Barcelona y Madrid.....	7
¿Qué es el piloto automático?.....	7
Origen del automatismo.....	8
Primer paso para salir del piloto automático.....	9
Segundo paso: Reequilibrar las capacidades.....	9
Tercer paso: Profundizar. Del yo al Yo.....	11
Dos niveles para salir del piloto automático.....	12
El orden importa (metáfora del hospital).....	13
Aplicado al trabajo interior.....	13
Autoobservación: lenta pero real.....	14
Autoobservación vs Eneagrama.....	15
El riesgo de empezar por el eneagrama.....	15
Entonces, ¿por qué abordamos el eneagrama en este espacio?.....	16
Qué observar en la autoobservación.....	17
Cómo observar.....	18
Qué observar en mí.....	19
Apoyos prácticos: diccionario de sentimientos y diccionario de acciones.....	21

La historia que me cuento sobre la vida.....	21
Observar el cuerpo.....	22
Volvemos a lo esencial: tres capacidades.....	23
La regla 80/20 para que esto sea efectivo.....	23
Dos movimientos concretos para reequilibrar.....	24
Cómo actuar para equilibrarme.....	24
El diccionario de acciones.....	25
Por si lo quieres consultar completo.....	25
El diccionario de sentimientos.....	36
Cierre.....	47

Bienvenida al séptimo mes

Iniciamos el séptimo mes de Profundización Interior.

Llevamos ya seis temas trabajados y, como siempre, intento que exista interrelación entre ellos.

No se trata de ir acumulando contenidos, sino de crear una red: añadimos elementos nuevos, pero volvemos a lo ya visto desde otro ángulo.

Ese recordatorio constante es intencional.

Profundización Interior mantiene su estructura 50-50:

- Un mes de trabajo espiritual.
- Un mes de trabajo psicológico.

El mes pasado trabajamos el hinduismo (plano espiritual).

Este mes nos toca trabajo psicológico.

El tema del mes

Salir del piloto automático.

Subtítulo: *Autoobservación y eneagrama para romper patrones.*

Esta semana trabajaremos principalmente la **autoobservación**.

La próxima semana contaremos con Cesca Cintas, experta en eneagrama.

Ambas herramientas tienen un objetivo claro:

- Romper patrones.
- Detectar el personaje / ego.
- Salir del automatismo.

El eneagrama será una novedad para muchas personas del grupo, ya que nunca lo habíamos abordado directamente en Aula Interior ni en Profundización Interior.

La sesión de hoy, en cambio, es sencilla y asequible. Pero muy útil para tener una base clara y sólida.

La autoobservación: un “fondo de armario”

He decidido abordar la autoobservación como lo que es:
un tema de fondo de armario.

Como en la ropa, en la comida o en una librería, hay elementos básicos que siempre están ahí. No son una novedad, pero son imprescindibles.

La autoobservación es eso:

- No es espectacular.
- No es nueva.
- No es compleja.

Pero siempre funciona.

Hoy no añadimos nada revolucionario.
Simplemente ordenamos lo que ya sabemos.

Mucho orden... para abandonarlo

Antonio Blay decía:

“Hay que hacer mucho trabajo interior para darnos cuenta de que no hacía falta hacer nada.”

El trabajo interior es necesario.

Pero no para añadir algo nuevo, sino para quitar errores.

No necesitamos convertirnos en algo distinto.

Necesitamos descubrir lo que ya somos.

Por eso el trabajo debe ser inicialmente muy ordenado y estructurado.
No para quedarnos en la estructura, sino para poder trascenderla.

Mucho orden... para abandonarlo.

La estructura apunta a algo más profundo:

- Aprender a amar.
- Aceptar.
- Mirar sin juicio.

El resto son herramientas. La autoobservación ocupa un lugar central en este proceso de “herramientas útiles” que solo sirven para alcanzar una mirada de amor, una mirada desde nuestra esencia.

Calendario del mes

A continuación tienes el calendario del mes, lo que haremos este mes de “Salir del piloto automático. Autoobservación y eneagrama para romper patrones”.

Así lo tienes claro desde ahora mismo:

- **Hoy (2 de marzo de 2026):** marco general, orden y puntos clave.
- **Lunes 9:** sesión con Cesca Cintas (eneagrama).
- **Lunes 16:** material de entrenamiento (no en directo).
- **Lunes 23:** encuentro para profundizar y resolver dudas.

Invitada del mes: Cesca Cintas

Cesca es experta en eneagrama. Y vendrá a la próxima sesión.

Pero lo más valioso no es solo su formación, sino que habla del eneagrama desde lo que ella ha vivido.

Ha estudiado, ha impartido cursos y sigue investigando.

No nos invita a creer.

Nos invita a comprobar.

Nos explicará el eneagrama como herramienta de investigación personal... ¡y ahí encaja totalmente con la sesión de autoobservación que hicimos ayer!

Noticias breves: talleres presenciales Barcelona y Madrid

- **Barcelona taller presencial, en catalán:** “Hinduismo sin incienso”. Será el domingo 15 de marzo. Para personas de Profundización Interior. **Inscripciones en <https://danielgabarro.com/profundizacion>**
- **Madrid taller presencial el 21 de marzo, en castellano:** Taller abierto: *Mapa del autoconocimiento. Etapas del trabajo interior y su orden concreto.* No es exclusivo de Profundización, sino abierto a personas interesadas en el trabajo interior. **Inscripciones: <https://danielgabarro.com/curso-en-madrid-sabado-21-de-marzo/>**

¿Qué es el piloto automático?

Piloto automático es sinónimo de:

- Ego
- Personaje
- Automatismos
- Inconsciente
- Creencias erróneas profundas

Son patrones que dirigen nuestra conducta sin que nos demos cuenta.

Origen del automatismo

El personaje nace en la infancia.

El niño o la niña no entiende el mundo.

Depende del amor y la aprobación de los adultos.

Entonces construye una estrategia:

- “Si soy muy bueno, me querrán.”
- “Si soy fuerte, me admirarán.”
- “Si lloro mucho, me atenderán.”
- “Si soy rebelde, me verán.”

Todas son intentos de adaptación y búsqueda de seguridad.

En su momento fueron útiles.

Pero ahora somos adultos.

Y mantener criterios infantiles en la vida adulta es un problema.

No tendría sentido que:

- Escogiéramos pareja con mentalidad de cuatro años.
- Nos alimentáramos con el criterio de una niña pequeña.
- Trabajáramos desde una mirada inmadura.

Salir del piloto automático significa madurar y es clave para una vida adulta, plena y feliz.

Primer paso para salir del piloto automático

Hacerlo consciente.

El gran obstáculo es este:

La mayoría de las personas creen que mandan en su vida.

No son conscientes de la fuerza del inconsciente.

Reconocen que “a veces” hacen cosas que no desean...

pero no extraen la conclusión lógica:

→ Si hago cosas que no quiero hacer,
entonces no tengo tanto control como creo.

El primer paso es aceptar esto:

No mandamos tanto como pensamos.

Y mientras no veamos el automatismo,
seguiremos dentro de él.

Segundo paso: Reequilibrar las capacidades

Salir del piloto automático no es solo darnos cuenta.

Después de reconocer que hay un desequilibrio en nuestra personalidad, que hay que actuar para recuperar un verdadero equilibrio.

El desequilibrio suele darse así:

- Una capacidad poco desarrollada.
- Otra sobrepotenciada para compensar.

Por ejemplo:

Si no he desarrollado mi criterio propio (centro intelectual), puedo intentar compensarlo:

- Desde el centro afectivo: siendo “muy bueno”.
- Desde el centro energético: siendo muy útil, haciendo muchas cosas.

Pero eso es una sobrecompensación.

El resultado es que ninguna capacidad se expresa adecuadamente.

¿Qué significa reequilibrar?

Reequilibrar es potenciar lo poco desarrollado o reducir lo excesivo.

Si tengo poco desarrolladas mis capacidades sociales o artísticas, puedo:

- Apuntarme a una coral.
- Hacer teatro.
- Practicar arte.
- Trabajar conscientemente la relación, la armonía, la belleza.

Y hacerlo con conciencia.

Al principio, las capacidades están al servicio del personaje.

Después del reequilibrio, quedan al servicio de la vida real y cotidiana.

Ejemplo:

Si tengo miedo a poner límites (centro energético débil):

- Me hago simpático para evitar conflictos.
- No expreso con claridad lo que necesito.

Cuando ese centro se equilibra:

- Pongo límites sin agresividad.

- Expreso con serenidad.
- Actúo con firmeza cuando corresponde.

Eso es salir del automatismo en el plano psicológico.

Tercer paso: Profundizar. Del yo al Yo

Hay un nivel más profundo.

Primero buscamos ser un “yo” sano y equilibrado.

Después descubrimos algo más: Lo que soy no es de mi propiedad.

La inteligencia, el amor y la energía no los he creado yo.
Se expresan a través de mí.

Aquí el “yo” pequeño pierde protagonismo.

No soy yo quien comprende.
La comprensión se produce en mí.

No soy yo quien ama.
El amor se expresa a través de mí.

No soy yo quien transforma.
La energía actúa a mi través.

Cuando el yo pequeño deja de darse tanta importancia, emerge el Yo real, el Yo esencial.

Y entonces nuestras capacidades no solo están al servicio de la vida cotidiana, sino también al servicio de la Vida con mayúscula.

La autoobservación es una herramienta muy útil para ayudarnos en este proceso.

Dos niveles para salir del piloto automático

Salir del piloto automático implica un proceso a dos niveles: el psicológico y el espiritual.

Y merece la pena tenerlo claro, pues son procesos diferentes dentro de un mismo avance.

Veámoslos:

1. Nivel psicológico

- Detectar errores.
- Ver patrones.
- Reequilibrar capacidades.
- Construir una personalidad sana.

2. Nivel espiritual

- Ir de la personalidad sana a la Esencia.
- Poner la atención en lo que ES.
- Descubrir que no soy el centro.

Cada cosa en su nivel y en su momento adecuado.

Empezamos priorizando lo psicológico, hasta que está lo suficientemente equilibrado como para que lo espiritual tenga mucho más peso.

El orden importa (metáfora del hospital)

Si alguien se rompe la pierna:

¿Le aconsejamos oración u hospital?

Lo habitual y sensato: hospital.

¿La oración puede ayudar? Sí.

¿Puede haber remisiones espontáneas? Sí.

¿Es lo habitual? No.

Sin embargo, no es “o”.

Es “y”.

Hospital + oración.

Tratamiento físico + apertura espiritual.

Pero el orden importa.

Primero lo físico.

Después añadimos lo demás.

Aplicado al trabajo interior

También aquí, en el trabajo interior:

Primero lo psicológico.

Después lo espiritual.

Lo espiritual limpia y equilibra, sí.

Pero solo cuando lo psicológico no bloquea.

Si tengo creencias erróneas inconscientes que generan sufrimiento, debo empezar por ahí.

La autoobservación es clave en este proceso: liberamos obstáculos que nos impiden conectar más profundamente con lo espiritual.

Autoobservación: lenta pero real

La autoobservación es un hecho, no una creencia.

Observo lo que ocurre, lo real:

- Hago esto.
- Con esta intención.
- Y el resultado es tal o cual.

Eso no es opinión.

Es evidencia.

El “algodón no engaña”.

La dificultad de la autoobservación es que es lenta y gradual.

Hay que observarse durante mucho tiempo.

Y seguir observándose siempre.

Con el tiempo, se vuelve natural.

Como mirar un semáforo antes de cruzar.

Pero requiere tiempo y práctica para mirar en lugar de juzgarse.

Autoobservación vs Eneagrama

Aquí es importante distinguir.

La autoobservación

- Lenta.
- Gradual.
- Basada en hechos observables.
- Verificable.

El eneagrama

- Rápido.
- Impactante.
- Te describe con precisión sorprendente.
- Produce comprensión instantánea.

El eneagrama, por tanto, es muy valioso.

Pero tiene un riesgo.

El riesgo de empezar por el eneagrama

Cuando empiezas por el eneagrama sin autoobservación previa:

- Te explican un tipo estándar.
- Encajas en muchas cosas.
- En otras no encajas.

Y entonces el riesgo es:

- O te fuerzas a encajar.
- O ignoras lo que no te gusta.
- O lo usas para no mirarte, para no tener que conocerte de forma real y evidente (que implica autoobservación)

El eneagrama sin herramientas de autoobservación, no puedes verificar.

El peligro es cambiar de personaje:

Del personaje habitual...
al personaje espiritual.

Y eso es aún más sutil y más difícil de equilibrar. Es como haber generado anticuerpos al trabajo interior.

Entonces, ¿por qué abordamos el eneagrama en este espacio?

Porque es una herramienta sabia y útil.

Pero:

Primero autoobservación.
Después eneagrama.

La autoobservación permite:

- Verificar.
- Contrastar.
- No autoengañarse.
- No usar la tipología para justificarse.

El eneagrama sin observación puede justificar.
Con observación, puede transformar.

Ese es el propósito de este mes:

Recordar las herramientas de autoobservación
para entender bien el eneagrama la próxima semana.

Qué observar en la autoobservación

Si quiero salir del piloto automático, necesito observar **lo real**, lo que está pasando de verdad:

- En el supermercado.
- Mientras como.
- Cuando me alegro o me enfado.
- En el autobús.
- En el trabajo.
- En cualquier situación cotidiana.

La autoobservación no es teoría: es realidad vivida.

Y lo que observo, aunque ocurra “fuera”, solo lo capto **dentro**: en mi psiquismo.

Por eso, el único lugar observable es mi interior:

- lo que pienso,
- lo que siento,
- lo que hago,
- y cómo vivo el cuerpo.

La intención de observar es ir hacia lo profundo: **las creencias (a menudo inconscientes)** que provocan mis reacciones, mi piloto automático.

Cómo observar

Puse un ejemplo muy simple: contar los agujeros del cordón de una zapatilla.

Ese ejemplo sirve para ver cómo se observa:

- **Con atención e interés.**
- **Sin juicio emocional.**
- Con cierta distancia interna: miro y registro.

Esto es clave:

- En meditación puedo dejar pasar pensamientos “como nubes”.
- En autoobservación, no.
En autoobservación **sí doy importancia a lo que pienso**, porque eso es justamente lo que quiero ver.

Observar es atender a los detalles internos sin dramatismo.

Y también es normal que haya errores o deducciones imperfectas: si me equivoco, simplemente vuelvo a observar.

Qué observar en mí

1) Sentimientos → pensamientos

Los sentimientos me permiten deducir lo que estoy pensando.

Porque no puedo sentir algo sin haber pensado algo antes (aunque sea automático o inconsciente).

Ejemplos:

- Si estoy desanimado: probablemente “esto no va como esperaba”.
 - Pregunta útil: **¿qué expectativas tenía?**
- Si estoy contento: probablemente “he conseguido algo importante” o “estoy a punto de conseguirlo”.

Pregunta útil: **¿qué quería conseguir?**

- Si estoy triste: probablemente “he perdido algo importante” o “creo que lo voy a perder”.

Pregunta útil: **¿qué creo perder?**

Con el tiempo, veo que detrás de mis emociones aparecen **patrones repetidos**.

2) Lo que me digo (diálogo interno)

Observo el mensaje interno:

- “Soy torpe.”
- “No voy a llegar.”
- “No puedo.”
- “Deberían ayudarme.”

Y ahí miro más profundo:

- ¿Qué visión de mí hay detrás?
- ¿Qué creencia estoy sosteniendo?

A veces pasas meses creyendo que el origen es uno... y de pronto aparece un “flash” y ves algo más profundo.

Ese flash aparece porque estabas observando.

No te obligues a verlo todo claro desde el primer momento.

Ni es posible, ni es bueno para hacer un trabajo interior donde lo importante es la verdad, no el éxito.

3) Lo que hago → intención

No solo observo emociones o pensamientos: observo acciones.

Y me pregunto:

- **¿Para qué hago esto?**
- **¿Qué estoy buscando?**
- **¿Qué necesidad hay detrás?**

Ejemplo: invito a alguien al cine.

¿Lo hago para crear vínculo? ¿Para gustar? ¿Para sentirme validado?

No se trata de juzgarlo: se trata de verlo.

Apoyos prácticos: diccionario de sentimientos y diccionario de acciones

Anuncié que en el dossier incluyo dos recursos para inspirar la autoobservación:

- Un diccionario de **sentimientos**, que orienta a qué pensamiento suele haber detrás.
- Un diccionario de **acciones**, que orienta a qué intención suele haber detrás de ciertas conductas.

Los uso como pista, no como dogma: sirven para afinar la mirada y llevar a consciente lo inconsciente.

Los tienes más adelante en este mismo resumen.

Son los mismos que uso en Aula Interior, pero te será útil tenerlos también aquí.

La historia que me cuento sobre la vida

Otro aspecto importante para observar:

la narrativa interna que tengo sobre el mundo.

Por ejemplo:

- cómo creo que es la vida,
- cómo entiendo la riqueza, la pobreza, la guerra,
- qué es “ser bueno”,
- qué virtudes “debería” tener,
- qué hechos de mi vida me marcaron.

Puse un ejemplo de ejercicio rápido que hicimos en un presencial:

Repetir muchas veces una misma pregunta (“¿Cómo es la vida?”) respondiendo **sin pensar**, para dejar salir lo que hay dentro.

La idea es clara: si mi historia me hace sufrir, no es “verdadera” en un sentido profundo (todavía no he comprendido).

Observar el cuerpo

Recupero algo que ya hicimos en el primer mes de Profundización Interior:

Preguntarle al cuerpo:

- “¿Qué quieres decirme?”
- “¿Qué necesitas?”
- “¿Cómo puedo cuidarte?”

A veces la enfermedad es solo biológica (virus, defensas, etc.).

Pero a veces el cuerpo, al preguntarle, da información útil.

También observo:

- ¿en qué momentos me tenso?
- ¿qué tienen en común?
- ¿qué sensación de peligro está activándose?

Y luego vuelvo a la calma (esto ya lo hemos comentado otras veces en Profundización Interior este año, ¿verdad?).

Volvemos a lo esencial: tres capacidades

Recordé la base:

- Inteligencia
- Amor
- Energía

Equilibrarse es expresarlas de forma consciente, sin que una domine a las otras ni quede una subdesarrollada.

Con más equilibrio:

- hay menos tensión,
- aparecen mejores resultados,
- observo mejor,
- y entro en un círculo virtuoso.

La regla 80/20 para que esto sea efectivo

Para que el trabajo interior sea práctico:

Me centro en el **20%** de mis puntos débiles que generan el **80%** de mi sufrimiento.

Querer abordarlo todo suele ser una excusa para no avanzar.

Mejor: 4 o 5 focos claros.

Dos movimientos concretos para reequilibrar

Una vez detecto ese 20%:

1. **Activar lo que no me atrevía a activar**
(por ejemplo, escuchar mis necesidades, poner límites, expresar algo).
2. **Dejar de sobreusar lo que estoy usando en exceso**
(por ejemplo, ayudar demasiado, presionar, controlar, hablar demasiado, imponerse).
Y en su lugar movilizar lo sabio: a veces silencio, a veces distancia, a veces firmeza, etc.

Cómo actuar para equilibrarme

Al actuar debería poder hacerlo así:

- voluntariamente (porque quiero),
- a favor de mi crecimiento,
- saliendo un poco de la zona de confort,
- sin maltratarme,

- movilizando conscientemente la inteligencia, el amor y la energía.

Y una clave final:

renuncio al éxito.

Puede salir bien o puede salir mal.

Si no renuncio al éxito, el personaje (especialmente el “personaje espiritual”) me roba el trabajo. El ego-ideal me secuestra. ¡Renunciar al éxito lo evita!

El diccionario de acciones

El diccionario de acciones (y luego el de sentimientos) que encontrarás a continuación no es infalible, pero es una gran herramienta para mejorar la autoobservación.

Te dará pistas para mirarte con más objetividad.

Úsalo para explorar tus acciones y descubrir qué intenta conseguir tu personaje.

Importante:

Este diccionario (y el de los sentimientos) **no son de mi autoría.**

Son de **Jordi Sapés**, y no puedo compartir la versión completa por motivos de derechos de autor.

Pero sí te doy suficientes ejemplos para que entiendas cómo funciona y lo puedas completar por tu cuenta.

He dejado algunas casillas vacías para que las deduzcas tú. No hay una única respuesta correcta, pero todas siguen una lógica similar.

Por si lo quieres consultar completo

El diccionario completo está publicado en **Boira Editorial**, dentro del libro: **“El concepto del personaje en la línea de Antonio Blay”**, autor: Jordi Sapés.

<https://boiraeditorial.com/libros/crecimiento-personal/coleccion-jordi-sapes/el-concepto-de-personaje/>

Este libro también incluye el **diccionario de sentimientos**.

Tienes el diccionario a continuación:

Acción (me muestro)	Para hacer notar que ...	Y conseguir ...
Abatido/a	No tiene suficiente fuerzas para enfrentarse a las circunstancias	Despertar la compasión para que le ayuden o no le exijan más
Abierto/a	Está expectante, porque supone que sacará provecho de la experiencia	Quiere que los demás lo incluyan en los sus proyectos
Absorto/a	Está ocupado en algo muy importante que le reclama toda su atención	Que nadie le moleste. No quiere saber nada del entorno.
Acabado/a		
Acobardado/a	No tiene suficiente fuerzas para enfrentarse a lo que sucede	Quiere que los demás le resuelvan sus problemas.
Acosado/a	Se siente demasiado presionado por el entorno	Quiere que éste disminuya sus exigencias.
Agotado/a	Ha gastado todas las energías y necesita descansar	Quiere que el entorno aplazar el cumplimiento de sus obligaciones.
Agresivo/a	Considera el entorno hostil y que no le queda más remedio que intentar destruirlo	Que el entorno renuncie absolutamente a sus pretensiones
Alborotado/a	Ha descubierto algo muy importante y reclama la atención para confirmarlo	Que el entorno esté por él.
Alerta	Toda su atención se dirige a lo	Quiere demostrar que

	que sucede.	también lo considera relevante.
Apagado/a	Su interés es bajo	No quiere que le pidan más atención de la que quiere dar
Apático/a		
Apocado/a		
Aturdido/a	No puede integrar lo que sucede	Quiere tener más tiempo para integrar lo que pasa, quiere poder diferir la respuesta
Brusco/a	No está de acuerdo con el entorno ni quiere más argumentos para cambiar de opinión.	No quiere que nadie insista en convencerle.
Cansado/a		
Cínico/a	Intenta anular los demás ridiculizando sus posiciones.	Quiere mostrarse superior al entorno.
Cohibido/a	La preocupación por quedar bien le impide abordar con tranquilidad lo que se le pide.	No quiere ser el centro de atención.
Colaborador/a		
Combativo/a		
Competitivo/a		
Comprensivo/a		
Comunicativo/a	Intenta atraer la atención del entorno a base de explicar sus experiencias.	Quiere que le presten atención.
Concupiscente	Quiere mostrar su interés por los placeres de los sentidos.	Quiere relacionarse con el entorno sin las barreras morales habituales.
Confuso/a		

Decidido/a		
Derrotado/a		
Desafiando/a		
Desagradable		
Despreocupado/a	Intenta mostrar una imagen de seguridad en sí mismo/a y capacidad de hacer frente a las circunstancias..	Quiere tranquilizar a su entorno para que, a su vez, le dejen tranquilo.
Desprevenido/a	Intenta manifestar que no ha tenido el tiempo necesario para organizar los medios de los que dispone a fin de solucionar los problemas que se han presentado.	Quiere que se le permita retrasar su actuación.
Disciplinado/a		
Dramático/a		
Encogido/a		
Enfadado/a	Intenta mostrar su oposición a un entorno poco dispuesto a actuar de conformidad con sus pretensiones.	Quiere advertir que, si no modifican su conducta, actuará de un modo explícitamente agresivo.
Enérgico/a		
Ensimismado/a	Pendiente de sus reflexiones interiores	No quiere que el entorno le distraiga
Escandalizado/a		
Escéptico/a		
Espléndido/a	Quiere mostrarse más generoso	Quiere ser considerado

	de lo esperado	alguien especial.
Exaltado/a		
Formal		
Grave	Quiere mostrar que se ha dado cuenta de las circunstancias difíciles y que renuncia a toda conducta egoísta y se pone a disposición para resolverlo.	Quiere ser reconocido y apreciado.
Hostil		
Humilde	Intenta mostrar que se considera por debajo del entorno.	Quiere evitar que se le exija demasiado, obtener ayuda o evitar presiones. Quizás quiere obtener reconocimiento por ser poco presumido.
Impecable		
Impaciente	Intenta resaltar que ha sido condescendiente pero lleva ya demasiado tiempo esperando que se atiendan sus exigencias.	Quiere forzar un resultado inmediato.
Implacable		
Impotente		
Impulsivo/a		
Incapaz	Intenta mostrar que, con los medios que dispone, no puede alcanzar los objetivos que el entorno le propone	Quiere ser excusado de seguir intentándolo
Incómodo/a		
Inseguro/a		
Intolerante	Intenta mostrar que ya no le es posible continuar soportando la conducta del entorno.	Quiere que el entorno modifique su conducta o no seguirá atendiendo sus

		demandas.
Irritado/a		
Justiciero/a		
Lacónico/a		
Llorón/a	Intenta resaltar que el nivel de presión es superior al que puede soportar.	Quiere arrancar la misericordia o la compasión del entorno.
Lascivo/a		
Liberal		
Limitado/a		
Malhumorado/a		
Mártir	Intenta resaltar que sacrifica sus intereses por el entorno de modo radical.	Pretende que el entorno lo considere alguien excepcional.
Maternal/paternal		
Medido/a		
Miedoso/a		
Moderado/a	Intenta relativizar la información que el entorno le proporciona.	No quiere comprometerse, ni alterar su conducta habitual. Quiere tranquilizar a los demás.
Natural		
Negociador/a		
Obediente	Intenta resaltar su disposición a actuar conforme a las normas, renunciando a sus propios criterios e impulsos.	Quiere que el entorno se lo reconozca y se le recompense.
Obligado/a	Intenta resaltar que su conducta se deriva de una imposición que	Quiere evitar ser responsabilizado/a de sus

	no puede evitar.	acciones.
Obsesionado/a		
Obtuso/a		
Ocupado/a	Intenta resaltar que no puede atender todas las demandas del entorno porque está resolviendo las que le habían solicitado con anterioridad.	Quiere que se pongan en cola y que no lo estorben.
Ofuscado/a		
Oportuno/a		
Oprimido/a		
Ordenado/a	Intenta dar una imagen de tener una capacidad especial para disponer el entorno de manera que sea fácil actuar sobre él.	Quiere que se respete su disposición de las cosas.
Organizado/a	Intenta dar la imagen de saber diferenciar lo que es prioritario de lo que no.	Quiere que se respete su programación de tareas y la forma de hacerlas.
Ostentoso/a		
Pacífico/a		
Partidario/a		
Patoso/a		
Pecador/a		
Peligroso/a	Intenta mostrar una imagen amenazante.	Quiere advertir que toda oposición puede volverse en contra de sus causantes.
Pensativo/a		
Perdido/a		

Perezoso/a	Intenta destacar su poca disposición a abordar las tareas que el entorno le propone.	Prefiere gastar su energía en disuadir a su entorno de que se las encargue.
Permisivo/a		
Perplejo/a		
Perseverante		
Persistente		
Persuasivo/a	Intenta dar la imagen de que puede contrarrestar las dudas del entorno reacio a base de presionarlo.	Desea lucir sus habilidades. Desea imponer su visión.
Prevenido/a		
Preocupado/a		
Prepotente	Quiere dar la imagen de estar por encima de los demás	Quiere evitar que el entorno lo cuestione
Provocativo/a		
Prudente	Intenta dar una imagen de persona racional que no cae en la exaltación que muestra el entorno.	No quiere seguir a los demás, pero tampoco quiere que le excluyan.
Rebelde		
Receloso/a		
Receptivo/a		
Reflexivo/a	Intenta dar una imagen de estar profundamente dedicado a examinar la lógica de lo que le piden.	Quiere diferir su opinión hasta estar más seguro.
Relajado/a	Intenta dar la imagen de ser capaz de realizar lo que el entorno le propone sin mayores problemas.	Quiere asegurar al entorno que ha elegido a la persona adecuada.

Relegado/a		
Rehecho/a		
Reservado/a		
Resentido/a		
Reservado/a	Intenta dar una imagen de persona poco dispuesta a explicitar sus emociones o sentimientos.	Quiere desalentar toda clase de comunicación íntima. Quiere evitar el contacto profundo. Desea protegerse.
Resuelto/a		
Resignado/a		
Reticente		
Riguroso/a	Intenta dar una imagen de persona que no consentirá ninguna desviación de lo correcto.	Quiere evitar que alguien haga las cosas de forma diferente. Quiere despertar confianza.
Sereno/a		
Serio/a		
Servil		
Sobrado/a		
Sociable	Intenta dar una imagen de persona que participa activamente en los asuntos colectivos.	Quiere despertar la atención y la consideración del entorno. Quiere crear un ambiente agradable y evitar tensiones.
Solemne		
Sorprendido/a		
Sosegado/a		

Sucinto/a	Intenta dar la imagen de estar poco dispuesto a explicar más de lo que es imprescindible.	No quiere comunicarse más que lo imprescindible. Quiere mantener el poder en la relación teniendo más información que el resto.
Sufrido/a		
Sumiso/a		
Rígido/a		
Torpe	Intenta resaltar que sus capacidades no son las idóneas para lo que le piden.	Quiere hacerlo evidente para que lo sustituyan o le excusen de seguir intentándolo
Tozudo/a		
Tranquilo/a		
Ufano/a		
Vacilante	Intenta dar una imagen de no estar lo suficientemente seguro.	Quiere que el entorno le acabe de convencer.
Variable		
Vencido/a		
Vengativo/a	Intenta dar la imagen de que su debilidad es provisional y aparente y que sus enemigos serán debidamente castigados.	Quiere restaurar su imagen ante los demás y ante sí mismo. Quiere resarcirse de una injusticia aplicando la ley del talión.
Veraz		
Vigoroso/a		
Violento/a	Intenta dar la impresión de ser objetivamente peligroso para cualquiera que busque obstaculizarlo.	Quiere evitar, de entrada, toda posible oposición.

Virtuoso/a		
Vulnerable		

El diccionario de sentimientos

El diccionario que tienes a continuación te será muy útil para observarte, pero es importante entenderlo como una herramienta orientativa, no como una verdad absoluta.

Confía en ti.

Lo que vives interiormente solo tú puedes verlo y comprenderlo.

Al principio quizá no lo verás todo con claridad, pero poco a poco todo se volverá más sencillo, más evidente.

No hace falta querer comprenderlo todo de golpe.

Pero sí puedes confiar en que, a medida que pasen las semanas, tu propio proceso de observación se irá afinando.

Con el tiempo, aprenderás a utilizar los sentimientos como puerta de entrada para conocer los mandatos de tu personaje y los pensamientos que te están condicionando.

¿De acuerdo?

El diccionario empieza en la página siguiente.

Sentimiento. El personaje se siente ...	Definición	Implica ...
Abandonado/a	No le han dado la ayuda que necesitaba	¿Qué necesitaba?
Aburrido/a	No hay nada que despierte su interés	¿Qué le interesa?
Aceptado/a	El entorno aprueba sus características	¿Qué características cumple?
Acogido/a	El entorno entiende sus problemas o necesidades y se solidariza con él	¿Qué problemas? Qué necesidades?
Acusado/a	Se rechazado porque no ha cumplido las normas del entorno	¿Qué normas ha roto? ¿Qué ha hecho?
Adecuado/a	Tiene las virtudes que convienen	¿Qué virtudes son?
Admirado/a	Es un ejemplo para el entorno, encarna los valores del modelo social admitido.	¿Qué valores son?
Admitido/a	Ha conseguido demostrar que cumple los requisitos del entorno, su valía	¿Cuáles son los requisitos? ¿Qué valores debe mostrar?
Adulado/a	En realidad no vale tanto como se dice, el entorno le alaba porque no lo conocen suficientemente	¿Cómo es en realidad?
Cariñoso/a	El entorno le cuida y quiere corresponder	¿Cómo le cuidan?
Afrenta	Le atribuyen defectos o pretensiones que no tiene	¿Qué le atribuyen?
Afín / Próximo/a	Comparte las ideas y proyectos del entorno	¿Qué ideas? ¿Qué proyectos?

Agraviado/a	Ha cumplido las condiciones que pedía el entorno y no le ofrecen el aprecio debido	¿Qué condiciones ha cumplido? ¿Qué esperaba obtener a cambio?
Agudo/a	Manifiesta una especial capacidad de ver cosas no evidentes	¿Qué ve?
Alegre	Todo sucede según las expectativas	¿Qué esperaba?
Alterado/a	Incapaz de mantener el equilibrio interno	¿Qué le desequilibra?
Amargado/a	Lo fundamental le va tan mal que no puede disfrutar de lo accesorio	¿Qué es lo esencial?
Animado/a	Presupone que los planes saldrán bien	¿Qué planes tiene?
Ajeno/a lejano/a	Las circunstancias o personas del entorno no tienen nada que ver con sus intereses	¿Qué le interesa?
Amable	El entorno le considera de una manera positiva	¿Cómo lo ven?
Angustiado/a	Las circunstancias le niegan alcanzar los objetivos	¿Qué objetivos tiene?
Aferrado/a (apegado/a)	Necesita mucho algo por no estar solo o inseguro	¿Qué necesita? ¿Qué teme?
Apenado/a	Ha dado una imagen negativa de sí mismo, ha perdido prestigio	¿Cómo lo ven? ¿Qué ha perdido?
Apreciado/a	Se siente valorado en sus capacidades	¿Qué capacidades piensa que tiene?
Aprobado/a	Siendo la valoración del entorno por lo que ha hecho	¿Que cree haber hecho?
Apto/a	Ha superado una prueba y merece el apoyo del entorno	¿Qué ha superado?

		¿Qué apoyo espera?
Atendido/a	Puede confiar en el entorno que lo cuida y lo valora bien	¿En qué quiere confiar? ¿Como lo valoran?
Atormentado/a	No puede resolver una cuestión esencial	¿Cuál?
Atractivo/a	Tiene algo que los demás admiran	¿Qué tiene?
Atraído/a	Algo en el entorno es de gran importancia para él	¿Qué cosa? ¿Para qué es importante?
Avergonzado/a	Lo ven como una persona deficiente o que ha fallado	¿En qué aspecto? ¿Cuál es su déficit?
Benévolo/a	Puede permitir que el entorno rompa levemente las normas	¿Cuál es la norma?
Bondadoso/a	Juzga a los demás de forma altruista	
Calificado/a	Reconocido como valioso en algún aspecto	
Caprichoso/a	Puede saltarse las normas porque ha cumplido con creces con sus obligaciones	
Cariñoso/a	Inclinado a mostrar el afecto por el entorno	
Celoso/a	Su posición está en peligro porque no tiene suficiente valía	
Censurado/a	No aprueban sus actos y lo rechazan	
Compasivo/a	Siendo lo que pasa en el entorno	
Competente	Se siente con capacidades o habilidades adecuadas para atender el entorno	
Complacido/a	El entorno ha actuado como	

	esperaba	
Confiado/a	Todo el entorno indica que se cumplirán los proyectos	
Conmovid/a	Las circunstancias le impiden mantener el equilibrio interno	
Contento/a (alegre)		
Corriente / Vulgar	No tiene nada de especial	
Cordial	Unido a las esperanzas e intereses del entorno	
Correcto/a	Actúa estrictamente según lo que se espera de él	
Creativo/a	Se siente capaz de dar respuestas originales	
Crítico/a	Se siente inclinado a ver los defectos del entorno	
Culpable/a	El entorno le considera responsable de haber provocado unas circunstancias desagradables para los demás	
Decente	No trata de engañar a nadie	
Decepcionado	Las esperanzas en ciertas personas, objetos o personas no han cumplido	
Deficiente	Le faltan las virtudes básicas	
Defraudado	La han engañado	
Denigrado/a	Han ensuciado su imagen pública	
Desacreditado/a	Le niegan poseer los valores que tiene	¿Qué valores le niegan?

Desafortunado	No tiene suerte	¿Respecto a qué objetivo? ¿Qué no consigue?
Desanimado/a	Presupone que las cosas saldrán mal	¿Qué cosas? ¿Qué quiere decir “mal”?
Despegado / desvinculado/a	Puede prescindir del entorno	¿Para cumplir qué objetivos?
Desautorizado/a		¿Por qué causa? ¿Qué valores son negados?
Descalificado/a		¿En qué área?
Desconfiado/a		¿Qué proyectos tiene? ¿Qué le han prometido? Exactamente, ¿qué le hace desconfiar?
Desconsolado/a		¿Como considera la realidad?
Desgraciado/a		¿En qué, concretamente? ¿Por qué motivo?
Desencantado/a		¿Cómo creía que era?
Desengañado/a		¿Cómo creía que era?
Desgraciado/a		¿Qué proyectos tiene? Concretamente, ¿qué esfuerzos?
Desilusionado/a		¿Qué esperaba?
Desinteresado/a		¿Qué desea? ¿Qué le interesa? ¿Cómo juzga el entorno?
Desmoralizado/a		¿Qué obstáculos?
Desolado/a		¿Qué esperaba?

		¿Qué ha perdido?
Despreciado/a		¿Qué virtudes? No cuentan, ¿para qué?
Desprestigiado/a	Ha perdido la consideración pública de sus virtudes	¿Qué virtudes? Exactamente, ¿cómo?
Difamado/a	Cuentan algo falso de él	¿Qué le atribuyen?
Discriminado/a	Se le ignora a pesar de cumplir las condiciones	¿Qué condiciones? Exactamente, ¿cómo?
Disgustado/a	No le gusta la actuación del entorno	¿Qué esperaba?
Diferente	No se siente igual que el entorno	¿Cuáles son las diferencias?
Dividido/a	Incapaz de elegir entre dos opciones (o más)	¿Qué ve de positivo en cada una de ellas?
Dolido/a		
Ejemplar		
Emocionado/a		
Encantado/a		
Egoísta		
Envidioso/a		
Envidiable		
Entusiasmado/a		
Especial		
Estafado/a		
Estúpido/a		
Esperanzado/a		
Eufórico/a	No puede creer que tenga tanta suerte	¿Qué esperaba? ¿Qué cree haber conseguido?

Excluido/a	No lo tienen presente por temas del colectivo	¿Qué papel esperaba jugar?
Falso/a	Siendo que dice lo contrario de lo que piensa	¿Qué piensa en realidad?
Feliz	Todo según lo que espera	¿Qué espera?
Feo/a	Está lejos de los cánones de belleza física	¿Cuáles son?
Generoso/a	Entrega más de lo que el entorno espera	¿Cuánto más? ¿Con qué intención?
Gracioso/a	Despierta la hilaridad del entorno	¿Qué ridiculiza? ¿Con qué intención?
Hábil	Soluciona los problemas con facilidad	¿Qué problemas?
Hastiado/a	Nada justifica su interés y está tentado a abandonar	¿Qué le interesa realmente?
Honesto/a	Se muestra sincero al margen del entorno	¿De qué acusa a los demás? ¿Qué verdad dice?
Herido/a	Se siente atacado	¿En que se apoyan para atacarlo? Concretamente, ¿cómo?
Heroico/a		¿Qué esperaba?
Hipócrita		¿Qué piensa?
Honrado/a		¿A quién podría engañar? Concretamente, ¿cómo?
Idealista		Exactamente, ¿qué? ¿Cómo cree ser?
Idiota		¿Qué imagen debería dar?

		Concretamente, ¿cómo?
Ignorado/a		¿Para qué debería contar? ¿Para qué los necesita?
Iluminado/a		¿Cómo contacta?
Ilusionado/a		¿Qué espera?
Imperfecto/a		¿Cuáles?
Importante		¿En qué sentido? ¿Qué aporta?
Impopular		¿De qué lo acusan? ¿Qué valores le niegan?
Incomprendido/a		¿Cuáles son?
Indiferente	Lo que sucede no cambia sus intenciones o intereses	¿Qué intenciones tiene? ¿Qué intereses tiene?
Indignado/a	No quiere admitir como posible la conducta del otro	¿Qué conducta? ¿Por qué motivo?
Infeliz	Nada según lo esperado	
Inferior	Está por debajo de la media de valores sociales.	
Inmoral	Practica lo que los demás consideran mal	
Inspirado/a	Encuentra soluciones de manera intuitiva	
Insultado/a	El entorno le atribuye un déficit en algo que destaca	
Íntegro/a	No saca provecho de las debilidades en el alienas	
Interesado/a	Cree que puede sacar provecho de las circunstancias	
Intuitivo/a	Prevé lo que pasará	

Liberado/a	Ha dejado el que el limitaba	
Listo/a	Ve circunstancias que los demás no ven	
Malo/a	No actúa según los valores morales	
Maltratado/a	No lo tratan como deberían	
Marginado/a	El entorno le tiene menos en cuenta que los demás	
Mártir	Se sacrifica para defender algo o alguien	
Mediocre	No destaca en nada	¿En qué basa el juicio? ¿Cómo cree que debería ser?
Melancólico/a	Ve la realidad actual con tonos grises	¿Qué añora?
Minusvalorar	No se valoran sus virtudes	¿Qué virtudes no le consideran?
Miserable	No quiere reconocer lo que es justo	¿El qué, exactamente? ¿Por qué motivo?
Misericordioso/a	Perdona el mal que le han hecho	¿Qué cosas perdona? ¿Con qué intención?
Molesto/a	El entorno no ha respetado ciertas normas o consideraciones que le deben	¿Concretamente qué? ¿Cómo cree que le ven?
Negativo/a		
Orgullosa/a		
Perfecto/a		
Pesimista		
Pleno/a		
Pletórico/a		

Querido/a		
Reconocido/a		
Rehusado/a		
Respetando/a	El entorno le confiere autoridad	¿En qué materia? Exactamente, ¿cómo?
Ridículo/a	Da una imagen que no quiere dar	¿Qué imagen da? ¿Qué quisiera dar?
Satisfecho/a		
Sincero/a		
Superior		
Sutil		
Tonto/a		
Torpe		
Trascendente	Resalta valores espirituales	¿Qué, exactamente?
Triste	No se cumplen las expectativas, no podrá cumplir sus objetivos	¿Qué expectativas tenía?
Unido/a	Con los mismos valores que el entorno	¿Qué valores?
Valorado/a	Cuenta con el apoyo del entorno	¿En qué aspectos?
Voluntarioso/a	Pone más esfuerzo de lo ordinario	Exactamente, ¿cómo? ¿Con qué intención?
Vacío/a	No hay nada en el entorno, ni a su alcance que le dé sentido	¿Que considera imposible de alcanzar?

Cierre

Espero que este tema te refresque y ordene contenidos fundamentales ya conocidos en Aula Interior.

Nuestra invitada de la próxima semana, Cesca Cintas ampliará el tema con todo su conocimiento sobre el eneagrama.

Si quieres compartir cualquier duda o reflexión, no dudes en escribir:

info@danielgabarro.com

Un abrazo y que tengamos una semana maravillosa