



**PROFUNDIZACIÓN**  
INTERIOR

# **Salir del piloto automático.**

Autoobservación y eneagrama.

**Sesión con Cesca Cintas.**

**DOSIER 26**

**10 de marzo de 2026**

## ÍNDICE

LA INVITADA: CESCA CINTAS.....	3
EL ENEAGRAMA COMO HERRAMIENTA DE AUTOCONOCIMIENTO.....	3
QUÉ ES LA PERSONALIDAD.....	3
EL DOLOR DE NO SENTIRSE QUERIDO.....	4
LAS TRES TRÍADAS DEL ENEAGRAMA.....	4
UN EJEMPLO MUY CLARO: LOS TRES NIÑOS Y EL PARQUE.....	5
LAS TRÍADAS Y LA EMOCIÓN.....	6
LA TRÍADA DEL SENTIMIENTO.....	6
LA TRÍADA DEL PENSAMIENTO.....	9
LA TRÍADA DEL INSTINTO.....	11
UNA IDEA CENTRAL: TODAS NACEN DEL MISMO FONDO.....	13
EL CENTRAMIENTO Y EL EQUILIBRIO DE LOS TRES CENTROS.....	14
PREGUNTAS Y ACLARACIONES.....	15
CIERRE DE LA SESIÓN.....	17

## **LA INVITADA: CESCA CINTAS**

En esta sesión tuvimos a Cesca Cintas como invitada en nuestra sesión.

Cesca es experta en eneagrama y tallerista en procesos de autoconocimiento.

La invité porque el eneagrama es una herramienta muy conocida y muy potente cuando se usa con sensatez, y ella lo trabaja con profundidad y con criterio.

Todo lo que cuenta del eneagrama lo ha comprobado en la práctica, por lo que une, de alguna manera, autoobservación y eneagrama.

## **EL ENEAGRAMA COMO HERRAMIENTA DE AUTOCONOCIMIENTO**

Cesca comenzó presentando el eneagrama como una herramienta muy útil para conocer el personaje que nos habita. Es decir, esa parte de nosotros que responde de manera automática, sin pensar y sin pedir permiso.

Subrayó que, bien utilizado, el eneagrama puede ser una herramienta muy poderosa. No para etiquetarnos, sino para ayudarnos a ver desde qué mecanismo solemos vivir, reaccionar y vincularnos.

## **QUÉ ES LA PERSONALIDAD**

Cesca propuso una definición muy concreta de la personalidad: la respuesta que da un niño de unos siete años a la pregunta: “¿Qué tengo que hacer para que los demás me quieran?”.

Explicó que la personalidad puede entenderse como una máscara, un personaje o un ego. No sería lo que somos en profundidad, sino una forma de pensar, sentir y actuar que se vuelve automática porque, en algún momento, nos resultó útil.

Ese personaje empieza a construirse cuando el niño deja de sentir que todo le es permitido y empieza a experimentar límites, correcciones, enfados o castigos. Ahí aparece una intuición básica: “Si actúo de determinada manera, me querrán más”.

Según explicó Cesca, el niño va elaborando así una estrategia para obtener amor, aprobación o seguridad. Y esa estrategia, que al principio surge como respuesta adaptativa, termina acompañándolo durante años. Primero en casa, luego en la

escuela, después en la pareja, en el trabajo y en la vida en general.

Añadió que ojalá llegue un momento en que la persona pueda cuestionarse ese personaje y darse cuenta de que quizá no está viviendo desde lo que realmente es, sino desde una construcción automática que un día le sirvió, pero que ya no necesariamente le hace bien.

## **EL DOLOR DE NO SENTIRSE QUERIDO**

Cesca señaló que en el origen de todo esto está el dolor de no sentirse querido. Y explicó que no todos los niños viven ese dolor del mismo modo.

Cuando ese amor parece faltar, se activan distintos miedos inconscientes. Y dependiendo de cuál se active con más fuerza, aparecen unas formas de personalidad u otras.

## **LAS TRES TRÍADAS DEL ENEAGRAMA**

Cesca presentó las tres grandes tríadas del eneagrama. Explicó que los nueve eneatispos pueden entenderse como nueve respuestas distintas a la misma pregunta: ¿Qué tengo que hacer para que me quieran?

Pero esas respuestas se agrupan en tres grandes bloques, según el miedo que se activa:

### **Miedo al abandono**

Da lugar a las personalidades 2, 3 y 4.

### **Miedo a enfrentar**

Da lugar a las personalidades 5, 6 y 7.

### **Miedo a perder**

Da lugar a las personalidades 8, 9 y 1.

# LAS TRÍADAS

**TRIADA  
INSTINTO**  
Miedo a perder

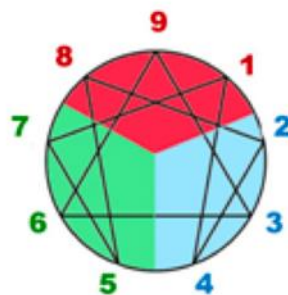
Buscan autonomía

**IRA**

**TRIADA  
PENSAMIENTO**  
Miedo a enfrentar

Buscan seguridad

**MIEDO**



**TRIADA  
SENTIMIENTO**  
Miedo al abandono

Buscan afecto y aprobación

**TRISTEZA**

## UN EJEMPLO MUY CLARO: LOS TRES NIÑOS Y EL PARQUE

Para explicar estas tríadas de una forma sencilla, Cesca puso el ejemplo de una madre con tres hijos pequeños. Cada tarde, al salir del colegio, los lleva al parque. Pero un día les dice que no irán al parque de siempre, sino a uno nuevo.

A partir de ahí, mostró cómo un mismo hecho puede ser vivido de maneras completamente distintas.

Un niño puede reaccionar con rabia porque no quiere perder aquello que esperaba. Quiere ir al parque de siempre y vive el cambio como una pérdida. En este caso, lo que aparece es la ira.

Otro niño puede vivirlo con tristeza, pensando que quizá su madre ya no le quiere igual, porque no lo lleva al lugar que sabe que le gusta. Aquí lo que aparece es el miedo al abandono.

Y otro puede reaccionar con miedo, imaginando todo lo malo que podría pasar en ese parque nuevo: que sea peligroso, que se caiga, que otros niños le hagan daño o

no quieran jugar con él. Aquí aparece el miedo a enfrentar lo desconocido.

Con este ejemplo, Cesca mostró que un mismo hecho objetivo puede activar miedos distintos según la estructura interna de cada persona.

## **LAS TRÍADAS Y LA EMOCIÓN**

A partir de ahí, Cesca introdujo la idea de que cada tríada lleva asociada una emoción central.

La tríada del sentimiento se relaciona con la tristeza.

La tríada del pensamiento se relaciona con el miedo.

La tríada del instinto se relaciona con la ira.

## **LA TRÍADA DEL SENTIMIENTO**

Cesca explicó que la tríada del sentimiento aparece cuando el miedo de fondo es el miedo al abandono. En el eneagrama, esta tríada da lugar a las personalidades 2, 3 y 4.

Señaló que estas personalidades buscan afecto, aprobación y relación. La emoción asociada a esta tríada es la tristeza.

### **Tres estrategias distintas ante un mismo miedo**

Cesca planteó una pregunta importante: si el miedo de base es el mismo y también lo es la emoción, ¿por qué aparecen tres personalidades distintas?

Su respuesta fue que cada niño desarrolla una estrategia diferente para no volver a sentir ese dolor. Es decir, el miedo al abandono puede dar lugar a distintas formas de buscar amor y reconocimiento.

Según explicó, en esta tríada aparecen tres grandes estrategias:

El eneatispo 2 se esfuerza por conectar.

El eneatispo 3 se esfuerza por destacar y brillar.

El eneatispo 4 se esfuerza por ser único, diferente y especial.

En los tres casos, la intención de fondo es la misma: conseguir cariño, afecto y

valoración del entorno.

### **El eneatispo 2: conectar para ser querido**

Cesca presentó al eneatispo 2 como el ayudador. Explicó que su estrategia consiste en crear vínculos amorosos con los demás, porque ha deducido que así será más querido.

Esta forma de conectar se traduce en estar muy pendiente del otro, ser empático, colaborador y estar disponible para lo que haga falta. Son personas que suelen cuidar mucho sus relaciones, mantenerse atentas a las necesidades de quienes las rodean y ofrecer ayuda de manera constante.

Cesca señaló que, en el fondo, esta ayuda no siempre es tan desinteresada como parece. Muchas veces funciona de forma inconsciente como una inversión afectiva: yo te ayudo, te cuido y estoy para ti, y a cambio espero cariño, afecto y reconocimiento.

Dijo también que el ayudador necesita sentirse necesario. Necesita que el otro lo necesite para poder sentirse valioso y digno de ser querido.

Yo (Daniel) le pregunté a Cesca si este tipo de personalidad tiende a acercarse de manera automática a personas con problemas o con necesidad de ayuda.

Cesca respondió que sí, y que eso funciona como un piloto automático. Explicó que cuando el ayudador ayuda, se siente buena persona y se siente digno de ser querido. Pero insistió en que esta estrategia no es consciente, sino inconsciente.

Añadió que esto ocurre con todos los eneatispos: ninguna de estas estrategias se elige de forma deliberada. Son mecanismos automáticos que se fueron formando con el tiempo.

### **Ninguna estrategia es mejor que otra**

Cesca subrayó que ninguna personalidad es mejor que otra. Todas son exageraciones de alguna cualidad.

En el caso del eneatispo 2, dijo que se trata de una persona exageradamente ayudadora. Puede llegar a meterse en la vida de los demás más de la cuenta, invadir sin darse cuenta y volcarse tanto hacia fuera que acaba desconectándose de sus propias necesidades.

Explicó que el problema no es la cualidad en sí, sino la exageración. Y señaló que

eso mismo sucede con los nueve eneatis: cada uno exagera una estrategia que un día creyó necesaria para recibir amor.

### **El origen de la exageración**

Cesca explicó que, de algún modo, ese niño de unos siete años llega a una conclusión dolorosa: si siendo como soy no recibo cariño, tendré que exagerar algo de mí para conseguirlo.

A partir de ahí, cada personalidad empuja una cualidad hasta el exceso, con la esperanza de que así por fin llegue el amor que necesita.

### **El eneatis 3: destacar para ser valorado**

Cesca presentó después al eneatis 3, al que llamó el triunfador o el exitoso. Explicó que su estrategia consiste en mostrar logros para recibir valoración.

Según dijo, este niño pudo haber aprendido desde pequeño que se sentía querido cuando traía buenas notas, una medalla o cualquier señal de éxito. Entonces dedujo que eso era lo que se valoraba y decidió esforzarse al máximo en esa dirección.

El eneatis 3 se convierte así en una persona muy trabajadora, eficiente y orientada a metas. Le gusta destacar, brillar, sobresalir y ser reconocido. Busca resultados visibles y suele cuidar mucho todo aquello que proyecta imagen: logros, estatus, objetos, apariencia o estilo de vida.

Yo (Daniel) resumí esta dinámica diciendo que en el eneatis 3 hay un peso muy fuerte de la imagen.

Cesca confirmó que sí, y explicó que la necesidad de fondo es muy clara: “Por favor, valórame”. Según dijo, el 3 hará lo que haga falta para ser reconocido. Trabaja muchísimo, se mostrará brillante y, si es necesario, incluso exagerará para deslumbrar al otro.

Lo importante para esta personalidad es recibir valoración y reconocimiento. En el fondo, también aquí se está intentando llenar un vacío afectivo.

### **El eneatis 4: ser único para recibir atención**

Cesca presentó al eneatis 4 como el que busca ser único, diferente y especial.

Explicó que esta personalidad vive en comparación constante con los demás. Mira lo que otros tienen, cómo los tratan, qué cualidades muestran o qué lugar ocupan, y

suele sentir que siempre sale perdiendo en esa comparación.

Según dijo, el 4 tiende a vivir con la sensación de que a los demás la vida les ha dado mejores cartas. De ahí nace una autoestima baja y una percepción de carencia.

Para compensarlo, intenta destacar por la vía de la singularidad. Busca diferenciarse, llamar la atención y dejar huella. Puede hacerlo a través de la imagen, del estilo, de la creatividad o de gestos muy personales.

Cesca señaló también que el eneatispo 4 suele vivir con mucho dolor. Tiene una gran tendencia al sufrimiento y puede utilizarlo, de forma inconsciente, como una manera de atraer atención. Añadió que son personas fácilmente ofendibles y muy sensibles a lo que viven.

Al mismo tiempo, destacó una de sus grandes fortalezas: la creatividad. Dijo que muchos artistas responden a esta estructura, precisamente por esa capacidad de expresar un mundo interno intenso y singular.

### **Tres formas de buscar afecto en la tríada del sentimiento**

Cesca resumió esta primera tríada diciendo que, ante el miedo al abandono, aparecen tres formas distintas de buscar amor:

El eneatispo 2 intenta conseguir afecto conectando y ayudando.

El eneatispo 3 intenta conseguir valoración destacando y triunfando.

El eneatispo 4 intenta conseguir atención siendo único y especial.

## **LA TRÍADA DEL PENSAMIENTO**

Cesca pasó después a la tríada del pensamiento. Explicó que aquí la herida de fondo es el miedo a enfrentar lo que vendrá.

Dijo que este miedo se vive como preocupación, ansiedad e inseguridad ante el futuro. La pregunta de fondo sería: “¿Seré capaz de afrontar lo que venga?”.

Por eso, las personalidades de esta tríada buscan sobre todo seguridad.

### **Tres formas de buscar seguridad**

Cesca explicó que dentro de esta tríada también aparecen tres estrategias distintas:

El eneatispo 5 busca seguridad poniendo distancia.

El eneatispo 6 busca seguridad anticipando riesgos y buscando orientación externa.

El eneatispo 7 busca seguridad manteniéndose entusiasmado y evitando el dolor.

### **El eneatispo 5: poner distancia para sentirse seguro**

Cesca presentó al eneatispo 5 como el observador. Explicó que son personas que viven mucho en la mente y que confían especialmente en el conocimiento.

Su lógica sería esta: si entiendo cómo funcionan las cosas, estaré más seguro en la vida. Por eso tienden a aprender, estudiar y acumular información.

Destacó que suelen ser personas muy inteligentes, con gran capacidad de análisis y síntesis. Pero añadió que, precisamente por poner tanta distancia, suelen tener más dificultad en la gestión emocional.

Cesca señaló que esta personalidad tiende a relacionarse poco, a pedir poco y a arreglárselas con lo mínimo. Detrás de eso hay una necesidad de no depender del otro y de mantener la propia independencia.

Por eso, pueden ser vistos como fríos, distantes o poco expresivos, aunque por dentro haya mucha actividad mental.

### **El eneatispo 6: buscar seguridad anticipando riesgos y obteniendo orientación externa.**

Cesca presentó al eneatispo 6 como el dubitativo. Dijo que es una personalidad marcada por la inseguridad, la duda y una tendencia fuerte al pesimismo y al catastrofismo.

Explicó que el 6 imagina con facilidad escenarios difíciles y, además, se siente poco capaz de hacerles frente. Por eso necesita saber cómo se hacen las cosas, tener pasos claros y apoyarse en referencias externas.

Según dijo, suele buscar orientación en personas de confianza antes de tomar decisiones importantes. Pero también aclaró que esa confianza está muy medida, porque el 6 desconfía con facilidad y necesita tiempo para sentirse seguro con alguien.

Cesca explicó que esta personalidad tiende a consultar mucho, a buscar confirmación y a dudar incluso de lo que ya ha aprendido por experiencia propia.

Añadió que muchas veces se pierden cosas importantes de la vida por miedo a equivocarse o por miedo a afrontar lo incierto.

### **El eneatipo 7: huir del dolor a través del entusiasmo**

Cesca presentó al eneatipo 7 como el entusiasta. Explicó que busca vivir con alegría, con energía y con sensación de disfrute.

Dijo que son personas vitales, optimistas y muy orientadas a lo estimulante, lo divertido y lo agradable. Les gusta probar cosas, vivir experiencias y no perderse nada.

Pero también señaló que, cuando aparece algo difícil, doloroso o aburrido, el 7 tiende a distraerse y mirar hacia otro lado. En vez de afrontar el malestar, busca otra cosa que le entusiasme más.

Según explicó, eso hace que muchas veces no se fortalezca por dentro, porque evita el contacto con la dificultad.

Añadió que suele tener una mente muy rápida, muy activa y muy ágil. Eso le da chispa, espontaneidad y capacidad de transmitir energía, pero también puede hacer que interrumpa, cambie de tema con facilidad o le cueste sostener conversaciones más lentas o más densas.

Cesca describió al 7 como una personalidad alegre, optimista y muy centrada en mantener la buena energía.

## **LA TRÍADA DEL INSTINTO**

Cesca pasó después a la tríada del instinto. Explicó que aquí la emoción central es la ira.

Dijo que esta tríada da lugar a las personalidades 8, 9 y 1, pero que cada una de ellas vive y gestiona esa ira de una manera distinta.

### **Tres formas de relacionarse con la ira**

Cesca explicó estas tres estrategias de forma muy clara:

El eneatipo 8 expresa la ira hacia fuera.

El eneatipo 9 la adormece o la evita para mantenerse en paz.

El eneatispo 1 la reprime y la vive como frustración y resentimiento.

### **El eneatispo 8: ser fuerte y tener el control**

Cesca presentó al eneatispo 8 como el que busca ser poderoso y tener el control.

Explicó que son personas directas, fuertes, con mucho empuje y con tendencia natural al liderazgo. No se arrugan ante los problemas y suelen ser quienes dan un paso al frente cuando hay que actuar.

Destacó que tienen mucha fuerza para defender, proteger y poner límites. Pero añadió que, en ocasiones, les falta tacto y pueden resultar bruscos, duros o agresivos en las formas.

### **El eneatispo 9: buscar la paz evitando el conflicto**

Cesca explicó que el eneatispo 9 busca sobre todo estar en paz. Por eso intenta evitar el conflicto y generar armonía a su alrededor.

Dijo que suelen ser personas conciliadoras, capaces de comprender muchos puntos de vista y de favorecer el consenso.

Añadió que tienden a no complicarse, a hacer lo necesario sin excesos y a conservar la energía. También señaló que, precisamente por evitar el conflicto, les cuesta poner límites y tienen facilidad para decir que sí.

### **El eneatispo 1: ser perfecto para no fallar**

Cesca presentó al eneatispo 1 como el que busca ser perfecto.

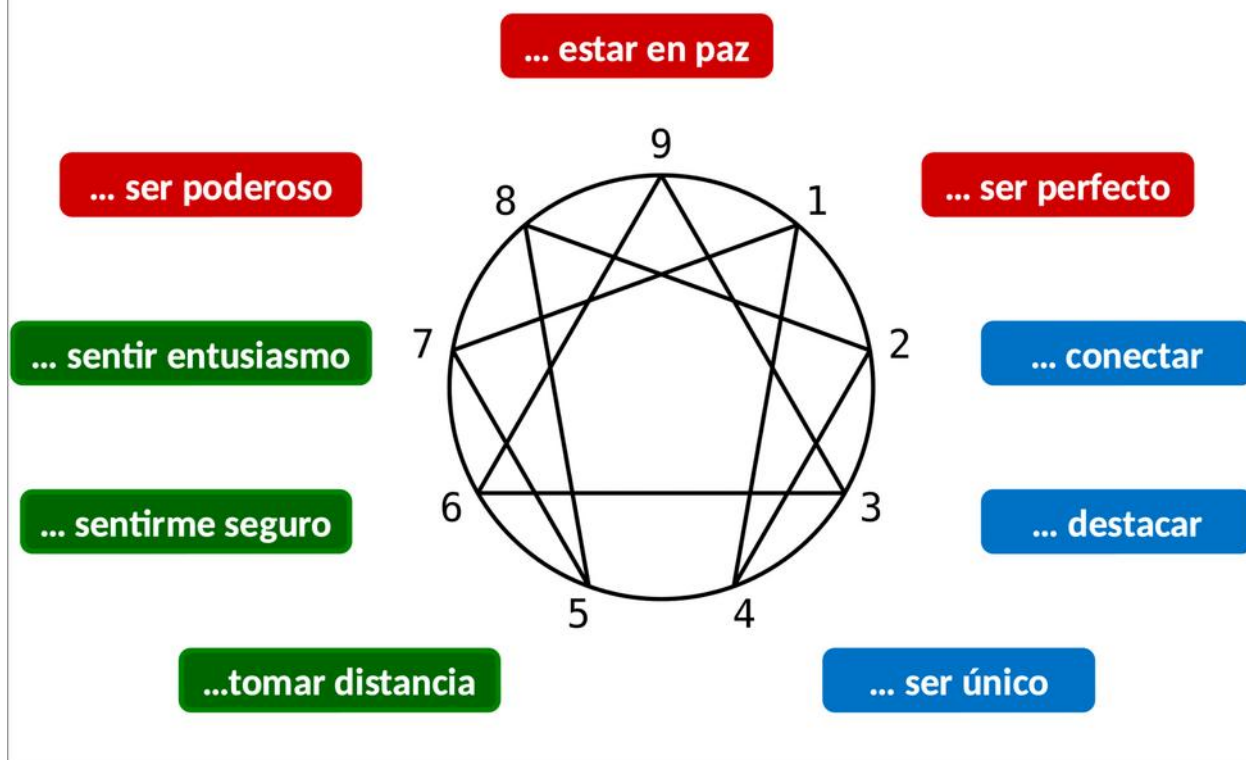
Explicó que vive con una voz interna muy exigente, que le señala constantemente lo que está mal, lo que falta o lo que debería haberse hecho mejor.

Dijo que son personas muy autoexigentes, muy duras consigo mismas y con poca tolerancia al error. Esa exigencia interna hace que desarrollen una gran capacidad para detectar fallos, errores o incoherencias.

Añadió que, a fuerza de juzgarse con dureza a sí mismas, acaban siendo muy críticas y exigentes con los demás.

Según explicó, el 1 tiende a ver la realidad en términos muy rígidos: lo correcto y lo incorrecto, lo bien hecho y lo mal hecho.

## Me esfuerzo por ...



### UNA IDEA CENTRAL: TODAS LAS ESTRATEGIAS NACEN DEL MISMO FONDO

Hacia el final de esta parte de la exposición, yo (Daniel) retomé una idea central: que estas nueve posibilidades son nueve intentos distintos de responder a una misma pregunta, qué tengo que hacer para que me quieran.

Cesca confirmó esa idea y añadió algo importante: todas estas estrategias acaban generando sufrimiento.

Explicó que, además, muchas veces consiguen justo lo contrario de lo que buscan. El ayudador puede resultar empalagoso. El exitoso puede parecer falso. El especial puede vivirse como dramático. Y así sucede también con los demás eneatisos.

Por eso señaló que el personaje, aunque nace intentando conseguir amor, muchas veces termina alejando a la persona de lo que realmente busca.

### EL CENTRAMIENTO Y EL EQUILIBRIO DE LOS TRES CENTROS

Cesca explicó que hoy existen muchas corrientes distintas dentro del eneagrama. Recordó que el desarrollo de esta herramienta ha ido pasando por diferentes autores y enfoques, y que por eso, cuando una persona entra en este tema sin una base mínima, puede encontrarse con muchas versiones distintas y acabar bastante confundida.

Compartió después una línea de trabajo que, según dijo, está empezando a aparecer con más fuerza y que le parece especialmente interesante.

Explicó que lo que antes se llamaba centramiento, es decir, desmontar la máscara o ir más allá del personaje, no se conseguiría solo corrigiendo una exageración concreta, sino equilibrando los tres centros: el centro del sentimiento, el centro del pensamiento y el centro instintivo o de la acción.

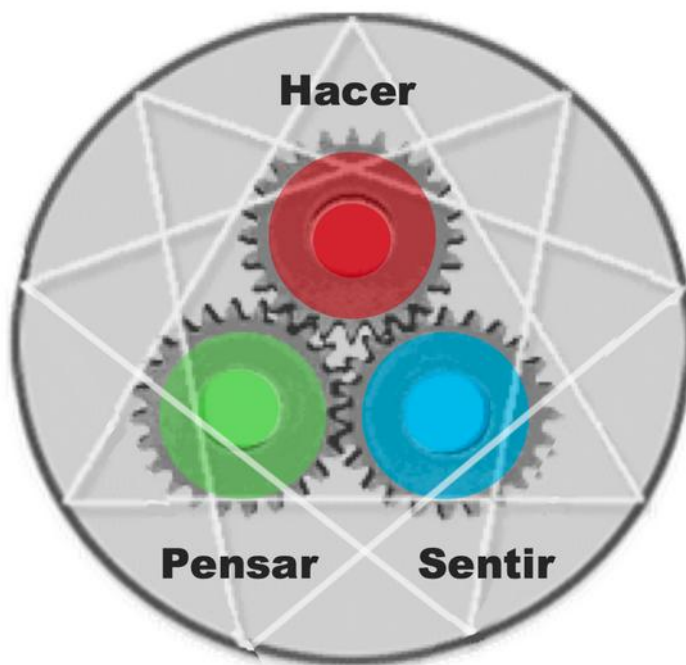
Según dijo, el personaje nace precisamente de un desequilibrio. Por eso, el trabajo de fondo no consistiría solo en moderar una estrategia, sino en recuperar un equilibrio más amplio.

### **La triangulación**

Cesca explicó que esta forma de trabajo se entiende a través de lo que llamó triangulación.

Consistiría en dejar de vivir desde la exageración de una sola estrategia y aprender a utilizar, de manera más equilibrada, tres recursos distintos: uno de cada centro.

Añadió que esta nueva lectura cambia también la manera de mirar el símbolo del eneagrama. Según explicó, el símbolo clásico describe muy bien la formación del eneatis, pero no tanto el proceso de centramiento. Para esto, dijo, empieza a utilizarse otra representación que muestra tres triángulos equiláteros concéntricos, subrayando la necesidad de equilibrar los tres centros.



### **Relación con el trabajo interior que ya hacemos**

Yo (Daniel) comenté que esta visión encaja mucho con la forma de trabajo que llevamos haciendo desde hace años.

Recordé que Antonio Blay hablaba de la necesidad de equilibrar la inteligencia, el amor y la energía, y propuse que este enfoque del eneagrama parece ir en esa misma dirección.

También señalé que, desde la autoobservación, una persona puede detectar qué centro tiene sobredimensionado, cuál tiene más descuidado y desde ahí hacer un trabajo de equilibrio.

Cesca dijo que le alegraba ver esa sintonía y que precisamente por eso le parecía una línea de investigación valiosa.

## **PREGUNTAS Y ACLARACIONES**

### **¿Todo esto se forma antes de los siete años?**

Una persona preguntó si todo esto se forma antes de los siete años o si también

pueden influir acontecimientos posteriores.

Cesca respondió que, según muchos autores, el personaje empieza a formarse aproximadamente a esa edad, cuando aparece con más fuerza el diálogo interno y el niño empieza a construir una imagen de sí mismo.

Añadió que, más adelante, pueden ocurrir cosas que intensifiquen o modulen ese personaje, pero que la base ya estaría formada.

### **¿Se pueden tener características de varios eneatis?**

Otra persona preguntó si se pueden tener características de varios eneatis.

Cesca respondió que sí, pero señaló que eso tenía que ver con las alas y con las líneas, y prefirió dejar la explicación más detallada para otra vez para no complicar la exposición antes de tiempo.

### **¿El eneatis es para toda la vida?**

Una persona preguntó si el eneatis es para toda la vida.

Cesca respondió que, si no se hace trabajo interior, sí. Dijo que el personaje sigue funcionando de forma automática mientras no se revise.

Añadió que, si se hace un trabajo profundo, ese personaje puede suavizarse mucho. Aun así, señaló que en momentos de crisis o de estrés puede volver a aparecer, porque es una estructura que lleva mucho tiempo funcionando.

### **Las alas**

Cesca explicó después la teoría de las alas, que es la que ella utiliza.

Dijo que cada eneatis tiene influencia de los dos tipos que tiene al lado. Puso como ejemplo el eneatis 2, que está entre el 1 y el 3. Según explicó, esas dos posiciones laterales funcionan como estrategias complementarias, y pueden influir en mayor o menor medida.

Añadió que esto ayuda a entender los diferentes matices entre dos personas del mismo eneatis. No sería solo cuestión del tipo principal, sino también de cómo se expresan esas influencias laterales.

### **Las líneas como apoyo en estrés**

Cesca explicó también cómo entiende ella las líneas.

Dijo que las líneas pueden verse como estrategias de apoyo que aparecen en situaciones de estrés. Es decir, cuando la estrategia habitual y sus complementos ya no bastan para sostener lo que la persona está viviendo, pueden activarse otras formas de funcionar.

Puso de nuevo el ejemplo del eneatipo 2, que tiene líneas hacia el 8 y hacia el 4. Según explicó, en situaciones de mucha presión, el 2 podría volverse más agresivo, como el 8, o más dramático, como el 4.

Subrayó que todo esto ocurre de manera inconsciente y automática, y que precisamente ahí se ve la riqueza de la herramienta: ayuda a comprender no solo cómo se forma el personaje, sino también cómo reacciona en momentos de tensión.

### **Diferencia entre el 1 y el 6**

Una persona preguntó si el eneatipo 1 y el 6 pueden confundirse.

Cesca respondió que sí, porque ambos pueden ser muy responsables y trabajadores, pero señaló una diferencia clave.

Dijo que en el eneatipo 1 la autoridad está dentro. Es la propia persona la que siente con claridad cómo deberían hacerse las cosas.

En cambio, en el eneatipo 6 la referencia de autoridad suele estar fuera. Necesita apoyarse en una norma, en un criterio externo o en alguien de confianza para sentirse seguro y no equivocarse.

## **CIERRE DE LA SESIÓN**

La sesión sobre el eneagrama, creo, ha resultado muy interesante y clarificadora.

Cuando hacemos autoobservación, conocer estas herramientas u otras como la astrología, por ejemplo, puede resultar muy útil. El peligro es usarlas sin autoobservación previa: nos etiquetaremos para hacernos encajar en lugar de utilizarlas para comprobar lo observado o para poner más atención en puntos que no nos hubieran llamado la atención sin esta información.

La semana que viene tendremos ejercicios para profundizar en la autoobservación y

la otra, encuentro de dudas y comentarios en directo. No dudes en enviar cualquier duda o comentario o escribirme para cualquier cosa que necesites, ¿de acuerdo?

Ya sabes que mi correo es: [info@danielgabarro.com](mailto:info@danielgabarro.com)

Un abrazo muy grande,