



PROFUNDIZACIÓN
INTERIOR

Cómo salir del piloto automático

Autoobservación y eneagrama

Ejercicios de integración.

DOSIER 27

16 de marzo de 2026

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	3
CÓMO TRABAJAR ESTE DOSIER.....	4
¿CÓMO RECORDARLO?.....	4
EJERCICIOS.....	5
1. Una escena al día.....	5
2. Esto sí / esto no / todavía no lo sé.....	6
3. ¿Qué quería conseguir? ¿Qué quería evitar?.....	7
4. ¿Por dónde entró mi reacción?.....	8
5. Preguntas de indagación.....	10
6. Detectar mi centro sobreactivado y mi centro menos disponible.....	11
7. Un gesto contrario al personaje.....	13
RECONOCIMIENTO.....	14
¿ALGUNA DUDA O COMENTARIO?.....	14
ANEXO FINAL: PREGUNTAS DE CESCA CINTAS.....	14

INTRODUCCIÓN

Esta tercera semana del mes la dedicamos, como siempre, a los ejercicios prácticos.

Te propongo varios. Pero no los hagas todos.

Escoge **uno o dos ejercicios**. No más.

Y practícalos durante **30 días**.

Eso es más transformador que leer mucho, entender mucho o entusiasmarse tres días y olvidarlo después.

Este mes hemos trabajado la **autoobservación** y el **eneagrama**.

Pero conviene respetar bien el orden.

Primero, observar.

Después, si ayuda, usar el eneagrama como apoyo.

Digo esto porque el eneagrama puede ser una herramienta muy útil. Muy útil, de verdad. Pero también puede convertirse en una trampa si se usa mal.

La trampa es sencilla: querer encajar deprisa en una etiqueta.

Y, a partir de ahí, empezar a interpretar todo desde esa idea.

Entonces ya no observamos.

Confirmamos.

Y no es lo mismo.

Por eso, en esta semana no te propongo que aciertes tu eneatispo.

Te propongo algo más humilde y más serio: **mirarte**.

Mirar lo que haces.

Lo que sientes.

Lo que piensas.

Lo que evitas.

Lo que buscas.

Lo que repites.

Y hacerlo sin prisas, sin forzarte y sin intentar quedar bien ni delante de nadie ni

delante de ti.

Mira lo que sí te ocurre.

Mira también lo que no te ocurre, aunque alguna descripción te parezca bonita o te encaje a medias.

Y acepta con sencillez lo que todavía no sabes.

Eso ya es un trabajo interior de verdad.

Al final de este dossier encontrarás, además, un **anexo con las preguntas de indagación de Cesca Cintas tal como ella las ha formulado**, para que puedas acudir también a la fuente directa.

CÓMO TRABAJAR ESTE DOSIER

Hazlo fácil.

No conviertas esto en una obligación pesada ni en un examen sobre ti mismo.

Escoge **uno o dos ejercicios** y repítelos.

Si un ejercicio te ayuda, insiste en él.

Si un ejercicio no te dice nada, déjalo.

No hace falta que todo te sirva.

Hace falta que algo te toque y lo practiques con verdad.

Y una indicación importante:

No uses estos ejercicios para clasificarte.

Úsalos para conocerte.

¿CÓMO RECORDARLO?

Los ejercicios son sencillos. Pero es fácil olvidarse.

Por eso te propongo un sistema muy simple (que ya he comentado otras veces):

El papel con 30 casillas

Dibuja 30 casillas en un papel.

Ponlo en un lugar visible.

Cada día que hagas el ejercicio, marca una casilla.

No se trata de hacer mucho.
Se trata de hacerlo de verdad.

EJERCICIOS

1. Una escena al día

Este ejercicio es simple pero muy útil.

Cada día, escoge una escena concreta de tu jornada.

No hace falta que sea algo grande.

Puede ser:

- una conversación
- una espera
- una crítica
- una molestia
- una alegría
- una decisión pequeña
- una sensación corporal
- una reacción automática

- un momento en que te has sentido incómodo o incómoda

Escríbela brevemente.

Después responde:

¿Qué pasó exactamente?

¿Qué pensé?

¿Qué sentí?

¿Qué hice?

¿Qué pasó en mi cuerpo?

¿Qué quería conseguir?

¿Qué quería evitar?

Al final, añade estas dos líneas:

Hecho observado:

Interpretación, hipótesis o algo a comentar:

No es una tontería distinguir ambas cosas.

Una cosa es lo que ocurrió.

Otra, la historia que tú construyes o entiendes sobre lo que ocurrió.

Aprender a separarlas es una manera muy concreta de salir del piloto automático.

2. Esto sí / esto no / todavía no lo sé

Este ejercicio sirve para no forzarte a encajar.

Toma una hoja y divídela en tres columnas:

Esto sí me ocurre

Esto no me ocurre

Todavía no lo sé / lo tengo que observar mejor

Puedes usar frases que hayas escuchado en las sesiones o frases que tú mismo o tú misma detectes.

Por ejemplo:

- Busco aprobación.
- Evito el conflicto.
- Me refugio en la mente.
- Me exijo demasiado.
- Necesito controlar.
- Me disperso para no sostener lo difícil.
- Me cuesta mostrar necesidad.
- Me olvido de mí para ocuparme de otros.
- Vivo demasiado pendiente de lo que falta.

No hace falta sacar conclusiones.

Solo colocar cada frase donde honestamente corresponda.

Este ejercicio vale mucho precisamente porque frena la prisa por definirse.

3. ¿Qué quería conseguir? ¿Qué quería evitar?

Cada vez que notes una reacción intensa o automática, detente un momento y pregúntate:

¿Qué quería conseguir en ese momento?

¿Qué quería evitar?

Responde con sinceridad concreta.

No con teoría.

Por ejemplo:

- quería que me aprobaran

- quería no sentirme rechazado
- quería tener razón
- quería evitar el conflicto
- quería desaparecer
- quería sentirme seguro
- quería no quedar mal
- quería que me dejaran en paz
- quería no sentirme vulnerable

A veces el personaje parece muy complicado.

No lo es tanto.

Casi siempre está intentando conseguir algo o protegerse de algo.

Cuando eso se ve, deja de ser tan invisible.

4. ¿Por dónde entró mi reacción?

No todas las reacciones empiezan igual.

En unas personas entra primero el miedo.

En otras, la tristeza.

En otras, la rabia o la tensión.

Cuando una situación te altere, pregúntate:

¿Qué apareció primero en mí?

a) Tristeza, carencia o sensación de falta

Por ejemplo:

- no me siento querido
- no me siento visto
- me falta algo
- me siento menos

b) Miedo, inseguridad o anticipación

Por ejemplo:

- algo puede salir mal
- no estoy seguro
- necesito prever
- no sé si puedo confiar

c) Rabia, tensión o impulso de control

Por ejemplo:

- esto no debería ser así
- quiero imponerme
- no tolero esto
- necesito reaccionar

Después añade esta pregunta:

¿Desde qué centro viví más esta escena: sentir, pensar o actuar?

No se trata de analizarte hasta el agotamiento.

Se trata de empezar a reconocer por dónde suele entrar en ti el automatismo.

5. Preguntas de indagación

Este ejercicio puede hacerse aunque no sepas tu eneatispo.

De hecho, a veces es mejor así.

Lee las preguntas que vienen a continuación y escoge solo **dos o tres**.

No escojas las que te describan mejor.

Escoge las que más te incomoden, las que más te remuevan o las que más te hagan pensar.

Luego trabaja con ellas durante varios días.

No hace falta responderlas de prisa.

A veces basta con llevar una pregunta contigo y observar qué toca en la vida diaria.

Aquí tienes algunas:

- ¿Qué costo emocional pago por criticarme implacablemente?
- ¿Qué precio asumo por buscar aprobación en exceso?
- ¿Qué pierdo cuando reprimo lo que siento para mantener una imagen o cumplir objetivos?
- ¿Qué me aporta compararme con los demás y obsesionarme con lo que me falta?
- ¿Cómo afecta a mi vida vivir demasiado en mi mente y olvidar el cuerpo?
- ¿Qué me aporta mi posición hipervigilante y desconfiada?
- ¿Cuánto me agota dispersarme para no entrar en lo difícil?
- ¿Qué consecuencias tiene vivir con dureza, rabia o necesidad de control?
- ¿Qué precio pago por evitar el conflicto y complacer?

- ¿Qué parte de mí intento proteger con ese comportamiento?
- ¿Qué miedo aparece si dejo de actuar como actúo siempre?
- ¿Qué pasaría si durante un momento no defendiera mi personaje?

Y recuerda algo importante:

Al final de este dossier encontrarás las preguntas de indagación de **Cesca Cintas tal como ella las ha planteado**, para que puedas leerlas en su formulación original y acudir directamente a la fuente.

6. Detectar mi centro sobreactivado y mi centro menos disponible

Durante una semana, observa esto:

¿Dónde vivo más?

- ¿En la cabeza?
- ¿En la emoción?
- ¿En la acción, el impulso o el control?

Y también:

¿Qué centro tengo menos disponible?

No hace falta complicarlo.

A veces se ve con bastante claridad:

- pienso mucho y siento poco
- siento mucho y actúo poco

- reacciono mucho y escucho poco
- hago mucho, pero no me detengo
- me observo mucho, pero no paso a la acción
- actúo mucho, pero no sé bien lo que siento

Después de observarlo, formula una pequeña práctica de equilibrio.

Por ejemplo:

- si vivo demasiado en la cabeza, haré una acción concreta
- si vivo demasiado en la emoción, pondré orden en algo pequeño
- si vivo demasiado en la acción o el control, haré una pausa antes de reaccionar
- si me desconecto del cuerpo, atenderé cada día una sensación corporal concreta

El equilibrio no suele llegar con grandes teorías.

Llega con pequeños actos sostenidos y amorosamente mirados, ¡también cuando fallamos!

7. Un gesto contrario al personaje

Este ejercicio es muy simple y muy eficaz.

Después de observar un patrón, escoge un gesto pequeño que no alimente tu personaje habitual.

Debe ser algo concreto.

Y posible.

No algo heroico.

No algo perfecto.

Algo real.

Por ejemplo:

- pedir ayuda una vez
- decir un no pequeño
- no justificarte
- escuchar sin interrumpir
- no ofrecer ayuda automáticamente
- expresar una necesidad
- no corregir algo innecesariamente
- sostener una emoción sin distraerte
- terminar algo en vez de dispersarte
- hacer una pausa antes de reaccionar

Después observa:

¿Qué aparece en mí cuando no alimento mi mecanismo habitual?

Puede aparecer alivio.

Puede aparecer miedo.

Puede aparecer vacío.

Puede aparecer paz.

Todo eso forma parte del camino.

RECONOCIMIENTO

Parte del trabajo de indagación de este dossier ha sido inspirado por el documento de **Cesca Cintas** sobre eneatis, indagación y recomendaciones.

Por respeto a su trabajo, al final de este dossier encontrarás sus preguntas **tal como ella las ha formulado**, para que quede clara la autoría y para que quien quiera pueda acudir directamente a su planteamiento original.

¿ALGUNA DUDA O COMENTARIO?

Si algo no te queda claro, si no sabes qué ejercicio escoger o si quieres compartir algo de lo que vayas observando, lo retomaremos en el encuentro en directo de la cuarta semana.

Y, como siempre, cualquier duda o comentario será bienvenido.

Recuerda, este es el correo para cualquier duda o comentario:

info@danielgabarro.com

ANEXO FINAL: PREGUNTAS DE CESCA CINTAS

En las páginas siguientes te pongo las preguntas de indagación de Cesca Cintas me ha enviado, tal como ella las ha formulado, sin adaptarlas ni reescribirlas, para respetar plenamente su trabajo y para que puedas acudir también a la fuente directa.

ENEATIPO 1

INDAGACIÓN:

- **En cuanto a tus relaciones:**
¿Cuáles son las consecuencias de ser inflexible, juzgar y señalar errores constantemente?
- **En cuanto a tu bienestar personal:**
¿Qué costo emocional pagas por criticarte implacablemente?

RECOMENDACIONES:

- Practica la paciencia y la aceptación, y sé más comprensivo contigo mismo y con los demás.
- Deja de enfocarte obsesivamente en lo que crees que debes corregir.

ENEATIPO 2

INDAGACIÓN:

- **En cuanto a tus relaciones:**
¿Qué costo asumes por intentar obtener la aprobación de los demás en todo momento?
- **En cuanto a tu bienestar personal:**
¿A qué nivel de agotamiento físico y mental eres capaz de llegar por extralimitarse en ayudar a otras personas?

RECOMENDACIONES:

- Admite que tu valor no depende de lo que haces por otros y no depende de su reconocimiento o aprobación.
- Reconoce tus propias necesidades y hazte cargo de ellas.

ENEATIPO 3

INDAGACIÓN:

- **En cuanto a tus relaciones:**
¿Qué pierdes cuando reprimes lo que sientes y dejas de compartir tiempo con tu familia o amigos para priorizar la consecución de tus metas?
- **En cuanto a tu bienestar personal:**
¿Qué consecuencias tiene ser adicto al trabajo e incapaz de reducir el ritmo?

RECOMENDACIONES:

- Admite que tu valía no depende de tus éxitos ni de la aprobación externa. La vida no es un concurso para impresionar a los demás.

- Permítete expresar tus emociones y cuidar tus relaciones.

ENEATIPO 4

INDAGACIÓN:

- **En cuanto a tus relaciones:**
¿Cuál es el costo de vivir ensimismado? ¿Y el de ser una montaña rusa emocional?
- **En cuanto a tu bienestar personal:**
¿Qué te aporta compararte con los demás y obsesionarte con lo que ellos tienen y tú no?

RECOMENDACIONES:

- Ya eres único y especial por el solo hecho de existir. No hacen falta los dramas ni las exageraciones para demostrarlo.
- Abandona tu adicción al sufrimiento y empieza a agradecer los dones que la vida te ha dado.

ENEATIPO 5

INDAGACIÓN:

- **En cuanto a tus relaciones:**
¿Cuál es el precio que has de pagar por desvincularte emocionalmente de otras personas?
- **En cuanto a tu bienestar personal:**
¿Cómo afecta a tu salud vivir obsesivamente en tu mente y olvidar tu cuerpo?

RECOMENDACIONES:

- Hazte consciente de tus emociones y aprende a gestionarlas para sentirte seguro en las relaciones.
- Deja de acumular sabiduría y pasa a la acción poniendo en práctica tus ideas.

ENEATIPO 6

INDAGACIÓN:

- **En cuanto a tus relaciones:**
¿Qué precio has de pagar por ser miedoso, indeciso y desconfiado?
- **En cuanto a tu bienestar personal:**
¿Qué te aporta tu posición hipervigilante y pesimista?

RECOMENDACIONES:

- Aprende a confiar en ti mismo, en los demás y en la vida.
- Toma tus propias decisiones. Si te equivocas, utiliza los errores para aprender.

ENEATIPO 7

INDAGACIÓN:

- **En cuanto a tus relaciones:**
¿Cuál es el costo de ser tan indulgente contigo mismo y de tu falta de compromiso?
- **En cuanto a tu bienestar personal:**
¿Cuánto te agota ser tan inquieto y disperso?

RECOMENDACIONES:

- Aprende a disfrutar de la vida tal como se presenta sin necesitar de actividades estimulantes.
- Fomenta tu capacidad de concentración, compromiso y disciplina para aprovechar tu potencial.

ENEATIPO 8

INDAGACIÓN:

- **En cuanto a tus relaciones:**
¿Cuál es el costo de ser tan directo, dominante y controlador?
- **En cuanto a tu bienestar personal:**
¿Cómo repercuten en tu salud la rabia y el enfado?

RECOMENDACIONES:

- Aprende a moderar tus formas y tu intensidad.
- Practica ceder de vez en cuando en lugar de imponer.

ENEATIPO 9

INDAGACIÓN:

- **En cuanto a tus relaciones:**
¿Qué precio tienes que pagar para evitar el conflicto y complacer a todo el mundo?
- **En cuanto a tu bienestar personal:**

¿Cuáles son las consecuencias de vivir sin objetivos claros?

RECOMENDACIONES:

- Aprender a abordar el conflicto eficazmente, haciendo oír mi posición.
- Poner más consciencia al rumbo que quieres para tu vida poniéndote objetivos y actuando para conseguirlos.