

Conocernos.

Una pausa para entender
qué nos mueve.

Autoconocimiento inspirado en el eneagrama.
Para conversar en familia o entre socios.

36

preguntas

9

estilos para explorar

1

acuerdo para practicar

Responde • Dibuja tu mapa • Reconoce un patrón • Elige un próximo paso

01 / RECONOCER

Lo que hago habitualmente

Parte 1 de 2 · Piensa en los últimos seis meses.

Elige un contexto y mantenlo en todas las respuestas. Rodea **un número por frase**, según lo que haces, no lo que te gustaría hacer.

☐ Familia ☐ Pareja o amistades ☐ Socios o trabajo

	0	1	2	3	4					
	Nunca	Rara vez	A veces	A menudo	Casi siempre					
01	Investigo por mi cuenta para sentirme capaz de enfrentar una situación.					0	1	2	3	4
02	Suelo anticipar lo que otros necesitan antes de que me lo pidan.					0	1	2	3	4
03	Defiendo de forma directa lo que considero importante.					0	1	2	3	4
04	Busco expresar algo propio en lo que hago.					0	1	2	3	4
05	Me importa hacer lo correcto, aunque nadie lo vea.					0	1	2	3	4
06	Me entusiasma imaginar nuevas posibilidades antes de cerrar una elección.					0	1	2	3	4
07	Busco puntos de acuerdo para que las personas puedan seguir conversando.					0	1	2	3	4
08	Organizo mi esfuerzo para conseguir resultados que se puedan mostrar.					0	1	2	3	4
09	Antes de comprometerme, pienso en lo que podría fallar.					0	1	2	3	4
10	Me importa que los demás reconozcan que soy capaz.					0	1	2	3	4
11	Me adapto a lo que quieren otros para mantener un ambiente tranquilo.					0	1	2	3	4
12	Detecto lo que debería corregirse antes de dar algo por terminado.					0	1	2	3	4
13	Busco saber con quién puedo contar antes de dar un paso importante.					0	1	2	3	4
14	Necesito sentir que lo que hago refleja quién soy.					0	1	2	3	4
15	Me incomoda depender de alguien que pueda decidir por mí.					0	1	2	3	4
16	Me siento especialmente valioso cuando alguien necesita mi ayuda.					0	1	2	3	4
17	Protejo mi tiempo a solas para no sentirme agotado por las demandas.					0	1	2	3	4
18	Me cuesta renunciar a opciones que podrían traer algo interesante.					0	1	2	3	4

Si no puedes responder, deja la frase en blanco; no la conviertas en 0. Continúa en la página 3.

01 / RECONOCER

Lo que hago habitualmente

Parte 2 de 2 · Piensa en los últimos seis meses.

Mantén el contexto que elegiste. Si una frase describe una situación, piensa en cómo respondes **cuando esa situación se presenta**.

Responde para conocerte. Comparte solo lo que quieras.

	0	1	2	3	4
	Nunca	Rara vez	A veces	A menudo	Casi siempre
19	Si aparece una emoción incómoda, busco algo entretenido para distraerme.				0 1 2 3 4
20	Me cuesta aceptar un trabajo que no alcanza el estándar que considero adecuado.				0 1 2 3 4
21	Antes de compartir una idea, busco más información de la necesaria para empezar.				0 1 2 3 4
22	Digo que sí a una petición aunque me quede poco tiempo para mí.				0 1 2 3 4
23	Postergo decir lo que quiero si puede provocar una discusión.				0 1 2 3 4
24	Vuelvo a revisar una decisión porque temo haber pasado algo por alto.				0 1 2 3 4
25	Adapto la imagen que muestro para causar una buena impresión.				0 1 2 3 4
26	Cuando me siento presionado, intento tomar el control de la situación.				0 1 2 3 4
27	Al compararme con otros, me concentro en lo que siento que me falta.				0 1 2 3 4
28	Cuando hay incertidumbre, dudo de las intenciones de los demás.				0 1 2 3 4
29	Si creo que no me comprenden, me retiro y me quedo pensando en ello.				0 1 2 3 4
30	Resto importancia a un problema para no alterar la calma.				0 1 2 3 4
31	Me cuesta mostrar que algo me dolió o que necesito apoyo.				0 1 2 3 4
32	Cuando me siento sobrepasado, tomo distancia de los demás.				0 1 2 3 4
33	Cuando no consigo una meta, siento que valgo menos.				0 1 2 3 4
34	Inicio algo nuevo para recuperar entusiasmo, aunque tenga asuntos pendientes.				0 1 2 3 4
35	Cuando algo sale mal, me reprocho no haberlo hecho mejor.				0 1 2 3 4
36	Me afecta que no reconozcan la ayuda que entrego.				0 1 2 3 4

Si no puedes responder, deja la frase en blanco; no la conviertas en 0. Ahora suma tus respuestas en la página 4.

02 / ORDENAR

Tu primera lectura

Copia tus respuestas y suma cada fila. Cada estilo puede reunir de 0 a 16 puntos.

P05 significa “pregunta 5”. Escribe el valor que rodeaste en esa frase. Los números solo ordenan lo que reconoces en ti; no miden tu valor ni tu capacidad.

ESTILO	RESP. 1	RESP. 2	RESP. 3	RESP. 4	SUMA
1 Mejorar	P05 _____	P12 _____	P20 _____	P35 _____	
2 Cuidar	P02 _____	P16 _____	P22 _____	P36 _____	
3 Lograr	P08 _____	P10 _____	P25 _____	P33 _____	
4 Expresar	P04 _____	P14 _____	P27 _____	P29 _____	
5 Comprender	P01 _____	P17 _____	P21 _____	P32 _____	
6 Prever	P09 _____	P13 _____	P24 _____	P28 _____	
7 Explorar	P06 _____	P18 _____	P19 _____	P34 _____	
8 Proteger	P03 _____	P15 _____	P26 _____	P31 _____	
9 Armonizar	P07 _____	P11 _____	P23 _____	P30 _____	

Ejemplo: 3 + 2 + 4 + 1 = 10. Marca luego 10 en el eje de ese estilo. No sumes los nueve estilos entre sí.

¿Quedó una frase en blanco? Vuelve a ella o deja ese estilo sin total. No lo compares ni lo dibujes como 0.

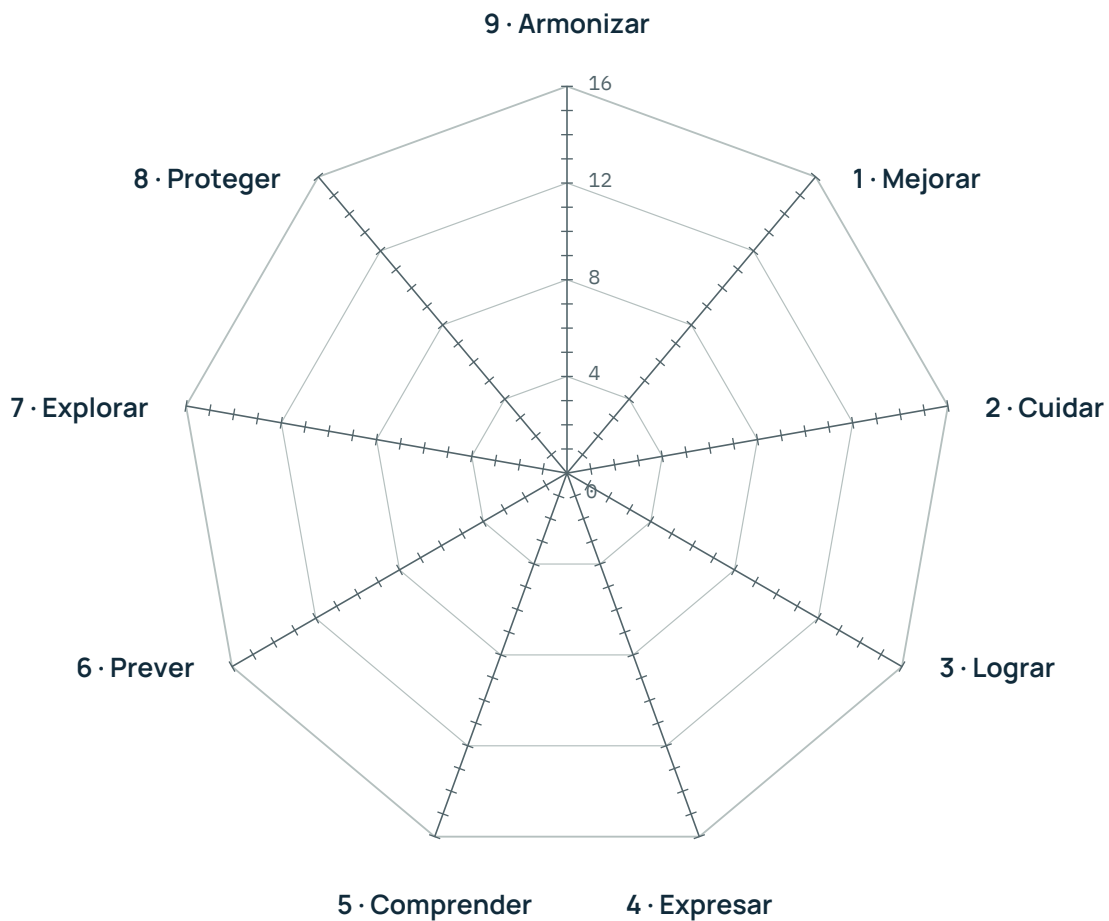
La suma abre una pregunta. Tu experiencia le da sentido.

03 / MIRAR

Un mapa para empezar

Marca tus nueve totales y une los puntos del 1 al 9. Cada rayita equivale a 1 punto.

Las líneas mayores indican 4, 8, 12 y 16. Si un estilo está incompleto, deja ese eje sin punto y no unas los lados a través de él.



Explora tus dos o tres totales mayores en las páginas 6-8. Si empatan o se parecen, conserva varias posibilidades. Si todos son similares, el mapa no distingue un patrón claro.

Me interesa comprender estos estilos:

Un puntaje bajo no implica falta de esa fortaleza. La forma y el área del dibujo no miden bienestar, equilibrio ni "cantidad de ego".

04 / COMPRENDER

Lo que intento cuidar

Estilos 1-3 · Lee con curiosidad. Puedes reconocer partes de varias descripciones.

1

Mejorar

Reformador

Busco: hacerlo bien. **Aporto:** Criterio, cuidado por la calidad y sentido de responsabilidad.

Bajo presión: Puedo corregir de más, endurecer el estándar o tratarme con excesiva exigencia.

Una práctica: Acordar antes un criterio de término para una tarea pequeña.

2

Cuidar

Ayudador

Busco: ser importante para alguien. **Aporto:** Atención, disposición a ayudar y cuidado del vínculo.

Bajo presión: Puedo ofrecer más de lo que puedo dar y esperar reconocimiento sin pedirlo.

Una práctica: Preguntar qué ayuda se necesita y expresar también una necesidad propia.

3

Lograr

Triunfador

Busco: sentir que apporto valor. **Aporto:** Orientación a metas, adaptación y capacidad de ejecución.

Bajo presión: Puedo confundir mi valor con mis logros o cuidar la imagen más que mi experiencia.

Una práctica: Reconocer una dificultad sin justificarla de inmediato con un logro.

¿En qué situación me reconozco? ¿Cuándo actué de otra manera?

04 / COMPRENDER

Lo que intento cuidar

Estilos 4-6 · Lee con curiosidad. Puedes reconocer partes de varias descripciones.

4

Expresar

Individualista

Busco: ser fiel a lo propio. **Aporto:** Sensibilidad, expresión personal y una mirada original.

Bajo presión: Puedo concentrarme en lo que falta o retirarme cuando siento que no me comprenden.

Una práctica: Poner en palabras una necesidad concreta, además de cómo me siento.

5

Comprender

Investigador

Busco: sentirme capaz. **Aporto:** Profundidad, autonomía y análisis cuidadoso.

Bajo presión: Puedo acumular información o tomar tanta distancia que los demás pierdan contacto conmigo.

Una práctica: Compartir una idea todavía incompleta y pedir una reacción concreta.

6

Prever

Leal

Busco: contar con respaldo. **Aporto:** Previsión, compromiso y atención a los riesgos.

Bajo presión: Puedo revisar sin cerrar o tratar una posibilidad negativa como si fuera un hecho.

Una práctica: Separar por escrito un riesgo real de un escenario imaginado.

¿En qué situación me reconozco? ¿Cuándo actué de otra manera?

04 / COMPRENDER

Lo que intento cuidar

Estilos 7-9 · Lee con curiosidad. Puedes reconocer partes de varias descripciones.

7 Explorar

Entusiasta

Busco: mantener posibilidades. **Aporto:** Creatividad, apertura a opciones y energía para comenzar.

Bajo presión: Puedo dispersarme o saltar a algo agradable antes de atender una incomodidad.

Una práctica: Cerrar una tarea pequeña antes de iniciar una nueva.

8 Proteger

Desafiador

Busco: cuidar mi autonomía. **Aporto:** Franqueza, firmeza y disposición a actuar.

Bajo presión: Puedo aumentar el control o la intensidad y dificultar que otros expresen desacuerdo.

Una práctica: Preguntar una opinión antes de presentar mi solución.

9 Armonizar

Pacificador

Busco: conservar la conexión. **Aporto:** Escucha, apertura a otras perspectivas y capacidad de acercar posiciones.

Bajo presión: Puedo dejar mi preferencia al final o postergar una conversación necesaria.

Una práctica: Expresar una preferencia clara antes de buscar el acuerdo.

¿En qué situación me reconozco? ¿Cuándo actué de otra manera?

05 / ELEGIR

Lo que me llevo

Una conversación de 20 minutos. Cada persona habla de sí misma y escucha a la otra.

Elijan un episodio cotidiano. Compartan lo que deseen, sin asignarse tipos. Si sube la tensión, acuerden una pausa y una hora para retomar.

Primero, escuchar

Cada persona dispone de 6 minutos. La otra escucha y resume lo que entendió.

Después, acordar

Usen 8 minutos para elegir un cambio pequeño y una fecha para revisarlo.

En esta situación apareció un patrón mío...

Lo que intentaba cuidar o conseguir era...

El efecto de mi reacción en la otra persona fue...

Mi próximo paso

Si vuelve a pasar esto...

Entonces voy a...

El apoyo que necesito es...

Lo revisaré el: _____

Nombre o alias: _____

Ejemplo: "Si empiezo a interrumpir, anotaré mi idea y dejaré que termines". Revisen lo que ocurrió y su efecto; no busquen bajar un puntaje.

PARA SEGUIR PENSANDO

Una mirada abierta

El resultado es una pista para observarte, no una definición de quién eres.

Palabras que usamos

Personalidad. Maneras habituales de pensar, sentir y actuar; aquí observamos solo una parte.

Ego. Usamos “piloto automático” para las reacciones con que protegemos imagen, seguridad o vínculo.

Estilo. Una de las nueve descripciones del eneagrama. Se explora; no se asigna por puntaje.

Motivación. Lo que creo que busco o intento cuidar detrás de una conducta.

Cómo leerlo

Las preguntas son originales: cuatro por estilo, igual peso, respuestas de 0 a 4 y sin corrección inversa. El período de seis meses es una referencia práctica. Son decisiones editoriales de esta versión.

No hay porcentajes, baremos ni puntos de corte. No se calculan alas, subtipos ni niveles de desarrollo. Las prácticas proponen una conducta para probar y conversar.

Alcance. Cuaderno educativo para adultos, sin validación psicométrica propia. No sirve para diagnóstico ni selección de personas. Compartir es voluntario. Con adolescentes, conversar sobre situaciones sin asignar tipos. La evidencia publicada del eneagrama es mixta. [1-2]

Fuentes para profundizar

[1] Hook, J. N., y colaboradores (2021). The Enneagram: A systematic review of the literature and directions for future research. *Journal of Clinical Psychology*, 77, 865-883. DOI: 10.1002/jclp.23097. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33332604/

[2] International Test Commission. The ITC Guidelines on Test Use, v1.2: evidencia, interpretación y privacidad. intestcom.org/files/guideline_test_use.pdf

[3] The Enneagram Institute. Descripciones de la tradición Riso-Hudson: enneagraminstitute.com/type-descriptions/. Tipos 1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9. Las fichas son síntesis editoriales; esta fuente describe el modelo, no valida el cuaderno.

Decidir con claridad. Avanzar con fundamento.

Una publicación de Cauce Firme para abrir conversaciones que importan.