



# eneagrama y espiritualidad ignaciana

sesión 4

eneatipo 8  
desenmascarando el mal en mi vida  
y acogiendo la invitación a contactar  
con mi inocencia y vulnerabilidad



IDENTIDAD Y MISIÓN

IBERO CDMX

MTRA. AURORA ZARZOSA



Todos los eneatis tipos se desarrollan en búsqueda de algo bueno.

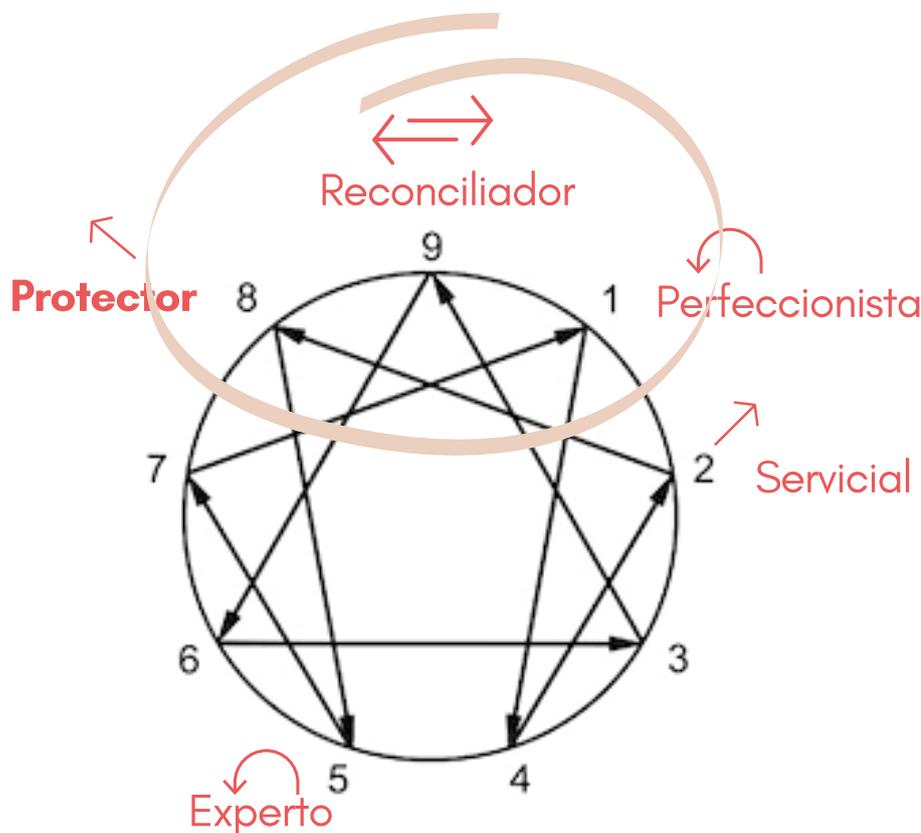
Habiendo perdido la cualidad esencial y habiendo contactado con el dolor de la herida, todos vamos a buscar evadir el dolor.

Lo cual aparenta ser algo bueno.

Pero esto implica una huída de la realidad, un menosprecio por la vida tal como es; una negación de la condición humana.

Y al intentar tener ambas cosas, necesariamente nos lastimamos.

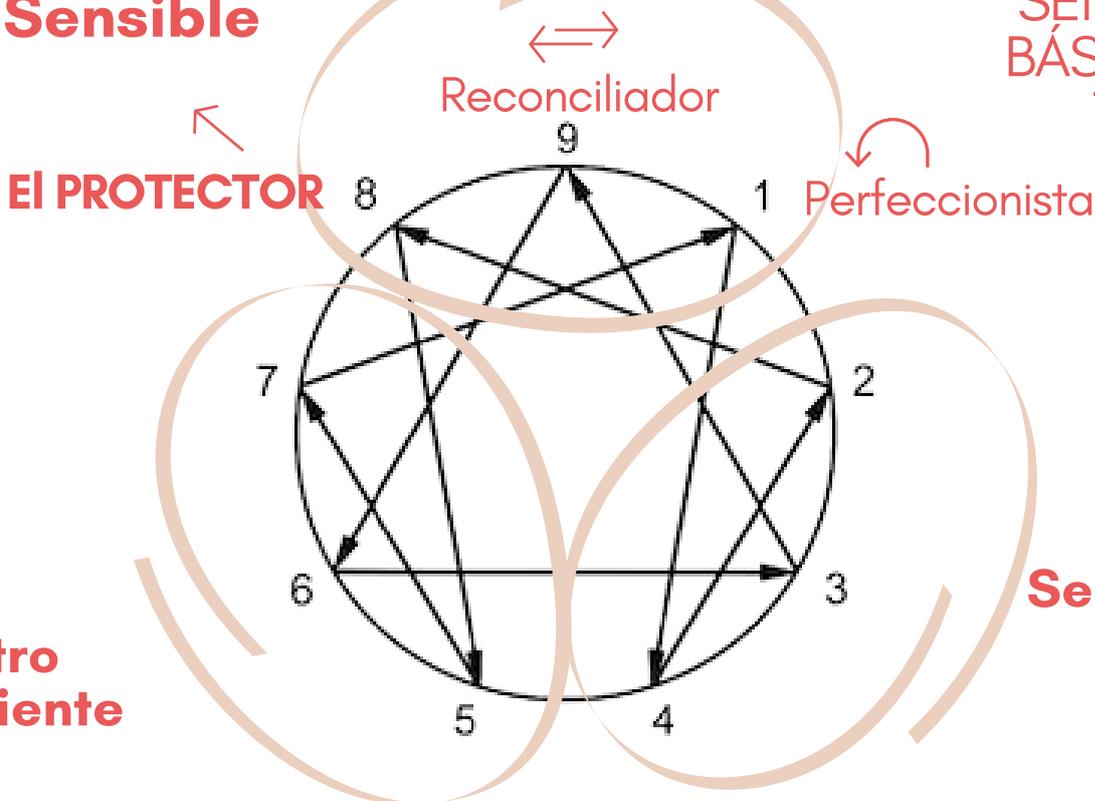
Distinción entre la injusticia innecesaria y la fragilidad humana.





**Centro Corporal o Sensible**

**IRA**  
SENTIMIENTO BÁSICO DE LA TRIADA



**Centro Consciente**

**Centro Sentimental**

**5 MOMENTOS DEL Paradigma Pedagógico Ignaciano**

**1** situar *la realidad* en mi **CONTEXTO** e historia personal

**Centro Sensible**

→ **1 9 8**

¿Quién soy?

Lo que está en juego es mi integridad y dignidad.



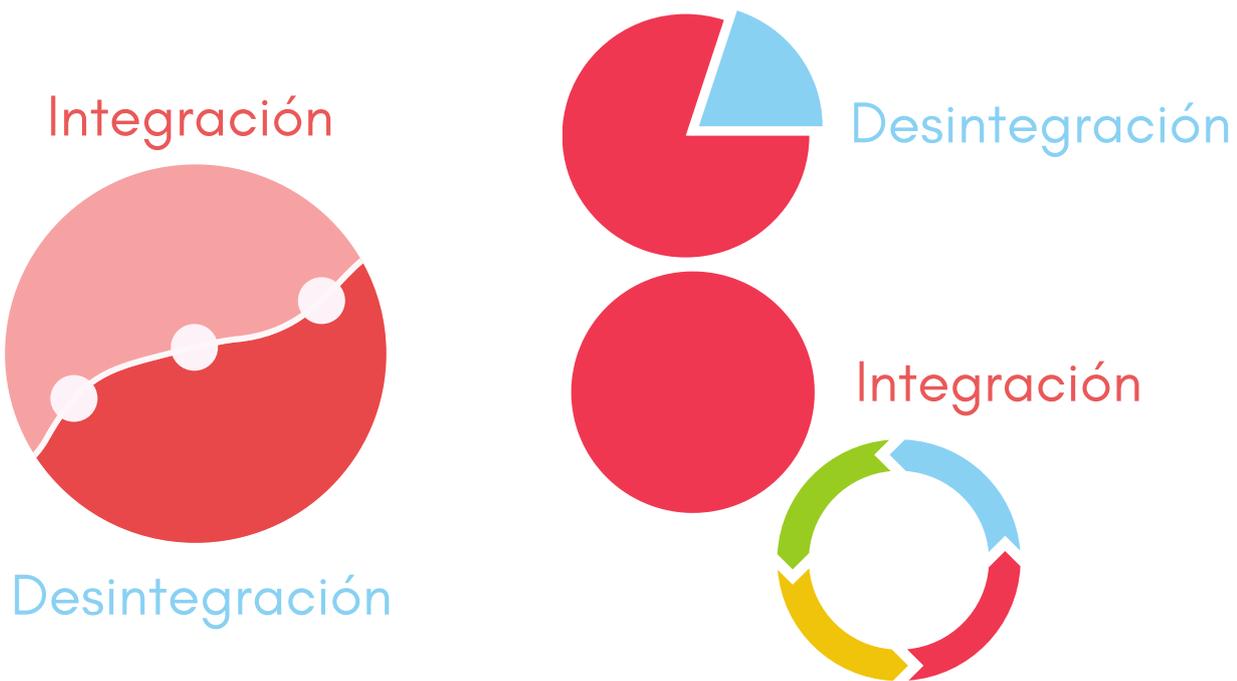
*para cada eneatispo vamos a mirar...*

### **Dinámica de DESINTEGRACIÓN**

- Creencias
- Habilidades
- Manejo de Sensaciones y Sentimientos

### **Dinámica de INTEGRACIÓN**

- Creencias
- Habilidades
- Manejo de Sensaciones y Sentimientos



# ENEATIPO 8 DINÁMICA DE DESINTEGRACIÓN EN EL LIDERAZGO Y LA BÚSQUEDA DE JUSTICIA

1. Herida Madre: No soy inocente. Si me lastimaron o permitieron que me lastimaran y me traicionaron, no debo ser inocente.
2. ¿Qué debo hacer para estar protegido/a?
3. Sustitución de su inocencia esencial (cualidad) por el protegerse a sí y a las demás personas.
4. Mensaje inconsciente de la infancia:  
Debo protegerme para no ser violentado/a y traicionada/o.  
No está bien ser vulnerable ni confiar en alguien.  
Corazón de piedra vs el corazón de carne.
5. Anhelos más profundos:  
Deseo de protegerse que degenera en lucha constante.
6. Miedo Básico:  
A ser dañado/a o manipulado/a por otras personas.
7. ¿Cómo manipulo?  
Dominando a las demás personas y exigiendo que hagan mi voluntad.
8. Pasión: Ira

# creencias desde la desintegración



El mundo es cruel y hostil; tengo que protegerme y defenderme.

Atiendo todo el tiempo a las injusticias. Yo protejo a las demás personas; es mi responsabilidad.

Soy extraordinariamente independiente. Yo controlo y resuelvo solo/a mi vida.

No necesito de nadie. No dependo de nadie.

Nadie puede tener poder sobre mí; ya sea psicológico, emocional, sexual, social o económico.

No me gusta que nadie me dé órdenes.

Puedo ser vista/o como la oveja negra de mi familia, pero no voy a permitir que abusen de mí.

Quiero ser independiente, hacer todo solo/a y no entiendo porqué las demás personas no son amorosas conmigo si lo único que hago es protegerlas.

# ESTRATEGIAS DE DESINTEGRACIÓN

## ¿CÓMO DESGASTO MI ENERGÍA?

VIVO INTENSAMENTE EN EL EXCESO.  
VIVO EN LA ADRENALINA  
Y ESO ME HACE SENTIR VIVO/A.

1

2

TENGO UNA GRAN FUERZA DE VOLUNTAD  
CON LA QUE ME PONGO RETOS  
Y ME EXIJO SUPERAR MIS LÍMITES  
PARA DEMOSTRARME A MÍ MISMA Y A LAS  
DEMÁS PERSONAS QUE SOY FUERTE Y PODEROSA.

ES AGOTADOR ASUMIR  
LA RESPONSABILIDAD  
DE PROTEGER A LAS DEMÁS PERSONAS;  
DEBO HACER QUE ME OBEDEZCAN.

3

4

NECESITO DOMINAR A LAS  
DEMÁS PERSONAS;  
HACERLES SABER Y QUE  
RECONOZCAN QUE YO MANDO.

# ESTRATEGIAS DE DESINTEGRACIÓN

## ¿CÓMO DESGASTO MI ENERGÍA?

HE CREADO UNA CORAZA.  
YO SOY FUERTE Y NADIE PUEDE  
LASTIMARME.

5

6

NO SOPORTO QUE ALGUIEN LLORE  
Y MUESTRE SU VULNERABILIDAD.  
SOLO QUIERE MANIPULARME.

NO LOGRO DISCERNIR  
ENTRE LAS PERSONAS QUE ME  
LASTIMARON EN EL PASADO  
Y LAS QUE CONVIVO ACTUALMENTE.  
MEJOR ES NO FIARSE DE NADIE.

7

8

DE CIERTA MANERA, CUANDO  
NO LOGRO EL CONTROL SOBRE  
LAS DEMÁS, LAS CASTIGO.  
MÁS LES VALE NO METERSE  
CONMIGO Y OBEDECERME.

# ESTRATEGIAS DE DESINTEGRACIÓN ¿CÓMO DESGASTO MI ENERGÍA?

PUEDO INTIMIDAR BASTANTE A LAS  
DEMÁS PERSONAS.  
MUCHOS ME TEMEN.

9

10

CUANDO TEMO QUE ALGUIEN QUIERE  
IMPONERSÉME O ABUSAR DE MÍ,  
IMPONGO MI VOLUNTAD.



*manejo de sensaciones  
y sentimientos*

*manejo de sensaciones  
y sentimientos*

# EX-PLOSIÓN DE LA IRA ⚡

Si quienes debían PROTEGERME me lastimaron o permitieron que me lastimaran, mejor yo me cuidó solo/a.

De ser el agresor/a, a ser víctima, prefiero ser el/la agresor/a.

Desprecio la fragilidad, la debilidad.

Soy como una roca; fuerte e impenetrable. Nadie se acerca emocionalmente mí.

Arrojo mi ira contra las demás personas y la uso para ser fuerte e imponerme a las demás.

Proyecto mis miedos, sentimientos y creencias sobre las demás personas y la realidad.

# ENEATIPO 1 DINÁMICA DE INTEGRACIÓN EN BÚSQUEDA DE LA JUSTICIA

## **Cualidad Consciente:**

Soy inocente.

No necesito demostrar que soy una persona inocente y justa defendiendo siempre a todas las personas de injusticias.

Sé cuidar de los límites

para que las demás personas las respeten.

Puedo contactar con mi vulnerabilidad y mi ternura.

Puedo establecer relaciones amorosas.

## **Anhelo más profundo:**

Protección y respeto a mi integridad.

## **Invitación a la abundancia:**

A defenderte y decir francamente lo que crees.

Tu naturaleza es ser fuerte y capaz de influir en el mundo de muchas y diferentes maneras positivas.



# creencias desde la integración

Encarno la fuerza de la naturaleza como pasión al servicio de las demás personas.

No necesito demostrar nada, ni exigirme nada.

Encarno la inocencia presente en la naturaleza, en su armonía.

Soy magnánima y de gran corazón;  
muy generosa desde la humildad.  
Trasciendo los límites de mi ego.

Siento una gran pasión por la vida.  
Pongo esa energía al servicio de las demás.



# ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN ¿CÓMO RECUPERO Y DIRIJO MI ENERGÍA?

**Soy valiente. Puedo llegar a ser  
heróico/a por las causas  
a las que dedico mi vida.  
Estoy dispuest@ a correr riesgos  
en defensa de la justicia.**

**1**

**2**

**Sé proteger mi integridad sin violencia  
cuando es necesario. Confronto y pongo  
límites y consecuencias congruentes.**

**Colaboro para tejer  
relaciones justas y  
amorosas.**

**3**

**4**

**Trabajo en equipo  
promoviendo  
la justicia.  
Colaboro solidariamente.**

# ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN ¿CÓMO RECUPERO Y DIRIJO MI ENERGÍA?

CONFÍO EN LAS DEMÁS PERSONAS  
Y TENGO VÍNCULOS AFECTIVOS  
CERCANOS..

5

6

CUIDO DE MI ARMONÍA.  
CUIDO AMOROSAMENTE DE MÍ.  
NO ME VIOLENTO.

POSEO UNA CREATIVIDAD PRÁCTICA.  
CONSTRUYO UN MUNDO MEJOR  
PARA TODOS Y TODAS.

7

8

INCLUYO A TODOS/AS  
CUANDO BUSCO LA ARMONÍA.  
NO SEPARO ENTRE VÍCTIMAS Y  
AGRESORES.

# ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN ¿CÓMO RECUPERO Y DIRIJO MI ENERGÍA?

ASUMO MIS LÍMITES.  
COLABORO PARA QUE CADA QUIEN  
ASUMA SU RESPONSABILIDAD EN LA  
CREACIÓN DE RELACIONES JUSTAS..

9

10

TENGO GRAN CAPACIDAD DE DECISIÓN Y  
ESO INSPIRA A OTRAS PERSONAS  
A TENER SEGURIDAD Y CONFIANZA EN SÍ.  
TOMO LA INICIATIVA DE LO QUE  
CONSIDERO VALIOSO Y BUENO PARA  
TODAS.

Soy un/a líder que inspira a otras  
personas a vivir conforme a lo que  
aman libremente.  
Promuevo que contacten con  
su fuerza vital.

11

# ESCUCHA DE MI IRA

*manejo de sensaciones  
y sentimientos*

*manejo de sensaciones  
y sentimientos*

ESCUCHO MI ENOJO.

Además de mirar lo que nos hace daño, contacto con mi tristeza, con lo que me duele.

Enfrento mis miedos para soltar mis apegos.

Entonces puedo darme cuenta de lo que realmente me importa y me significa, en lugar de vivirme a la defensiva.

Reconozco y agradezco lo que tantas personas han hecho por mí. Vivo agradecido/a.

Contacto con mi vulnerabilidad y eso me permite ser sensible a las demás personas, darme cuenta de lo que necesitamos y queremos; de ser amoroso/a.

Puedo bajar la guardia y ocuparme de sanar mis heridas.

# ESCUCHA DE MI IRA

*manejo de sensaciones  
y sentimientos*

Soy sensible a lo que siento. Sé que nos lastimamos porque necesitamos aprender a relacionarnos. Podemos aprender juntos/as.

Puedo comunicar a las demás personas cómo me están lastimando para que sean conscientes y revaloren su forma de actuar antes de tomar la decisión de alejarme o hacer cosas en su contra.

Hago saber a las demás lo mucho que me importan y significan para mí y al mismo tiempo, poner límites y consecuencias claras para cuidar que las relaciones sean justas.

*manejo de sensaciones  
y sentimientos*



# EJERCICIOS DE TAREA

## RESTAURACIÓN DE LA CONSCIENCIA SOBRE TU INOCENCIA

1. Imagina una metáfora que describa cómo es la coraza que te pones todos los días para protegerte de lo que puede lastimarte. Dibújala. (de preferencia con crayolas) ¿Se quita y se pone o es fija? ¿De qué material está hecha? ¿Hay entradas y salidas o quedas totalmente protegido/a dentro de la coraza? ¿De qué te proteges?
2. Independientemente de que seas una persona que tiende a ser sumisa o a ser violenta, ¿cuáles son las estrategias que usas para protegerte?
3. Cuando hablamos del tema de la violencia ¿qué recuerdos de tu infancia vienen a ti? ¿Quién o quienes te lastimaron o permitieron que otras persona te lastimaran? Y ¿quiénes y cómo te traicionaron?
4. ¿Cuánto tiempo has vivido con la coraza?
5. ¿De qué diferentes maneras, a lo largo de tu historia, te ha hecho daño el no poder quitarte esa coraza y contactar con tus más profundos sentimientos?
6. Haz una lista de las diferentes formas en las que otras personas te han ayudado a lo largo de tu vida, de modo que puedas desvanecer la idea de que tu solo o sola lo has tenido que hacer.
7. Recuerda y describe 3 experiencias en las que has contactado con tu vulnerabilidad y has recibido ternura de otras personas.
8. Recuerda y describe 3 experiencias en las que has podido establecer con otra persona una comunicación sincera en la que has confiado en la otra persona y en la capacidad que tienen de aprender de sus experiencias dolorosas o injustas para recrear su relación, sin caer en una espiral de violencia y lejanía.