

TRABAJO CON LA AUTOESTIMA Y SU RELACIÓN CON LOS ENEATIPOS

Ahora que ya has aprendido lo que es el amor propio, te propongo que revisemos cómo está tu autoestima y cómo vas de autoconcepto (tener una imagen inflada o acorde a la realidad de quién eres) con el siguiente test. A continuación, veremos qué Eneatipos se encuentran en cada escala de este test: los que son más propensos a la baja autoestima y aquellos que parecen tener una autoestima más alta -aunque a veces pecan de “exceso de autoconcepto” o de amor propio-

TEST DE EVALUACIÓN DE AMOR PROPIO O AUTOCONCEPTO¹

Te invito a que realices el siguiente test, que nos habla de cuánto amor propio o cuánto autoconcepto tenemos, y a que revises en qué escala del espectro de amor propio te encuentras. En el apartado de “cómo evaluar las respuestas”, te propongo algunos puntos de tu personalidad que son susceptibles de trabajo terapéutico.

- CÓMO FUNCIONA LA PUNTUACIÓN DEL TEST:

Evalúa del 1 al 5 las respuestas, teniendo en cuenta la equivalencia según la siguiente tabla:

1-En total desacuerdo

2-En desacuerdo

3-Neutral

4-De acuerdo

5-Totalmente de acuerdo

Este test consta de tres apartados, con preguntas que puntuarás del 1 al 5, siendo el 1 en total desacuerdo con la pregunta y el 5 totalmente de acuerdo con la pregunta. Te invito a que respondas con la mayor honestidad posible 😊

¹ 1987. Test de la American Psychological Association.

Redondea con un círculo la puntuación

• PRIMER APARTADO DEL TEST:

- | | |
|--|-----------|
| 1. Los cumplidos me hacen sentir incómodo | 1-2-3-4-5 |
| 2. Me irrita cuando alguien se abre camino yendo de estrella | 1-2-3-4-5 |
| 3. He perdido oportunidades porque me sentía incómodo proponiéndome a mí mismo, por ejemplo, para un ascenso | 1-2-3-4-5 |
| 4. A veces no expongo mis ideas porque sé que las de otros son mejores | 1-2-3-4-5 |
| 5. A menudo cedo a lo que opinan otras personas | 1-2-3-4-5 |
| 6. Me preocupa lo que piensan o sienten otras personas sobre mí | 1-2-3-4-5 |
| 7. No estoy seguro de lo que necesito o quiero en las relaciones | 1-2-3-4-5 |
| 8. Cuando alguien me pregunta mis preferencias, a menudo no sé cuáles son | 1-2-3-4-5 |
| 9. Me culpo a mí mismo cuando las cosas me van mal en una relación | 1-2-3-4-5 |
| 10. Me disculpo mucho | 1-2-3-4-5 |

SUMA LA PUNTUACIÓN TOTAL DE LAS RESPUESTAS _____

• SEGUNDO APARTADO DEL TEST:

- | | |
|---|-----------|
| 11. Tengo confianza en mí mismo, pero me preocupo por los demás | 1-2-3-4-5 |
| 12. Soy perseverante, incluso cuando las tareas son difíciles | 1-2-3-4-5 |
| 13. Me enorgullezco más de mis logros cuando tengo que esforzarme para conseguirlos que cuando consigo algo de manera fácil | 1-2-3-4-5 |
| 14. Puedo reconocer mis limitaciones sin sentirme mal conmigo mismo | 1-2-3-4-5 |
| 15. Estoy dispuesto a reconocer mis errores si eso mejora una situación | 1-2-3-4-5 |
| 16. Creo que ambas partes contribuyen al éxito o fracaso de una relación | 1-2-3-4-5 |
| 17. Puedo controlarme cuando la gente me dice que se me está subiendo el ego a la cabeza | 1-2-3-4-5 |
| 18. Me gusta soñar a lo grande, pero no a costa de mis relaciones | 1-2-3-4-5 |
| 19. Siempre prefiero dar a recibir | 1-2-3-4-5 |
| 20. A pesar de los contratiempos, creo en mí mismo | 1-2-3-4-5 |

SUMA LA PUNTUACIÓN TOTAL DE LAS RESPUESTAS _____

• TERCERA PARTE DEL TEST:

- | | |
|---|-----------|
| 21. Me resulta fácil manipular o convencer a la gente | 1-2-3-4-5 |
| 22. Insisto en que se me respete como merezco | 1-2-3-4-5 |
| 23. Espero mucho de otras personas | 1-2-3-4-5 |
| 24. No estaré satisfecho hasta que tenga todo lo que merezco | 1-2-3-4-5 |
| 25. En mi interior creo que soy mejor que la mayoría de la gente | 1-2-3-4-5 |
| 26. Me enfado bastante cuando me critican | 1-2-3-4-5 |
| 27. Me molesta cuando la gente no se da cuenta de mi presencia o aspecto en público, o cuando no me tienen en cuenta a menudo | 1-2-3-4-5 |
| 28. Me gusta lucirme en cuanto tengo la oportunidad | 1-2-3-4-5 |

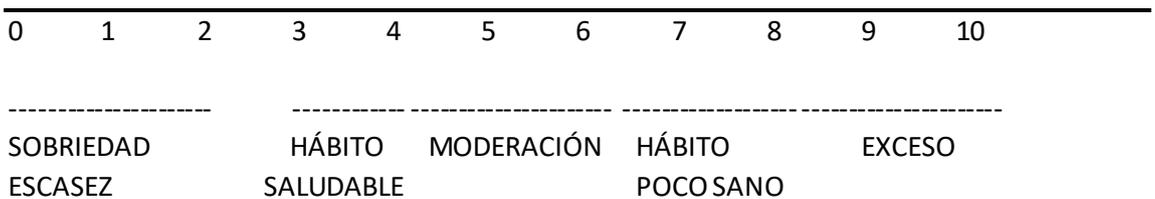
29. Tengo un gran deseo de poder, me gusta imaginarme poderoso 1-2-3-4-5
 30. Soy genial en muchas cosas comparado con la mayoría de la gente 1-2-3-4-5

SUMA LA PUNTUACIÓN TOTAL DE LAS RESPUESTAS _____

• **RESULTADOS DEL TEST: CÓMO EVALUAR LAS RESPUESTAS**

Para entender tu puntuación, tienes que saber que los tres apartados están relacionados con tu autoconcepto y tu autoestima, teniendo presente en qué nivel de amor propio te encuentras en este momento según tus respuestas.

Imaginemos una escala que va del 1 al 10 según tu amor propio



La parte izquierda de la escala nos habla de un DÉFICIT DE AUTOESTIMA, la parte media de la escala nos señala una ECUANIMIDAD, PUNTO SALUDABLE de amor propio, y la parte derecha de la escala nos muestra un EXCESO DE AMOR PROPIO (exceso de autoconcepto y ego) Tanto si te encuentras en la parte izquierda como en la derecha, siento decirte que tienes un gran trabajo de autoestima por delante porque ambas zonas del espectro NOS MUESTRAN EL EXCESO: en la izquierda, para subir este amor propio que sientes que no mereces; en la derecha, para bajar este “amor propio” que crees tener porque en realidad rozas el egoísmo y la tendencia a posibles rasgos narcisistas.

• **ENTENDER LA PUNTUACIÓN DEL PRIMER APARTADO DEL TEST**

¿Tu puntuación total en este apartado es superior a 35? Si es así, y también es más alta esta puntuación que las de los apartados 2 y 3 del test, siento decirte que estás en la zona del espectro considerada de déficit de autoestima.

La puntuación media de este apartado es de 28. Si has puntuado entre 28 y 34 (o menos), lo estás haciendo bien.

Pero a medida que esta puntuación es más alta, es de esperar que haya más problemas de autoestima. Si tu puntuación ha sido de 35 a 41, estarías alrededor del 2 en la escala del espectro de amor propio. Si has sacado 42 o más, estarías en un 1.

La mayoría de la gente que obtiene una puntuación alta en este apartado, no obtendría una puntuación muy alta en los otros dos.

Si tienes entre 28 o menos, significa que tu autoestima está algo más sana: puedes sentirte especial en su sana medida como para beneficiarte a ti mismo sin olvidarte de los demás.

Estarías alrededor del 3-4 en la escala, incluso más arriba.

Este primer apartado del test nos habla del déficit de amor propio (la sobriedad o escasez), por tanto, de una persona con tendencia a la baja autoestima: más complaciente, tienden a

priorizar a los demás por encima de sí mismo, desconoce sus gustos y preferencias, le cuesta poner límites, tiene un bajo autoconcepto de sí y poca validación. Característico en personas que han trabajado poco su amor propio, o pese a haberlo trabajado, sienten que son poca cosa en una comparación acorde a la realidad con los demás.

Algunos psicólogos han denominado a este déficit de amor como “ecoísmo”: demasiada economía de uno mismo. Las personas que se hallan en este punto del espectro equivaldrían a encontrarse entre el 0 y el 3 de la escala de amor propio y pueden encontrar dificultades diarias en recibir atención, incluso cuando esta es una atención positiva, que resalta sus virtudes. Se han convencido de que ser ordinario o excesivamente modesto es la mejor forma de vivir. Este lugar de la escala nos habla de un extremo, una polaridad, la de aquellos que “no quieren molestar”, no quieren destacar, se comparan con los demás y se sienten inferiores, piensan que no tienen nada interesante que aportar, pueden presentar problemas con su imagen e identidad, o vienen de una infancia en la que nunca fueron importantes. Si estás en este punto, necesitas trabajar tu autoestima, querido.

A estas personas les importa tanto parecer necesitadas o incluso dar la imagen de egoístas, que a menudo les falta reconocer que tienen necesidades. Pueden caer en confusos episodios de tristeza o melancolía, sentirse agotadas, y su amor propio está tan olvidado que ni siquiera saben a veces cómo pedir lo que les conviene.

Por tanto, los MIEDOS específicos que encontramos si estamos en este déficit pueden ser:

- Baja autoestima constante
- Sometimiento a los deseos y necesidades de los demás (sobre todo, en pareja)
- Sentimiento de ser indigno o no merecer
- Lucha constante por dar y recibir apoyo emocional externo
- Exceso de modestia
- Sentimiento de inferioridad
- Tendencia al pesimismo, la melancolía, la tristeza
- Sensación de vacío, de no saber quién eres
- Exceso de conformidad/resignación
- Olvido de ti mismo
- Ansiedad, emocionalidad desbordada
- Miedo al abandono, a molestar, a pedir

Las dos afirmaciones que mejor definirían a este grupo serían “No estoy seguro de lo que quiero o necesito en mis relaciones” y “no tengo claras cuáles son mis preferencias”

Veamos qué has obtenido en los otros dos apartados del test.

- ENTENDER LA PUNTUACIÓN DEL SEGUNDO APARTADO DEL TEST

El segundo apartado nos habla de una media saludable de amor propio.

La puntuación media en este apartado es de 39. Si has obtenido una puntuación cercana a esta cifra, enhorabuena, estás en el buen camino del amor propio.

Si obtuviste una puntuación muy por debajo (de 35 o menos), te conviene seguir trabajando tu autoestima, aunque estás progresando hacia un nivel saludable. Estarías situado en la zona 4-5 de la escala.

Si has sacado entre 43-46, estás en un 5. Si has sacado 47 o más, estarías por encima del 6: cuidado con ir hacia el exceso de amor propio.

La gente que obtiene una puntuación media de 39 o cercana a ella en este apartado, tiende a:

- Mantener la calma
- Sentir alegría y optimismo ante las circunstancias
- Aceptar tanto dar como recibir apoyo emocional
- Sentir que su vida tiene un propósito: encontrar el sentido a ésta
- Sentirse merecedora de las cosas, pero no como un privilegio imprescindible
- Ser autodisciplinada
- Ser confiada
- Disfrutar del contacto y la cercanía de los demás
- Ser agradecida
- Reconocer sus virtudes y sus defectos como parte de sí, sin vergüenza o culpa
- Poner límites de forma saludable
- Gozar de asertividad
- No creerse más importante ni mejor que nadie
- Creer y ejercer la igualdad

Las afirmaciones que mejor definen a este grupo de personas serían: “Puedo controlarme cuando la gente me dice que se me ha subido el ego a la cabeza” (por tanto, tienen capacidad de darse cuenta de sus equivocaciones) y “Me gusta soñar a lo grande, pero no a expensas de mis relaciones”

Como curiosidad, las personas que gozan de lo que se considera en psicología una autoestima saludable, son capaces de verse a sí mismas como atractivas o inteligentes, gozar de paciencia y sentirse tanto dadores como receptores de amor sin caer en el egoísmo o en la complacencia extremas. Así que también lo hacen con su pareja. Además, son personas que aceptan y toleran bien las diferencias de los otros...Salvo que en el siguiente apartado del test haya salido una puntuación muy alta: ahí ya estamos hablando de otro lugar de la escala. Veamos la puntuación del tercer apartado del test...

- ENTENDER LA PUNTUACIÓN DEL TERCER APARTADO DEL TEST

El promedio de esta puntuación es de 27.

La mayoría de las personas no están de acuerdo o no saben qué contestar (en ese caso, habrás puesto muchos 3) en estas preguntas del test. Es difícil encontrar a personas que contesten con total honestidad en este apartado, aunque espero que tú hayas sido una de ellas.

Si has sacado una puntuación de 27 o menos, vas bien de amor propio pero no te sientes más especial ni merecedor que los demás, aunque sí un poquito por encima de la mayoría...Pero si has obtenido una puntuación superior a 27, ya te estás moviendo en un extremo del espectro: el de un autoconcepto elevado o la sensación de quererte mucho, por lo que los problemas empiezan a aumentar aquí.

Si has puntuado entre 35 y 41, estarías en un punto 7 del espectro. Si has sacado 42 o más, considérate un 8 del espectro.

En el 9 del espectro estarías entrando en el territorio de los rasgos narcisistas: un exceso de egoísmo y amor propio que te dificulta comprender y valorar a los demás, que te puede generar problemas con la diferencia y que es necesario trabajar. Si en el caso del primer apartado, hablábamos de déficit de amor propio y hay que trabajar con eso para “subirlo” en la medida de lo posible, en este caso hablamos de demasiado amor propio, y también hay que trabajar con esto, para “bajarlo” en la medida de lo posible y llegar al punto medio o saludable.

Los que tienen una puntuación promedio (27) o más alta en este apartado, tienen tendencia a:

- Autoestima fluctuante o sobrevaloración de la idea que tienen de sí mismos
- Sentirse merecedores de más o privilegiados por ser como son
- No aceptar fácilmente la ayuda emocional
- Considerar sus virtudes por encima de sus defectos
- Dificultad con la autocontención y los límites
- Dificultades para asumir la autoridad externa
- Necesidad de aprobación y reconocimiento
- Considerarse mejores que sus parejas, amigos o familiares
- Tendencia a discutir y pelear, a enfadarse fácilmente si algo no les agrada
- Dificultad de cooperar en equipo
- Priorizar en exceso el tiempo que se dedican a sí mismos, no teniendo apenas tiempo para los demás
- Mayor tendencia al aislamiento y la soledad
- Tendencia a la manipulación consciente, la persuasión, el embaucamiento
- Necesidad de tener razón
- Sobreestimación de sus logros y méritos
- Friedad o impasividad, e incluso indiferencia o falta de empatía, ante los demás y sus circunstancias
- Expresión en forma de estallo de la ira
- Búsqueda de emociones fuertes, que los hagan sentir vivos, con gran tendencia a la insatisfacción
- Tendencia al conflicto, sobre todo en los trabajos o grupos

Las dos afirmaciones que mejor definen a este sector son “Creo que soy mejor que la mayoría de la gente” y “Nunca estaré satisfecho hasta que tenga todo lo que merezco”.

Las personas que tienen una puntuación alta en este apartado “parecen” un poco más saludables que las que tienen una puntuación alta en déficit de autoestima... Pero solo “lo parecen”. Una puntuación alta aquí no significa que necesariamente tengas un buen amor propio: puede que tengas un autoconcepto inflado de ti mismo, un autoengaño potente, o simplemente te creas mejor que los demás y no seas capaz de verlo de forma objetiva.

Este tipo de personas que “parecen” tener una alta estima de sí suelen mostrarse como bastante optimistas, capaces, poderosos y fuertes. Parece gustarles su vida, en la que no encuentran dificultades personales, salvo aquellas que “vienen dadas por los otros”. Pueden

mostrar una tendencia al mecanismo defensivo de la proyección, esto es: lo que asumo en mí se lo echo encima a los otros, que son los culpables de mi malestar (si lo tengo)
También parecen estar menos ansiosos y deprimidos que los demás. Pero este patrón de aparente fortaleza es menos real y sostenible que la de quienes puntúan más alto en el apartado 2 del test.

En realidad, el ego de las personas que puntúan alto en este último apartado es bastante frágil, por lo que gozan de un buen ego, NO TANTO DE UNA BUENA AUTOESTIMA. Tienen a defenderse y protegerse de más ante los otros, presuponiendo que lo hacen “porque se quieren mucho a sí mismos”, pero a veces esta protección se les va al ataque si se sienten cuestionados o invadidos, cuando sienten a los demás como una amenaza. Sus relaciones suelen verse afectadas por un enfoque de lucha de poder, con bastantes discusiones y con tendencia al descuido de su pareja al ser ellos la parte “importante” de las relaciones. También pueden sentirse ofendidos con facilidad.

RELACIÓN DEL TEST DE AUTOESTIMA Y LOS ENEATIPOS ¿QUÉ ENEATIPOS PODRÍAN ESTAR CADA ESCALA DEL ESPECTRO?

Si bien hay muchos Eneatipos que pueden presentar baja autoestima detrás de la parte egoica, incluso cuando parecen tener un elevado autoconcepto, algunos de ellos son más propensos a puntuar alto en el primer apartado de este test de autoestima. Ten en cuenta, OJO, que esto va a depender también de si has trabajado tu Eneatipo o estás o has pasado por un proceso terapéutico.

Generalmente, las personas que han trabajado su autoestima, su Eneatipo, o han pasado por un proceso terapéutico se encuentran en la parte media o SALUDABLE de la escala del test, siempre que el trabajo realizado haya ido obteniendo resultados (tanto porque hayas dado con un buen terapeuta, como porque hayas puesto de tu parte en el proceso, dándote cuenta de quién eres en realidad).

Uno de los objetivos del trabajo terapéutico o del trabajo con los Eneatipos es, precisamente, que puedas contarte la verdad sobre quién eres, pero este es un “sendero de paso lento” y no siempre va asociado a un aumento de autoestima. A veces, este trabajo consiste precisamente en bajarte el amor propio que parece tener, cuando nos encontramos con personas en terapia que tienen un elevado autoconcepto de sí. Otras (las menos) nos encontramos con personas con patologías de la personalidad, como por ejemplo, un trastorno límite o un trastorno narcisista. Aquí el trabajo terapéutico no pasa tanto por bajar este elevado autoconcepto, como porque aprendan a tolerarse a sí mismos y a los demás.

Y todo esto puede ser independiente a qué Eneatipo eres.

Lo que te muestro aquí son patrones GENERALIZADOS en los que caben, por supuesto, las excepciones. Así que cuando hable, por ejemplo, de que un Eneatipo 4 tendería a estar en la escala de déficit de amor propio, ESTO VA A DEPENDER DE LO QUE SE HAYA TRABAJADO A SÍ MISMO. No todos los Eneatipo 4 estarían aquí: algunos tienen un elevado autoconcepto, y estarían situados en la escala del espectro de entre el 7-10, rozando el egoísmo o los rasgos

narcisistas, cuando han hecho poco trabajo terapéutico o están en el inicio de su autoconocimiento. Esto es: cuando el autoengaño aún es potente.

Así que por favor, toma esta sugerencia como una guía y no como una biblia: interprétala según te sientas y te veas en este momento.

✚ **ENEATIPOS CON TENDENCIA A LA BAJA ESTIMA (MÁS PROPENSOS A PUNTUAR ALTO EN EL PRIMER APARTADO DEL TEST)**

En líneas generales, aquellos que presentan mayor propensión a la baja estima y a quienes más se ve esta infavvalorización cuando empiezan a trabajarse son, por ejemplo, el Eneatipo 4, el Eneatipo 6 y el Eneatipo 9.

▪ **EL ENEATIPO 4: AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO**

El Eneatipo 4, cuya pasión es la ENVIDIA, es denominado por Claudio Naranjo (creador del Eneagrama de la personalidad) en sus tres subtipos (sexual, social y conservación) como “el insufrible” (sexual), “el sufridor” (social) y “el sufrido” (conservación).

Sí, suena fuerte, pero veamos cuál es el motivo.

El Eneatipo 4, en general, tiene una falsa fijación en la CARENCIA. Ser Eneatipo 4 significa, de alguna manera, tener siempre presente la mirada demandante de un niño que no obtuvo el amor ni el reconocimiento que esperaba, de ahí que la autoestima sea un trabajo a desarrollar con los E.4. Sin embargo, y para ocultar esta carencia tan profunda, muchos Eneatipo 4 se empeñan en mostrar una imagen de sí mismos bastante egoísta y muy centrada en “A mí más”, por la tendencia a la COMPARACIÓN tan característica de este Eneatipo. Al salir perdiendo en esta comparación con los demás, a menudo su autoconcepto es el de alguien que ha sufrido tanto que merece ser compensado. Por tanto, el egoísmo que parecen tener algunos E4 habla de la necesidad de SOBRECENSACIÓN AL SUFRIMIENTO que han experimentado, pero no de un “cómo me quiero” saludable.

Este Eneatipo forma parte de la triada de la emocionalidad (Eneatipos 2-3-4), que son aquellos eneatispos a los que les conviene TRABAJAR SU IDENTIDAD: bien porque parecen no necesitar nada de nadie (el Eneatipo 2), bien porque no saben qué necesitan (Eneatipo 3) o bien porque lo que necesitan depende mucho de lo que les den los demás (Eneatipo 4)

Siempre insisto en ver el Eneagrama de la personalidad como 27 ENEATIPOS y no solo como 9 ENEATIPOS, y tenemos el porqué en el Eneatipo 4: sus tres subtipos son bastante diferentes entre sí.

El Subtipo sexual del 4 camufla su sensación de carencia (y la vergüenza que acompaña a su carencia) con CIERTO DESCARO para poder satisfacer sus deseos. Se vuelve insistente, depende mucho de los demás para sentir que se quiere a sí mismo, mostrando cierta exigencia de amor y protesta cuando se siente rechazado o no atendido. Esto les hace mostrarse, en su parte egoica, como muy competitivos, “devoradores”, acaparadores de amor. Es en esta exigencia de “dame amor” donde pueden situarse en la parte alta de la escala de amor propio, pero en

cuanto desentrañamos de dónde proviene esta exigencia, el Eneatipo 4 sexual carece también de un buen amor propio.

El subtipo social del 4 se muestra más como víctima, de ahí que Naranjo lo llame “el sufridor”. Son los más llamativos de los E4 y en manual de psicología (el DSM) este perfil de personalidad aparece con una tendencia fuerte al AUTOSABOTAJE: no muestran tanto egoísmo o aparente amor propio como una muy baja autoestima en general. Son los más tendentes a estados depresivos, melancólicos y tristes, con mucha pasión por la nostalgia, dificultad para darse cuenta de lo que tienen en lugar de lo que les falta. Suele echarse la culpa a sí mismo de lo que le pasa, por lo que el trabajo con su amor propio IRÁ LIGADO AL TRABAJO CON LA CULPA Y LA VICTIMIZACIÓN.

Por último, el 4 conservación aparece como “el sufrido”. Son los estoicos del Eneagrama. Parecen aguantar todo, se tragan la culpa, la queja, y tienen gran capacidad de autofrustración. En realidad, esto evidencia una tendencia al masoquismo muy propia de los E4, que comparten principalmente con el Eneatipo 9, ya que “hacer de la resistencia una virtud” les sitúa a sí mismos por debajo de los demás, como poco merecedores de atenciones y amor, cuando en realidad necesitan de dicha atención.

▪ **ENEATIPO 6: AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA**

Volviendo a diferenciar los subtipos, tenemos en el Eneatipo 6 a un subtipo que parece totalmente contrario a los rasgos de sus colegas seis: el Eneatipo 6 subtipo sexual, también llamado “contrafóbico” porque parece que a él el miedo tan característico de este Eneatipo no le afecta. Así que un subtipo sexual del 6 podría no puntuar muy alto en el primer apartado del test. Repito: depende de si se cuenta la verdad a sí mismo o no.

Este subtipo sexual del 6, como no reconoce su miedo, tampoco reconoce de primeras su personalidad desconfiada y su sensación de invalidez, tan característica como rasgo general del E6. Así que piensa que va bien de amor propio. Su autoengaño pasa por la megalomanía: “Yo soy muy importante, no sé qué harían sin mí en mi trabajo” (por ejemplo), es decir, creerse más importante que los demás. Esto habla del autoconcepto, no de su autoestima. En el trabajo terapéutico cuesta mucho leerles esto, puesto que el reconocimiento del miedo real llega muy avanzado el proceso. Podríamos decir que el 6 sexual muestra una tendencia a estos rasgos narcisistas que he nombrado, aunque se habla poco de esto en el mundo del Eneagrama.

El Eneatipo 6 tiene que trabajar su autoestima porque su fijación de fondo es un PROFUNDO RECHAZO DE SÍ MISMO. De alguna manera sienten que son culpables con cada cosa que hacen, de ahí que les cueste tanto pasar a la acción y se sientan bloqueados con facilidad y dubitativos. Cortan la experiencia con la culpabilidad y el miedo también a cometer errores. Su estilo comportamental a menudo está basado en la acusación y la culpabilización hacia los demás, pues les cuesta mucho hacerse cargo de su propia culpa.

Estas relaciones castrantes con el amor hacia sí mismos y hacia los demás provienen, en general, de una falta de autoridad confiable en la infancia, con patrones muy ambivalentes (“te quiero y no”, por ej.) Ahí la autoestima es muy difícil que se desarrolle de forma equilibrada.

El Eneatipo 6 social a menudo ni se plantea su autoestima: es el carácter prusiano del Eneagrama. Se mueve bien siguiendo órdenes sin cuestionarse nada, por lo que el trabajo de la autoestima con este subtipo pasa a menudo por aprender a DIFERENCIARSE, por la INDIVIDUALIZACIÓN FRENTE AL GRUPO.

El Eneatipo 6 conservación es lo opuesto al 6 social: son personas cálidas, muy dubitativas, a menudo según Claudio Naranjo también rozando la sensiblería o lo insípido. Les cuesta mucho posicionarse, decidirse. Se alían con los demás en una especie de pacto: “si tú me quieres, yo te quiero”, “si no me haces daño, no te dañaré”.

La protección está muy presente en los E6, tanto darla como recibirla, así que es muy importante trabajar su amor propio para que no caigan en manos de cualquiera que les haga confiar en sus maravillas, de quien se sientan decepcionados después o desconfiados, para que no confirmen una y otra vez el patrón de desconfianza y hostilidad temerosa hacia el mundo y las personas, que es tan característico de ellos, y que a veces puede llegar a lo obsesivo-paranoico.

▪ **ENEATIPO 9: AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO**

El 9, la pereza, tiene un gran olvido de sí mismo. Es por eso que para mí es uno de los Eneatipos más difíciles de encontrar en terapia (hay otros) y en cambio a los que más falta les hace trabajo su amor propio. La pereza de conciencia se despierta sólo cuando se cansa de estar por y para los demás. Su fijación es que nada perturbe su aparente calma, aunque en realidad esta calma no es así, por lo que cualquier estímulo (incluido el trabajo sobre sí) puede ocasionarle un miedo al conflicto, a la sensación de pérdida del statu quo mantenido a costa de sí mismo.

El E.9 muestra una gran necesidad de complacer a los demás, quizá el que más en el Eneagrama, por lo que su amor propio está muy desterrado y muy dependiente de sentirse útil y necesario para los otros.

El 9 sexual busca la unión por encima de todo. El trabajo de su autoestima irá íntimamente ligado a su DESEO DE CONFLUIR con el otro, de abandonar la simbiosis perpetua para ser él mismo. También a la ASERTIVIDAD y la necesidad de LIMITAR por su propio beneficio.

El 9 social arrastra la experiencia de no encajar, por lo que su afán es pertenecer. Su autoestima depende directamente de su participación en lo grupal, y sobrecompensa su amor mostrando una aparente generosidad sin límites. Para ello, se esfuerzan hasta el cansancio, son muy “trabajólicos” y siempre se muestran simpáticos y agradables. Se parecen al Eneatipo 3 en este hacer “como si” fueran felices con esto, puesto que su participación en los grupos es otra excusa más para no atenderse a sí mismos y aprender a distinguir quiénes son entre los demás.

El 9 conservación se caracteriza por la sencillez de la vida plana, basada en satisfacer las necesidades básicas. Obstruye su conciencia de sí a través de lo ordinario. Nada existe para él a un nivel que no sea puramente práctico, de manera que la pregunta ¿quién soy? lleva mucha paciencia y tiempo contestarla.

✚ ENEATIPOS QUE PARECEN TENER UNA BUENA AUTOESTIMA, PERO A VECES LA CONFUNDEN CON UN ALTO AUTOCONCEPTO (PUNTUACIÓN ENTRE MEDIA Y ALTA EN EL TEST)

En una escala media-alta del espectro, si bien no con una autoestima saludable (sino más bien “aparentando” tenerla) nos podemos encontrar con el Eneatipo 3, el Eneatipo 5, y el Eneatipo 7. En una escala más alta, con mayor autoconcepto, al Eneatipo 1, Eneatipo 2 y Eneatipo 8.

▪ ENEATIPO 3: AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

Para mí, el E3 es uno de los Eneatipos peor explicados y entendidos del Eneagrama. Es por esto que me voy a detener a desarrollarlo más, porque también es uno de los más frecuentes.

El E.3 se vuelve tan experto en el “todo va bien”, en el aparentar, que a menudo pueden parecer personas con una autoestima sana. Nada más lejos de la realidad. La vanidad no significa necesariamente superficialidad, sino más bien una necesidad de OCULTAR SU AUTÉNTICA PERSONALIDAD por el profundo miedo al rechazo que comparten todos los subtipos del 3.

En el Eneagrama, se habla a menudo de los rasgos narcisistas del E3, compartidos con el E7, que no significan tener un trastorno de exceso de amor propio, sino empeñarse en ocultar la sensación de vacío que tiene (E3) y el miedo al dolor y al darse cuenta de que no son tan sabios como creen (E7)

A todos los E3 les persigue la pregunta, muy tapada por el hacer banal, de ¿quién soy yo? y en la triada emocional de la Identidad ligada al amor propio, son los que más desconectados están de saber quiénes son en realidad.

Siempre fueron admirados y reconocidos por lo que hacían, no por lo que eran. Sus virtudes las asocian con su capacidad y suficiencia, de ahí que la sensación de insuficiencia les genere tanto vacío interno, a menudo rozando los estados depresivos y la disociación (desconexión entre las cosas, que aprenden a separar muy bien) Por ejemplo, pueden llegar a ser muy buenos en su trabajo y sentirse muy capaces, y en cambio sentir total insuficiencia en sus relaciones personales.

El trabajo con la autoestima en este Eneatipo pasa por IR QUITANDO LAS CAPAS SUPERFICIALES Y DEL HACER para que se den cuenta de que “son más que lo que hacen” o “son más que la aprobación el rechazo de los otros”. Su autoestima es, por tanto, aparentemente sana pero frágil, basada siempre en si el otro los reconoce o no. Son un Eneatipo muy sensible a la crítica, y que a menudo no se identifica con lo que les devuelve el espejo, de ahí que algunos (sobre todo los subtipos sexual y social) se empeñen a veces en mejorar su imagen física o ser los más productivos de los productivos. Mantienen una constante competición consigo mismos, no tanto con los demás.

El Eneatipo 3 es, para mí, uno de los peores entendidos y explicados en el mundo del Eneagrama, pues se asocia la vanidad a la superficialidad. Y algunos E7 pueden llegar a ser también bastante superficiales. Una persona superficial no es necesariamente un E3.

El 3 es otro de los grandes complacientes del Eneagrama: primero está el placer de los demás. Aprendió a ser un hijo agradable y respondía a las expectativas que los demás se generaban

sobre él. De ahí su necesidad de perfección narcisística, la hiperadaptación y el camaleonismo, y el gran miedo al conflicto que comparten con el E9.

El 3 sexual busca la atraktividad principalmente. Es el que más se siente suficiente cuando es “objeto” del otro, el que podría resultarnos más superficial de los E3: en el caso del hombre, el que busca su masculinidad y la fomenta para ser reconocido. En el caso de la mujer, la que busca su feminidad y la fomenta para lo mismo. Su seducción pasa por complacer a su pareja, y su autoestima también: de ahí que muchos E3 sexuales pasen por grandes crisis de personalidad cuando su pareja les deja, o se anticipen a ir pareja tras pareja para que el otro les haga de ESPEJO y les devuelva su propio amor. Su autoestima aumenta o disminuye en función de lo suficientes que sean para sus parejas. Confunde su propio valor con la atraktividad física.

El 3 social busca el prestigio para sentir su amor propio: cuando consigue el éxito, su autoestima parece irse a las nubes. Necesita brillar, y de los E3 es éste el más camaleónico: se adaptará a lo que anticipe que los demás esperan de él. Estamos ante el más VANIDOSO DE LOS VANIDOSOS. Su carácter a menudo es fuerte y reactivo: si no recibe reconocimiento, se siente merecedor e incomprendido. Suelen perseguir las posiciones de poder y liderazgo, por lo que el trabajo con la autoestima va ligado a reconocer QUE SON SUFICIENTES MÁS ALLÁ DE SUS LOGROS.

El 3 conservación es el que menos se parece a sus colegas 3. Son los contravanidosos y Claudio Naranjo decía de ellos que no podríamos considerar que estemos ante un tercer tipo de vanidad. Por ello, se les confunde fácilmente con un Eneatipo 1. Muy específico de este subtipo es la búsqueda de SEGURIDAD. No, no le dan gran importancia a lo material ni al dinero, sino a conceptos que asocian con la estabilidad personal, como formar una familia, tener un trabajo estable, o cualquier elemento que les aporte esta tranquilidad que tanto ansían. Son los HACEDORES del Eneagrama, personas muy esforzadas para conseguir ser suficientes, y que alardean de MUCHA AUTONOMÍA. Efectivamente, son bastante autónomos, y su trabajo con la autoestima pasa a menudo porque RECONOZCAN QUE NO PUEDEN CON TODO, porque conserven su amor propio con independencia de lo mucho o poco que hagan para los demás. Esta autonomía los llevó a aprender a cuidar de sí mismos ante la falta de cuidado externo de sus figuras referentes, así que también llegan a cuidar en exceso de los demás. Son muy eficientes resolviendo, más prácticos que sus colegas, y huyen de la superficialidad. Su autoestima también pasa porque SE RECONOZCAN A SÍ MISMOS su mundo profundo e intenso, y que no siempre es necesario ser práctico y eficiente.

▪ **ENEATIPO 5: AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA**

La Avaricia de los Eneatipo 5 significa la necesidad neurótica de conservar lo poco que tienen. Esto ya nos muestra una idea de la sobrecompensación de amor propio que hacen cuando buscan lo sublime, el conocimiento, el saber, lo metafísico...etc, tan característico de los E5, o la idealización misma del amor (en el subtipo sexual) para sentir que son y que tienen. Así que no, los E5 no van sobrados de amor propio.

Es más, su dificultad por darle al otro partes de sí mismo es el miedo a quedarse sin nada porque sintieron a menudo que no eran nada. El 5 muestra la peculiaridad de tender a la escisión, esto es, a rasgos que pueden ser esquizoides, poco acordes a lo real, muy

fragmentados. Como curiosidad del E5, el entorno en el que se gesta el futuro bebé E5 ya es un entorno caótico para la madre: porque estaba deprimida, porque no lo esperaba o no lo deseaba, por problemas familiares...etc. El 5 puede crecer con la sensación de tener que conservar su vida a toda costa ante un entorno muy hostil. Comparte con el E4 el miedo al abandono, pero llevado a un nivel superior: el miedo a dejar de existir. Muy inconsciente y muy profundo, por supuesto.

De ahí que su autoestima pase por llenarse de conocimientos, de idealismo, de vivir en un mundo donde no se sienta tan solo, porque al 5 le persigue la sensación de soledad. Bastante fríos emocionalmente, les cuesta dar amor porque son también escasos con el amor que se dan a sí mismos. El 5 conservación, por ejemplo, es considerado "el ermitaño": capaz de vivir con muy poco, aislado, se da a sí mismo los cuidados imprescindibles para sobrevivir y a veces ni eso. Lo emocional parece no tener mucho sentido para él. El aislamiento es su fijación, y en él incluye el aislamiento de su propia emocionalidad.

Para el E5 sexual el temazo es la CONFIANZA. En este subtipo encontramos a grandes artistas, bailarines, pintores...muy obsesionados con la EXPRESIVIDAD pero a los que se ve CORTAN ESTA EXPRESIVIDAD en sus propias creaciones, como si ejecutaran muy bien la técnica y ya. Necesitan buscar a una persona que esté por y para ellos, sin importar el cómo ni el por qué, así que a menudo buscan un ideal absoluto imposible de lograr. Son bastante exigentes, pero dan poco amor porque sienten poco amor dentro de sí.

El E5 social sustituye este ¿quién soy yo? por lo que sabe: es lo que sabe. Naranjo decía de ellos que pueden parecer más un objeto que un ser humano. Son poco intensos, en general, parecen casi ciborgs apasionados solo del conocimiento acumulativo, de los datos, de lo que puede medirse. Miran hacia lo alto, no hacia adentro, y de aquí podemos hacernos una idea de por dónde pasa el trabajo de autoestima con este subtipo.

El E5 conservación ya he señalado que busca el refugio por encima de todo, a menudo hasta de sí mismo, dándose lo imprescindible para vivir.

Los E5 en general gozan de buen autoconcepto, en función de este ideal en el que también entran ellos, pero en el proceso de autoconocimiento y terapéutico se ve enseguida que carecen de auténtica conexión con su mundo propio emocional y con el mundo externo, resultando muy complicada la autocompasión y la compasión, que son dos formas de amor propio muy saludables.

▪ **ENEATIPO 7: AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA**

El 7 también parece gozar de buen autoestima, y junto con el Eneatipo 2 y el Eneatipo 8, son los que mayor amor propio parecen tener, lo que no les exime del auténtico trabajo con el amor propio: "me respeto en cada decisión que tomo".

El Eneatipo 7 se parece un poco al E3 en ser bueno camuflando lo que en realidad siente. Son los hedonistas, los desconectados de todo lo doloroso. Parecen haberse puesto la capa de "el mundo y yo somos maravillosos" y no existe lo desagradable o lo feo para ellos. Tienen mayor habilidad que el E3 para quedarse en la superficie y no rascar demasiado, por ello sus rasgos narcisistas aparentan una seguridad y un amor propio que en realidad no siempre tienen.

Este eneatipo también muestra mucha diferenciación en sus tres subtipos.

El 7 sexual es casi un ser celestial, nada terrenal. No está interesado en las cosas de este mundo. Es el llamado "Peter Pan" del Eneagrama. Es un soñador nato. Fantasean la realidad y la pintan bonita, también a sí mismos. Les cuesta mucho reconocer sus defectos, y desde esta falta de aceptación de sí, también procuran embelesar con sus maravillas a los demás. Son exageradamente optimistas, huyen a menudo de lo problemático. Es tan entusiasta que a veces el autoengaño sobre quiénes son es muy potente: son casi ciegos a sí mismos. Hay un gran trabajo aquí del verdadero amor propio.

El 7 social es el sacrificado, el buen samaritano. Parece bastante altruista, pero lo hace para ser y sentirse mejor, por lo que su autoestima depende mucho de lo eficientes que sean logrando este objetivo. Decía Claudio Naranjo que el verdadero amor sano consiste en amarte a ti y amar a tu vecino, pero cuando amas más a tu vecino que a ti mismo (los 7 sociales pueden llegar a ser muy miserables consigo mismos), entonces estás intentando ser demasiado bueno. El trabajo de la autoestima con el 7 social pasa por aceptar este otro lado, el más desagradable, el que ellos consideran "MALO" o poco ejemplar, poco ideal.

En general, una vez quitada la idealización de los E7, es cuando puede empezar a trabajarse el amor real hacia sí y hacia los otros.

El 7 conservación es el más trepa de los E7. Tenemos aquí a un subtipo bastante peculiar, donde la idealización es sustituida por el pragmatismo de obtener un beneficio a cada cosa que hace. Se dice de este subtipo que es "el guardián del castillo", el que hace alianzas al estilo mafioso, del tipo "yo te serviré y tú me servirás". Pueden ser bastante egoístas cuando se descentran, por que los rasgos narcisistas están muy presentes en este perfil, que en la escala del test habrá puntuado bastante alto en el último apartado.

Muy empeñados en llegar a buenos acuerdos, a tratos provechosos, excelentes vendedores y negociadores, con mucha labia consigue descubrir los puntos flacos del otro, pero ve poco sus propios puntos flacos. El trabajo con la autoestima pasa por descubrir este negocio constante que se traen y por bajar un poco sus rasgos narcisistas: QUE TOMEN TIERRA, que contacten con la realidad aunque no les guste tanto.

▪ **ENEATIPO 1: AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA**

Los E. 1 perdieron en alguna fase vital la sensación originalidad de PLENITUD. Guardan un ímpetu rabioso, iracundo, que según el subtipo muestra más o menos, que los lleva a perseguir siempre el REPARAR UN ERROR. Y en el fondo de sí, el primer error SON ELLOS MISMOS. La culpa, aunque cueste reconocerla tras el autoconcepto de ser personas muy acertadas y perfectas -que se sienten a menudo superiores a la mayoría-, está profundamente arraigada en este Eneatipo y va ligada al trabajo con su propio amor.

No soportan la sensación o la idea de estar equivocados, SER MALOS, imperfectos o erráticos, y aquí el trabajo con el amor propio es un camino de ensayo-error y aceptación de su instinto primitivo hacia lo incorrecto.

Porque en el fondo ansían saltarse sus propias normas, tan rígidas. Nos encontramos con una de las personalidades más rígidas del Eneagrama.

A los 1 se los obligó a comportarse de forma juiciosa, de ahí que la mayor parte de sus pensamientos y sentimientos sean juicios hacia sí mismos y hacia los demás. En algunos E1, es como si hubieran renunciado a su humanidad, a su emocionalidad y al amor en general, pues han asociado que ser emocional es ser defectuoso, y transforman sus verdaderos deseos en reglas.

Así que mucho autoconcepto pero poco amor propio real.

El 1 sexual tiene unos deseos apremiantes, considerado el “celoso”, el vehemente. Y siente que tiene derecho a ello. De ahí el elevado autoconcepto de este subtipo. Tiene un espíritu de dominio y conquista que a menudo hace que se confundan con el Eneatipo 8. Puede tratar a los demás de “inútiles”, “parásitos”, o simplemente decir abiertamente que se considera mejor que el resto, y te argumentará sus porqués. Esta satisfacción de su vehemencia justifica a menudo sus actos impulsivos o agresivos, y ahí sus normas pueden tener excepciones...No así si lo hacen los demás.

El 1 social es uno de los caracteres más rígidos del Eneagrama. Es bastante inadaptable socialmente pese a ser un subtipo social. Parecido a un maestro de escuela, a un juez, es un carácter aristocrático, les corresponde a los demás adaptarse a ellos. En realidad, tanta corrección y perfeccionismo responden a una falta de aceptación de quienes realmente son, con sus equivocaciones y defectos, y a una tolerancia muy baja a los defectos de los demás. Por lo que el amor propio aquí pincha muchísimo. Se quieren tirando a poco.

El 1 conservación es bastante angustiado en general, muy preocupado. Se preocupan por cosas que ya están bien, boicotean a menudo las situaciones, también a sí mismos, tienen un gran afán de perfeccionarse y esto ya nos muestra la escasez de amor: no hay autocompasión, hay la posibilidad de ser aún mejores, porque se sienten PROFUNDAMENTE IMPERFECTOS. Todo bajo la fachada de benevolentes, amables y generosos. Su ira está transformada en buena voluntad.

▪ ENEATIPO 2: AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

El Eneatipo 2 ha gozado en el mundo del Eneagrama de una buena fama que no está del todo justificada: no son sólo los ayudadores y cuando lo son, esta ayuda conlleva un interés personal.

A menudo me encuentro con una sobreidentificación con el E2 por esto mismo: necesito amor y además ayudo...¿y quién no?

En realidad, el Eneatipo 2 tiene un autoconcepto muy elevado de sí. Poco se habla de que este Eneatipo también va con rasgos narcisistas encima, porque esta fama se la han llevado el E3 y el E7.

Los 2, en tanto que tienen el Orgullo como pasión, son la “falsa sobreabundancia” y desde ahí, ayudan a los demás siempre que esto les reporte sentirse queridos y necesitados por los otros, así que no es un amor desinteresado el suyo.

Los E2 de muestran a menudo como superhéroes, maravillosos, casi rozando el nivel Dios, y pueden acercarse a la rigidez del E1, y tener también este afán por SER LOS MEJORES. La diferencia con otros eneatis es que ellos SE CREEN A MENUDO QUE SON LOS MEJORES, así que es posible que hayan puntuado bastante alto en el tercer apartado del test.

El amor propio del 2 es, en cambio, tremendamente DEPENDIENTE: se quieren si los demás los quieren. En la triada de la identidad, tampoco saben muy bien quiénes son. Sobre todo, los E2

NO SABEN EXACTAMENTE QUÉ NECESITAN y a menudo confunden su deseo con su necesidad, por lo que el enfoque de la autoestima va por aquí.

El 2 sexual puede llegar a ser bastante complaciente: se empeña en dar amor a su pareja para tener lo mismo de vuelta, y si no lo tiene, aparece el reclamo y la NECESIDAD DE SENTIRSE ESPECIAL para el otro. Se quiere sólo en función de lo especial que le hagan sentirse. Es el perfil que se asemeja más a la idea de AYUDADOR que se tiene del E2.

El E2 social tiene la autoestima puesta en querer ser importante. Depende de conquistar a un público que lo eleve al pedestal. Necesita ser alguien y es un Eneatipo bastante mental pese a pertenecer a la triada emocional. Se empeña en mostrarse distinguido y se cree con el don del liderazgo. Le gusta tener influencias y ventajas, parecido al E7 conservación.

El E2 conservación es bastante egocéntrico: como un niño pequeño. Es caprichoso y se le añado, el más necesitado de amor, mientras que el E2 social es hiperadulto y el E2 sexual tiene ciertos rasgos salvajes, como una fiereza "especial". El 2 conservación quiere ser atendido y mimado, porque "él lo vale", y desde esta infantilidad que a veces se trae se quiere también según lo que le atiendan los otros: ahí encuentra su amor propio

▪ **ENEATIPO 8: AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA**

El Eneatipo 8 es el lujurioso del Eneagrama: ojo con el egocentrismo que pueden tener. Otros de los que puntúan alto en la tabla.

Su amor propio pasa por aceptar su parte EMOCIONAL y vulnerable, porque se considera poderosos en tanto que es ejecutor y fuerte. Lo emocional se la resbala, dicho en su lenguaje, y cree que no necesita trabajar su autoestima porque ya se quiere mucho.

En cambio, cuando se aísla del mundo y lo de testa, no lo hace precisamente porque se quiera de una manera sana, sino porque sólo aprendió a DEFENDERSE y acepta más bien poco sus rarezas y las de los demás. Son los EXCESIVOS del Eneagrama, así que ¡cómo se van a querer ellos poco! Ojo, porque aquí hablamos de un autoconcepto elevado que muestran a los demás como escudo. En el fondo de sí, y con la honestidad propia que a menudo les caracteriza, aunque no le cuenten la verdad a los demás ellos sí saben que de autoestima pueden irse al extremo de no quererse nada, incluso abandonarse a sí mismos en el desastre total.

El 8 sexual es un rebelde desapegado de los demás y del mundo. Bastante provocativos, les encantan las luchas de poder. También tienen un claro desapego de lo intelectual: ellos ya saben, para qué saber más. La humildad, que a menudo se asocia al trabajo de un E2, también hay que trabajarla con ellos si queremos llegar a su verdadero amor propio.

Necesitan agarrar al otro, poseerlo. Por este poder pasa su idea de amor. Les encanta ser el centro de atención, aunque también son los más emocionales de los E8.

El 8 social es pura acción sin control. El rebelde por excelencia. Bien de bien de su idea de amor propio en general en cualquier E8, fue un niño que tuvo que convertirse en pura armadura, en ejecutor del bien y del mal, con tendencia a una violencia que surge de la solidaridad con quienes a él le da la gana. Es muy difícil hacer consciente a un E8 en general de su NECESIDAD DE AMOR y que aprendan a distinguir cuándo su AMOR PROPIO ES EN REALIDAD UNA DEFENSA ANTE LA SENSACIÓN DE SER DIFERENTES.

El 8 conservación es el más armado de todos los 8, tiene que tener todo lo que quiere. Por tanto, el más EGOICO y el que más amor propio parece tener en su armadura. Se obsesiona con sus deseos, es muy instintivo, es como un león. Poco hablador, tampoco es corriente verlo trabajándose o yendo a terapia. Es un superviviente, así que JUSTIFICA SU EGOISMO y sabe cómo conseguir las cosas y salirse con la suya.

La autoestima en general en los E8 pasa por conseguir llegar a su mundo emocional, muy escondido bajo las capas de la cebolla.

CONCLUSIONES DEL TEST

Recuerda que este test es orientativo, y que lo explicado sobre los Eneatipos son rasgos generales de cada uno de ellos, aunque explique los subtipos.

Más allá de qué Eneatipo seas, el trabajo con la VERDADERA CAPACIDAD DE AMARNOS COMO SOMOS pasa por un proceso terapéutico, puesto que todo lo que somos y lo que hacemos está irremediabilmente relacionado con las ideas aprendidas sobre el amor, y depende de nuestra historia personal.

Si deseas trabajar más en profundidad este tema u otros, te invito a que te plantees iniciar un proceso terapéutico: el camino del amor propio es un sendero de a poquito y el mayor viaje que harás en tu vida. Al fin y al cabo, llevarte bien contigo y aceptarte es el inicio de un romance necesario.

Puedes encontrarme en

-INSTAGRAM: [@gestaltconsciente](#)

-MAIL: infogestaltconsciente@gmail.com

-TELÉFONO: +34 642 09 72 62

-WEB: www.gestaltconsciente.com

GRACIAS por formar parte de este viaje maravilloso hacia ti mismo, hacia ti misma, que iniciamos todos los buscadores. Ya has plantado la primera semilla...Ahora, ¿qué quieres hacer con ella?

Un abrazo afectuoso

Patricia Martín

Psicoterapeuta Gestalt, facilitadora de círculos de Mujeres, experta en Eneagrama de la personalidad y trabajo con la Identidad, la Autoestima y los Vínculos relacionales