

FEDERICO NAHON

con colaboración de **Alejandro M. Dhers**



ARQUETIPOS **ENEAGRAMA**^{del}

Descubre las energías que guían tu personalidad.

© 2025 Federico Nahon. Todos los derechos reservados.

Este libro fue escrito por Federico Nahon, con la colaboración de Alejandro Dhers.

El diseño de la portada fue realizado por Alejandro Dhers.

Esta obra ha sido autopublicada y autogestionada por su autor, sin intervención de ninguna editorial.

Parte del proceso de redacción, corrección, edición y traducción contó con la asistencia de inteligencia artificial. Sin embargo, el contenido, el estilo y la estructura fueron escritas y definidas por el autor.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio, incluyendo medios electrónicos, sin el permiso expreso de los autores, salvo en los casos previstos por la ley.

Primera edición, 2025

Para más información o contacto, visite arketify.com

Nota del autor:

Antes que nada, quiero darte la bienvenida y felicitarte por estar acá.

Abrir un libro como este no es algo menor. No se trata solo de leer, sino de mirarte con más honestidad, con más profundidad y, si todo sale bien, con un poco más de compasión también.

Este libro está pensado para que puedas usarlo de distintas maneras, según el propósito con el que hayas llegado hasta acá. No hay una única forma correcta de leerlo. Solo la que hoy te haga más sentido.

Si lo que te interesa es aprender sobre el eneagrama y mi enfoque particular sobre las energías y los arquetipos del comportamiento, te recomiendo leerlo en orden, de principio a fin.

La **Parte I** te va a introducir al modelo de las energías y cómo funcionan en nuestra personalidad. La **Parte II** te va a abrir la puerta al mundo arquetípico y al modo en que se forman los **81 arquetipos del eneagrama**. Y la **Parte III** te ofrece un **mapa de ruta**, una guía práctica para aplicar todo esto en tu desarrollo personal.

Si ya conocés el eneagrama y lo que querés es ir directo a entender los arquetipos, entonces podés pasar directamente a la **Parte II**. Ahí vas a encontrar cómo se combinan las energías y cómo se manifiestan los 81 arquetipos en la vida real. Solo te recomiendo que **leas el capítulo 1** para que conozcas mi approach al eneagrama.

Y si lo que estás buscando es conocerte mejor y comenzar un proceso de transformación personal, te sugiero leer primero **la Introducción** y el **Capítulo 1**, y luego ir directo a la **Parte III**, donde vas a encontrar herramientas para identificar tus patrones, detectar lo que te frena y enfocarte en lo que necesitás trabajar para sacar tu mejor versión. Ahí no hace falta que leas todo: solo lo que te represente y haga sentido con quien sos.

No estás solo en este proceso. Y no hay apuro.

Gracias por dejarme ser parte.

Nos vemos en las páginas que siguen.

Fede Nahon

Un viaje distinto: hacia dentro y hacia los demás

Este no es un libro más sobre personalidad. Es una invitación a explorar lo que te mueve, lo que te condiciona, y lo que te conecta con el mundo. Aquí vas a descubrir que tu forma de ser no es una sola, sino muchas. Que no sos siempre la misma persona, y que eso no solo está bien, sino que es parte de tu riqueza.

A lo largo del libro vas a conocer las nueve energías del eneagrama y cómo su combinación da forma a 81 arquetipos distintos. Cada uno revela comportamientos que aparecen en diferentes momentos y contextos de tu vida. Entenderlos no solo te ayuda a conocerte mejor, también te da herramientas para comprender por qué actúas como actúas... y por qué las personas que te rodean lo hacen de formas tan distintas a la tuya.

Pero este descubrimiento no se queda en la teoría. El libro se complementa con dos herramientas clave:

- El Diario de Ruta, en la parte III del libro, una guía práctica con ejercicios y reflexiones para que puedas registrar tu experiencia y avanzar de forma consciente en tu desarrollo personal y en tu forma de relacionarte.
- La app de Arketify, que incluye un test de personalidad profundo y revelador, y te permite entender mejor tus compatibilidades y fricciones con quienes te rodean.

Este enfoque combina autoconocimiento con comprensión del otro. Porque cuanto más entendés tus versiones (la equilibrada, la alterada y la que aparece en sombra), más fácil te resulta recuperarte cuando perdés el eje. Y cuanto más

comprendés las energías y arquetipos de los demás, más compasión y empatía podés construir.

Preparate para un recorrido que, si lo haces con apertura y honestidad, va a transformar la manera en que te ves y en la que te vinculas con el mundo.

Parte I: El Eneagrama

Introducción al eneagrama

El eneagrama es una herramienta ampliamente utilizada por psicólogos y psiquiatras en todo el mundo para entender los motivadores fundamentales del comportamiento humano.

Aunque su origen no está completamente claro, muchos sitúan el eneagrama en la antigua Persia, se sabe que fue empleado por la cultura sufí como una guía para el crecimiento personal y espiritual. Su nombre proviene del griego “nueve” (enea) y “puntos” (grama), refiriéndose a los nueve tipos de personalidad que identifica.

Durante siglos, el conocimiento del eneagrama se transmitió oralmente de generación en generación. George I. Gurdjieff (c. 1866–1949), el maestro espiritual de origen greco-armenio fundador del sistema esotérico conocido como el Cuarto Camino, fue uno de los primeros en introducir el eneagrama en Occidente a través de sus escuelas, y más tarde, el filósofo boliviano Óscar Ichazo¹ realizó la primera adaptación del eneagrama oriental a la psicología moderna, integrando una visión humanista y completa de la persona. Uno de sus discípulos, el psiquiatra chileno Claudio Naranjo², fue clave en su difusión a nivel mundial.

La visión clásica del eneagrama clasifica a las personas en 9 personalidades o eneatis: 1 - Organizadores, 2 - Serviciales, 3 - Realizadores, 4 - Sensibles, 5 - Observadores, 6 - Colaboradores, 7 - Entusiastas, 8 - Luchadores y 9 - Pacificadores. Cada eneatis describe la esencia del comportamiento de una persona, sirviendo como punto de partida para el trabajo de crecimiento

¹ Ichazo, O. (1970). *Introducción al Eneagrama*. Arica School Press.

² Naranjo, C. (1991). *Carácter y neurosis: una visión integradora del eneagrama*. Editorial La Llave.

personal. Algunos autores creen que esta “esencia” se forma en los primeros años de vida, mientras que otros sostienen que nacemos con ella. No obstante, la clasificación clásica se amplía con la existencia de 3 subtipos diferentes (sexuales, sociales y conservadores), lo que da lugar a 27 variaciones de personalidad.

Nuestro enfoque difiere un poco de la perspectiva clásica del eneagrama. En lugar de limitarse a 9 personalidades, consideramos que cada eneatispo es un conjunto de actitudes interrelacionadas, y las llamamos “energías del comportamiento” y/o “energías del eneagrama”. Todas las personalidades están compuestas por diferentes grados de estas 9 energías, y su combinación define los comportamientos habituales de una persona, así como los arquetipos que los caracterizan. Esta visión permite una gama infinita de personalidades, con distintos grados de similitud entre sí. Antes de profundizar en cómo combinamos el mundo arquetípico con el eneagrama, examinemos las bases de este modelo.

Primero cabe resaltar que adhiero a la idea de que cada persona nace con ciertas características que condicionan su comportamiento. Imaginemos las 9 energías del eneagrama como barras que indican la intensidad de ciertas actitudes; al nacer, cada persona tiene una configuración predeterminada en estas barras. Esto se evidencia en que, si sometemos a bebés a los mismos estímulos, observamos reacciones completamente diferentes, lo que sugiere que cada individuo tiene una singularidad innata.

La mirada clásica del eneagrama podría argumentar que la barra más alta representa el eneatispo de la persona, pero evitaremos entrar en ese debate. Simplemente tomemos la idea de las energías del eneagrama como actitudes con una carga predeterminada al nacer, y reconozcamos que esta carga inicial es una de las variables que configuran la personalidad.

Por otro lado, sabemos que durante los primeros años de vida, el cerebro se desarrolla rápidamente, y este desarrollo se ve influenciado por el entorno social.

Autores como Luoiz Cosollino³ y Chantel Prat⁴ describen al cerebro como un órgano social que se adapta biológicamente al entorno en el que se encuentra. Si un niño crece en un entorno conflictivo, su cerebro puede desarrollar una tendencia a la defensa y/o a la lucha, incluso si no nació con una predisposición natural hacia la energía luchadora.

Un estudio fascinante liderado por la neurocientífica Eleanor Maguire⁵ investigó cómo el cerebro de los taxistas de Londres se adaptaba a las exigencias de memorizar la compleja red de calles de la ciudad.

Se descubrió que el hipocampo, la región del cerebro asociada con la memoria espacial, era significativamente más grande en estos conductores debido a la necesidad constante de circular por las calles de Londres sin mapas. Sin embargo, lo más sorprendente fue observar que, al retirarse y dejar de ejercitar esta habilidad específica, el hipocampo de los ex-taxistas volvía a reducirse, acercándose a su tamaño habitual.

Esto demuestra no solo la capacidad del cerebro para desarrollarse en respuesta a las demandas del entorno, sino también su flexibilidad para reorganizarse cuando esas demandas disminuyen.

De hecho, hay varios estudios que han demostrado que los hábitos que desarrollamos a lo largo de la vida quedan almacenados en el cerebro de manera permanente y no desaparecen por completo, incluso si dejamos de practicarlos. Cuando nos enfrentamos a estímulos sensoriales que evocan estos hábitos, el cerebro tiende a repetir el comportamiento aprendido, aunque este no sea beneficioso para nosotros. Un ejemplo claro de este fenómeno se observa en el tratamiento de personas con adicciones. Aunque alguien en recuperación haya superado la etapa activa de su adicción, sigue siendo vulnerable a estímulos o situaciones que pueden desencadenar una recaída. Esto ocurre

³ **Cozolino, L.** (2006). *El cerebro social: La neurobiología de las relaciones humanas*. Editorial Morata.

⁴ **Prat, C.** (2022). *The neuroscience of you*. Dutton.

⁵ **Maguire, E. A., et al.** (2000). *Navigation-related structural change in the hippocampi of taxi drivers*. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 97(8), 4398-4403.

porque el cerebro, al reconocer estos desencadenantes, reactiva los circuitos neuronales asociados al hábito adictivo. Es por eso que las personas en recuperación deben estar conscientes de estos estímulos y aprender a gestionarlos para evitar caer nuevamente en comportamientos perjudiciales, incluso después de largos periodos de sobriedad.

En tercer lugar, la perspectiva ontológica sostiene que lo que hacemos define quiénes estamos siendo, y al mismo tiempo, nuestra percepción de nosotros mismos condiciona nuestras acciones. Como señala James Clear⁶, “Tú te conoces por lo que piensas, pero los demás te conocen por lo que haces.” La distancia entre quiénes creemos ser y quiénes realmente somos se manifiesta en nuestras acciones.

Este enfoque nos enseña que, para cambiar quiénes estamos siendo, debemos modificar nuestros hábitos, pero a menudo, para cambiar esos hábitos, es necesario redefinir nuestra percepción de quiénes somos. Para perder peso y hacer más deporte, es útil primero sentirse, y construir la identidad de, un atleta, para facilitar la adopción de los hábitos y comportamientos asociados a los atletas.

En el contexto del eneagrama, si desarrollamos los hábitos adecuados, podemos fortalecer las energías asociadas a esos comportamientos. Si trabajamos en ser personas más enfocadas, organizadas y detallistas, estaremos cultivando la energía 1. organizadora del eneagrama lo que estimulará ciertas zonas del cerebro que harán que también se desarrollen otras actitudes que pertenecen al cluster de comportamientos de la energía 1. Por ejemplo, podría aparecer el inconformismo, la rigidez en las estructuras y la exigencia propia y a otros por hacer las cosas de manera correcta.

Por lo tanto, entendemos que la personalidad se forma a partir de tres fuerzas que están en constante equilibrio y que pueden operar a nivel inconsciente si no las hacemos conscientes: la esencia con la que nacemos, los hábitos que desarrollamos inconscientemente a lo largo de la vida en función de nuestro

⁶ Clear, J. (2018). *Hábitos atómicos*. Penguin Random House Grupo Editorial.

entorno físico y social, y los hábitos que desarrollamos conscientemente en función de quiénes queremos ser.

Estos tres aspectos nos muestran que no existe una personalidad fija, sino una serie de versiones de nosotros mismos que se manifiestan en respuesta a estímulos específicos.

En este libro, descubrirás los diferentes arquetipos que coexisten en cada personalidad, enfocándote principalmente en la tuya y en la de quienes te rodean. Aunque conocerte mejor no evitará que te desequilibres, sin duda te ayudará a recuperar el balance con mayor rapidez al enseñarte a reconocer cuándo emergen tus versiones alteradas y cómo controlar los desencadenantes que las activan.

Antes de sumergirnos en las energías del eneagrama, quiero contarte cómo vamos a mirarlas a lo largo del viaje que haremos juntos.

Ya te mencioné que la mirada clásica del eneagrama suele enfocarse en identificar un solo eneatispo, y en algunos casos, también su subtipo (sexual, social o conservador). Pero en este libro vamos a hacer algo distinto.

Vamos a trabajar con tus tres energías predominantes. ¿Por qué? Porque no somos una sola cosa. Nos mostramos distintos según el rol que ocupamos en el vínculo que tenemos con quienes nos rodean, y el momento que estemos atravesando. Lo que queremos es descubrir cómo se combinan en vos esas tres energías, y cómo cada una aporta a tu personalidad y a tu manera de estar en el mundo.

Pero antes de ir energía por energía, hay algo más que necesitas saber. Cada energía no solo aporta rasgos o comportamientos. También nos da pistas sobre cómo operamos y cómo nos vinculamos.

Y para entender eso, vamos a mirar dos dimensiones clave: **los centros operativos y los estilos de vincularidad.**

Centros operativos

Los centros operativos determinan la respuesta inconsciente que guía nuestra manera de ser. Marcan la tendencia automática con la que percibimos, interpretamos y respondemos al mundo. Reflejan cómo aprendemos, cómo enseñamos, cómo reaccionamos ante lo inesperado e incluso el tipo de inquietudes, intereses y creencias con las que solemos sentir mayor afinidad.

Todas las personas actuamos, decidimos y reaccionamos a partir de tres grandes centros operativos:

- **El centro instintivo**, genera personalidades orientadas al cuerpo, al movimiento, a la acción.
- **El centro emocional**, genera personalidades más sensibles, conectadas con sus emociones y con lo que sienten las demás.
- **El centro racional**, genera personalidades que tienden a observar, analizar, pensar y buscar lógica en lo que hacen.

Cada una de las nueve energías pertenece a uno de estos centros:

- Las energías 8 (Luchadora), 9 (Pacificadora) y 1 (Organizadora) activan el **centro instintivo**.
- Las energías 2 (Servicial), 3 (Realizadora) y 4 (Sensible) activan el **centro emocional**.
- Las energías 5 (Observadora), 6 (Colaboradora) y 7 (Entusiasta) activan el **centro racional**.

Aunque tu energía predominante suele marcar cuál de estos tres centros lidera tu forma de operar, tus tres energías predominantes te muestra qué tan balanceados están los centros en vos. Esa combinación te ayuda a entender desde dónde te resulta más natural actuar, y desde dónde menos.

Veamos dos ejemplos para que lo entiendas mejor:

- Si una persona tiene como energías predominantes la 8 (Luchadora), la 1 (Organizadora) y la 9 (Pacificadora), su centro dominante será claramente el instintivo. Su manera de operar estará fuertemente guiada por la acción, la búsqueda de control, orden o armonía, y probablemente le cueste más conectar con lo emocional o lo reflexivo, al menos de forma espontánea.

Es alguien que responde rápido, desde el cuerpo, desde el impulso, con mucha presencia en el hacer.

- En cambio, si otra persona tiene como energías predominantes la 7 (Entusiasta), la 2 (Servicial) y la 1 (Organizadora), su centro dominante será el racional, ya que la energía 7 pertenece a ese centro. Esto se reflejará en un comportamiento creativo, imaginativo, con tendencia a pensar en futuro y a buscar estímulos mentales constantes. Sin embargo, esta persona también cuenta con recursos muy valiosos de los otros dos centros: la energía 2, que pertenece al centro emocional, le permite conectar con los demás desde la sensibilidad y la empatía; y la energía 1, del centro instintivo, le da estructura, impulso hacia la acción y una fuerte orientación a hacer las cosas.

Es decir, mientras que una persona puramente instintiva tiende a actuar desde el cuerpo, aprendiendo a través del hacer y teniendo más dificultades para conectar con lo analítico o lo emocional, una persona con una estructura más balanceada, como en este caso, si bien opera de forma predominante desde la mente —ideando, proyectando, conectando ideas—, también cuenta con la facilidad de activar su costado emocional para empatizar genuinamente con los demás, y su costado instintivo para transformar sus ideas en acciones concretas. Una no es mejor que la otra, sino que ambas tienen fortalezas y debilidades, y para algunas situaciones una combinación puede ser más ventajosa que la otra y en otras puede ser a la inversa.

Estilos de vincularidad

Cuando pensamos en cómo nos relacionamos con los demás, solemos clasificar a las personas como extrovertidas o introvertidas. Pero el modelo del eneagrama suma una tercera posibilidad: el estilo confrontativo. Esta mirada tripartita permite una comprensión más matizada de nuestra manera de vincularnos. Cada energía aporta un estilo distinto, y en función de cuáles predominan en tu personalidad, es posible entender qué tan equilibrada es tu forma de conectar con otros.

Más que dividir entre dos bandos, el eneagrama nos invita a ver los matices. Una persona con un estilo de vincularidad balanceado no se comporta siempre igual:

puede mostrarse más introvertida en ciertos entornos y más confrontativa o extrovertida en otros, dependiendo del rol que ocupa y de las circunstancias. Comprender esta dinámica permite dejar atrás las etiquetas rígidas y entender la vincularidad como algo mucho más fluido, adaptativo y contextual.

Al igual que en los centros operativos cada energía activa una determinada vincularidad. Comprender cómo se activa tu vincularidad te da pistas sobre cómo eres al relacionarte con los demás, sobre todo cuando hay tensión, conflicto o necesidad de acercamiento.

En esta dimensión, también hay tres estilos:

- **El estilo confrontativo**, que tiende a decir lo que piensa sin miedo al conflicto. (Energías 8. Luchadora, 1. Organizadora y 3. Realizadora)
- **El estilo social**, que busca agradar, generar cercanía y ser aceptado. (Energías 2. Servicial, 6. Colaboradora y 7. Entusiasta)
- **El estilo introvertido**, que se enfoca más en el mundo interno, evita el choque directo y necesita procesar antes de actuar. (4. Sensible, 5. Observadora y 9. Pacificadora)

Tu energía predominante suele marcar el estilo con el que más te identificás, pero tus tres energías principales en conjunto te muestran con qué recursos contás para moverte entre estos estilos según el contexto.

Veamos dos ejemplos para que lo entiendas mejor:

- Una persona con energías predominantes 3 (Realizadora), 1 (Organizadora) y 8 (Luchadora) tendrá un estilo de vincularidad claramente confrontativo. Es alguien que no suele tener problema en decir lo que piensa, tomar decisiones, marcar el ritmo o poner límites. Puede resultar muy directa y exigente en sus vínculos, y aunque esto le permite avanzar y resolver con rapidez, también puede generar fricciones si no regula su intensidad. El desafío para esta persona será aprender a incorporar una mayor dosis de sensibilidad y escucha, especialmente en contextos donde el otro necesita contención más que resultados.
- En cambio, una persona con energías predominantes 7 (Entusiasta), 3 (Realizadora) y 5 (Observadora) combina tres estilos diferentes: social,

confrontativo e introspectivo. En este caso, aunque puede tener como tendencia principal el estilo social, buscando conectar, entusiasmar o agradar, también tiene disponible la capacidad de ir al frente cuando lo necesita (3), y de retirarse a observar o procesar antes de actuar (5). Esta combinación le permite adaptarse con bastante flexibilidad a distintos vínculos y momentos. Su desafío estará en reconocer cuándo está evitando el conflicto por mantener la armonía, o cuándo se aísla para no incomodarse, y aprender a integrar esas tres formas de vincularse sin quedarse atrapada en una sola.

En la **parte I** del libro vamos a recorrer como se manifiesta la vincularidad en cada energía y en la **parte II** podrás ver como se expresa en cada uno de los arquetipos. En la **parte III**, si sigues las consignas de tu Diario de Ruta podrás ver cómo te influyen en tu vincularidad y entender no sólo cómo sos, sino también cómo podría impactar en tus relaciones. Mi objetivo con el libro es darte herramientas para fortalecer tus vínculos y tu manera de estar en el mundo.

Ahora que ya sabés cómo vamos a mirar tu personalidad —a través de las energías, los centros operativos y los estilos de vincularidad—, es momento de conocer en profundidad qué aporta cada una de las nueve energías del eneagrama.

Vamos a recorrerlas una por una, tanto en su versión equilibrada como cuando aparece su versión alterada. Así vas a poder identificar no solo cuáles están más presentes en vos, sino también cómo te influyen en lo que sentís, pensás, hacés y cómo te vinculás.

Parte II: **Arquetipos**

Introducción a los arquetipos

¿Qué son los comportamientos Arquetípicos?

Los arquetipos han sido una de las herramientas más fascinantes para entender la naturaleza humana, y su estudio comenzó hace más de 100 años con Carl Jung⁷. Él describe los arquetipos como patrones universales de comportamiento y experiencias que surgen del inconsciente colectivo, una capa profunda de nuestra psique compartida por todos los seres humanos. Para Jung, los arquetipos son imágenes o formas que se repiten en mitos, sueños y rituales de todas las culturas, y que representan aspectos esenciales de la experiencia humana.

A lo largo del tiempo, otros autores han ampliado este concepto. Jean Shinoda Bolen⁸, por ejemplo, aplicó la idea de los arquetipos al estudio de las dinámicas psicológicas femeninas, usando la mitología griega para ilustrar cómo estas imágenes universales impactan en la vida de las mujeres. Reconocer los arquetipos que nos influyen, sostiene Bolen, es clave para tomar decisiones más conscientes y alineadas con nuestra verdadera esencia.

⁷ Jung, C. G. (1959). *Los arquetipos y lo inconsciente colectivo*. Editorial Paidós

⁸ Bolen, J. S. (1984). *Las diosas de cada mujer*. Harper & Row.

Joseph Campbell⁹ también profundizó en los arquetipos en su famoso trabajo sobre el "viaje del héroe". Campbell argumentó que muchas culturas cuentan historias con estructuras similares porque responden a arquetipos universales, como el del héroe, que trasciende el tiempo y las fronteras. Su obra ha influido no solo en la psicología, sino también en la literatura, el cine y la narrativa contemporánea.

Caroline Myss¹⁰ llevó los arquetipos al terreno del desarrollo personal, sugiriendo que al identificarlos en nuestras vidas, podemos descubrir nuestro propósito y alinearlos con nuestra misión personal. Para Myss, estos patrones invisibles guían nuestras decisiones y actitudes, influyendo en nuestro camino de vida.

James Hillman¹¹, otro destacado psicólogo, propuso que los arquetipos no son solo figuras míticas, sino fuerzas que impactan en nuestra vida cotidiana, dándonos pistas sobre cómo interpretamos el mundo y nos relacionamos con los demás.

Incluso en campos como el branding, los arquetipos han encontrado su lugar. Autores como Margaret Hartwell¹² han demostrado que las marcas, al conectar con estos patrones universales, logran resonar de manera más auténtica con sus audiencias.

Por lo tanto, los arquetipos son claves universales que nos permiten comprender tanto nuestras personalidades como nuestras interacciones con el mundo. Desde Carl Jung hasta nuestros días, el estudio de estos patrones ha sido una herramienta esencial para desentrañar las dinámicas que nos definen, tanto a nivel individual como colectivo.

Si llevamos el concepto de arquetipos a un terreno más cotidiano, podemos decir que son roles en los que ciertos patrones de comportamiento se repiten de

⁹ **Campbell, J.** (1949). *El héroe de las mil caras*. Princeton University Press.

¹⁰ **Myss, C.** (2003). *Arquetipos: quién eres?*. Hay House.

¹¹ **Hillman, J.** (1996). *El código del alma*. Editorial Kairós.

¹² **Hartwell, M.** (2012). *Archetypes in Branding: A toolkit for creatives and strategists*. HOW Books.

manera universal. Nuestro cerebro, de manera inconsciente, busca esos rasgos familiares y completa los vacíos basándose en los arquetipos que residen en el inconsciente colectivo. Por ejemplo, cuando escuchamos que alguien tiene una personalidad como la de un “Bufón”, automáticamente podemos imaginar ciertos comportamientos y actitudes que se alinean con esa figura.

Cada persona puede manifestar distintos comportamientos arquetípicos coherentes con su personalidad, y estos van apareciendo dependiendo del contexto y las circunstancias. Puede que una persona parezca muy similar a otra en ciertos momentos y, en otros, se comporte de manera completamente diferente. Esto ocurre porque comparten algunos arquetipos, pero no todos. A través del eneagrama, estas similitudes y diferencias, que podrían parecer incoherentes desde otra perspectiva, se vuelven perfectamente consistentes dentro de su naturaleza.

Es importante no confundir el comportamiento de un arquetipo con la capacidad para ejercer un rol determinado. Una persona puede desempeñar múltiples roles en función de los sistemas sociales en los que interactúa, sin adoptar necesariamente el comportamiento típico de un arquetipo asociado a ese rol.

Del mismo modo, una persona puede manifestar comportamientos arquetípicos sin ocupar el rol que dicho arquetipo caracteriza. Por ejemplo, alguien puede no ser deportista y, sin embargo, tener el arquetipo del Atleta en su personalidad. Esto significa que, en determinadas situaciones, abordará las circunstancias de manera metódica, organizada y enfocada hacia el logro, de forma similar a un Atleta que se prepara para una competición. Este comportamiento arquetípico puede emerger en el ámbito laboral, académico o incluso en relaciones personales, sin estar necesariamente vinculado a un contexto deportivo.

Asimismo, una persona puede desempeñar el rol de mentor sin tener al arquetipo del Mentor como predominante en su personalidad. El arquetipo del Mentor es introvertido-social: disfruta de su mundo interior, pero también comparte su conocimiento con otros de manera reflexiva, empática y afectuosa. Sin embargo, alguien con una personalidad más confrontativa-extrovertida

también puede ser mentor, utilizando otros arquetipos sin adoptar necesariamente las características propias del arquetipo Mentor.

Aunque los arquetipos pueden reflejar roles donde una persona tiene facilidad para desempeñarse, no necesariamente condicionan su capacidad para asumir otros roles menos compatibles con su personalidad. En esos casos, simplemente desempeñarán esos roles de una manera diferente a lo que sería esperado del arquetipo típico.

Arquetipos y estereotipos: una distinción necesaria

Por último, quiero aclarar una de las confusiones más comunes: la diferencia entre arquetipos y estereotipos. Si bien ambos son formas de describir grupos de comportamientos, existe una distinción clara entre uno y otro.

Los estereotipos y los arquetipos se diferencian principalmente en su naturaleza y en el tipo de elementos que agrupan. Mientras que los estereotipos abarcan comportamientos asociados a aspectos culturales —como creencias, valores compartidos, formas de vestir o inquietudes comunes— y suelen utilizarse para identificar a una persona como parte de una “tribu” o grupo social, los arquetipos remiten a patrones de conducta universales que trascienden contextos culturales e históricos.

El arquetipo señala estructuras profundas del actuar humano —como el cuidador, el rebelde o el sabio— que funcionan como modelos internos de comportamiento, sin depender de características sociales ni de identidades colectivas.

Por lo tanto, dentro de un grupo social con características estereotipadas, pueden coexistir múltiples arquetipos que lo componen. Los comportamientos propios de los estereotipos no remiten a conductas arquetípicas, sino a costumbres, ritos y tradiciones que expresan una cultura compartida. Comprender esta distinción permite un análisis más preciso tanto de las dinámicas culturales como de las estructuras fundamentales del comportamiento humano.

Parte III: **Diario de Ruta**

Este es tu Diario de Ruta. Y empieza por ti.

No hay viaje más revelador que el que hacemos hacia dentro. Este Diario de Ruta es tu espacio personal para observarte, registrar lo que descubris y darle sentido a tus formas de ser. Es una guía práctica para acompañarte en el proceso de conocerte mejor, entender cómo funcionas y descubrir cómo se expresan tus energías y arquetipos en el día a día.

A lo largo de estas páginas vas a encontrar consignas simples pero profundas. Están pensadas para ayudarte a mirar con curiosidad, sin juicio ni exigencias. No se trata de corregirte ni de encajar en ninguna versión ideal. Se trata de identificar tus patrones, reconocer lo que te impulsa, lo que te traba y lo que te conecta con los demás desde un lugar más auténtico.

El recorrido está dividido en etapas:

- **Reconocer tus energías predominantes:** Vas a comenzar identificando las tres energías del eneagrama que más te representan. Son los filtros con los que ves y vivís el mundo.
- **Descubrir tus arquetipos principales:** Con ayuda de tu reporte del test de personalidad, vas a identificar qué combinaciones de energías reflejan tus distintas formas de ser.
- **Explorar tus versiones:** Cada arquetipo puede expresarse de forma equilibrada, alterada o en sombra. Este diario te ayudará a reconocer cuándo estás conectado con tu mejor versión y cuándo actuás desde el miedo, la rigidez o la desconexión.
- **Observar tus gatillos:** Vas a reflexionar sobre qué contextos, vínculos o situaciones activan cada una de tus versiones. Y vas a empezar a descubrir qué necesitás para volver a tu centro cuando te alejás de él.

Este diario es tuyo. No hay una única forma de usarlo. Encuentra un cuaderno

que puedas usar para llevar las anotaciones y que sea tu diario de autoconocimiento donde puedas poner todo lo que descubras sobre vos. Lo importante es que sea un espacio sincero y tuyo, donde puedas verte sin máscaras y acompañarte con honestidad. Mientras más te avergüence más relevante será en tu desarrollo personal.

Estás a punto de iniciar un recorrido transformador. Uno que no solo te conecta con quien sos, sino también con una manera más consciente y genuina de estar en el mundo y con los demás.

Consigna 1 – Explora tus energías predominantes

Ya hiciste el test y conoces tus energías predominantes, tus arquetipos principales y tienes una descripción clara de tu personalidad.

Ahora te invitamos a profundizar un poco más. Para eso, sigue estos pasos:

1. Lee las descripciones detalladas de tus energías predominantes en la parte I del libro. Puedes enfocarte en las tres más altas o incluir una cuarta si sientes que también tiene una presencia importante en tu forma de ser.
2. Anota las características con las que te identificas en cada una: ¿qué aspectos reconoces en ti? ¿Qué comportamientos, actitudes o formas de ver el mundo se parecen a cómo te manejas en la vida real?
3. Revisa tanto las luces como las sombras de cada energía: ¿cuáles están más presentes en tu día a día? ¿Cuáles tienden a aparecer en momentos de tensión o desequilibrio?
4. Presta atención especial a la sección sobre cómo equilibrar cada energía del capítulo 3. Identifica qué ideas, sugerencias o recomendaciones te resultan útiles para mantener esa energía en su versión más sana y consciente.
5. Anota lo que sientes que necesitas trabajar para cuidar el equilibrio de cada una. Puede ser una práctica, una actitud, una alerta interna o una forma diferente de relacionarte contigo o con las demás personas.

 No hay respuestas correctas o incorrectas. Este espacio es solo para ti. Escribe con honestidad, ya sea en forma de lista, frases sueltas o ideas breves.

■ Consigna 2 – Tus arquetipos en acción

En esta etapa, vamos a profundizar en cómo se manifiestan tus arquetipos predominantes y tu arquetipo en sombra en tu vida cotidiana.

1. Lectura

Vuelve al libro y lee con atención las descripciones de los arquetipos que aparecen como predominantes en tu test, así como la descripción del arquetipo en sombra que se encuentra en la Parte II.

2. Tu mirada personal

Describe, con tus propias palabras, cómo se presentan en ti las versiones equilibrada y alterada de cada arquetipo.

Enfócate en los aspectos que sientes que mejor te describen y que reconoces en tu comportamiento.

3. Distribución por entornos

Reflexiona sobre la frecuencia con la que aparece cada versión (equilibrada y alterada) en tus principales espacios de vida. Puedes sumar otros entornos si lo consideras necesario.

Completa la siguiente tabla de forma aproximada:

Entorno	Equilibrada (%)	Alterada (%)
Familia	_____%	_____%
Amigos	_____%	_____%
Trabajo	_____%	_____%

Otros _____% _____%

4. Reflexiones finales

Observa los patrones que se repiten entre entornos:

- ¿En qué situaciones tiende a activarse tu versión alterada?
- ¿Qué factores o personas parecen favorecer tu versión más equilibrada?
- ¿Qué puedes aprender de estos patrones para mantenerte más consciente y en equilibrio en el día a día?

💬 Este ejercicio no busca juzgarte, sino ayudarte a ver con más claridad cómo te relacionas con tu entorno y contigo. Sé amable contigo misma mientras reflexionas.

■ Consigna 3 – Tu encuentro con la sombra

Cada una de tus energías tiene un lado luminoso y otro que puede manifestarse de forma menos consciente, especialmente en momentos de tensión. Este lado más reactivo o desbalanceado es lo que llamamos la sombra.

1. Revisión inicial

Vuelve a leer la sección *Encuentro con tu sombra* del reporte y repasa la descripción de la sombra de cada una de tus energías predominantes en el capítulo 3 de la parte I. Observa cómo se manifiestan y con qué partes de ti resuenan más.

2. Ejercicio práctico

a. Identifica tus sombras en cada entorno

Reflexiona sobre cuánto sientes que aparece tu versión en sombra en los distintos espacios de tu vida. Marca el nivel de presencia que consideras más cercano a tu experiencia:

Entorno	¿Cuánto aparece tu sombra?
Familia	Poco / Medio / Mucho
Amigos	Poco / Medio / Mucho
Trabajo	Poco / Medio / Mucho

b. Reconoce los desencadenantes

Piensa en situaciones específicas, comportamientos o actitudes que suelen

activar tus sombras.

Anota los contextos, personas o dinámicas que funcionan como disparadores.

 *Ejemplo: Cuando siento que no me toman en cuenta / Cuando hay mucha presión y poco espacio para expresarme.*

c. Identifica indicadores tempranos

Describe los signos que te indican que estás entrando en una versión desbalanceada.

Pueden ser sensaciones físicas, pensamientos repetitivos, cambios en tu humor o formas de actuar.

 *Ejemplo: Tensión en la mandíbula / Me impaciento con facilidad / Me alejo sin avisar.*

d. Define acciones para reconectar con el equilibrio

Escribe entre 2 y 3 acciones concretas que puedas realizar para volver a tu versión equilibrada cuando notes que tu sombra empieza a tomar el control. Estas acciones pueden ser pequeñas pausas, recordatorios internos, cambios de perspectiva o conversaciones honestas.

 *Ejemplo: Respirar profundo antes de responder / Recordarme que no todo depende de mí / Pedir ayuda en vez de encerrarme.*

 Este ejercicio no busca que evites tu sombra, sino que la reconozcas y aprendas a gestionarla. Cuanto más consciente seas de sus señales y disparadores, más libertad tendrás para actuar desde tu versión más sana.

Consigna 4 – Tu manera de vincularte

En este ejercicio vas a explorar cómo tus energías predominantes influyen en tu forma de relacionarte con los demás.

El objetivo no es solo conocerte mejor, sino también mejorar tus vínculos más importantes, especialmente aquellos en los que sentís una conexión profunda.

 Recordá que un vínculo sólido no se construye solo con intensidad, sino con equilibrio sostenido en el tiempo. Este ejercicio te va a ayudar a fortalecer esas relaciones desde un lugar más consciente.

1. Reflexiona sobre tus energías predominantes

Analiza cómo impacta cada una de tus tres energías principales en tu comportamiento relacional. (Revisa el capítulo 4 de la parte I.)

Anota:

- Las cualidades que te representan mejor.
- Cómo se manifiestan esas cualidades en tus vínculos cotidianos.
- Qué aportarás a las relaciones cuando estás en equilibrio.

Luego, creá una pequeña narrativa que combine estas características:

¿Cómo sería tu estilo de relación ideal?

Imaginá un vínculo en el que puedas desarrollarte plenamente, aprovechando lo mejor de tus energías.

2. Define tus necesidades no negociables

Identifica entre 3 y 4 aspectos fundamentales que necesitás que estén presentes en tus relaciones para sentirte cómoda/o y cuidada/o.

Estos son tus límites sanos, tus “no negociables”.

 *Ejemplo: Necesito que se respete mi espacio personal / Que la comunicación sea directa y sin rodeos / Que se valore mi compromiso.*

Luego, reflexiona sobre:

- ¿Cómo podrías comunicar estas necesidades de forma asertiva?
 - ¿Qué estrategias podrías usar si sentís que no se están respetando?
-

3. Reconoce tus áreas de mejora

Haz una lista honesta de los aspectos de tu personalidad que podrías vigilar o ajustar para no dañar tus relaciones.

Pueden ser actitudes que aparecen bajo presión, formas de responder cuando te sentís herida/o o tendencias automáticas que sabés que no te hacen bien ni a vos ni a las demás personas.

Reconocer estas “sombras” relacionales es un paso clave para construir vínculos más saludables.

Finalmente, anotá qué podrías hacer para trabajar en estas áreas y encontrar un equilibrio más estable en tu forma de vincularte.

 Este ejercicio te ayudará a entender mejor cómo interactuás con los demás y qué necesitás para construir relaciones significativas, sostenibles y auténticas.

Consigna 5 – Descubre tu entorno ideal

En este ejercicio vas a reflexionar sobre los espacios y condiciones que te ayudan a mantenerte en equilibrio y sentirte conectada/o contigo misma/o.

Identificar las características de tus entornos ideales te permitirá entender cómo crear escenarios que favorezcan tu versión más sana y plena.

1. Reflexiona sobre tus energías predominantes

Lee la descripción de cada una de tus energías predominantes del capítulo 5 en la parte I e identifica los aspectos que más resuenan contigo.

Pregúntate:

- ¿Qué cualidades de estas energías me hacen sentir bien?
 - ¿Cuáles me impulsan a crecer, expresarme y relacionarme desde un lugar equilibrado?
-

2. Define las características de un entorno ideal

Imagina un entorno donde puedas expresar lo mejor de tus energías y donde tus arquetipos se activen en su versión equilibrada.

Anota las características específicas que debería tener, considerando:

-  Aspectos del ambiente físico (luz, ruido, ritmo, orden, flexibilidad, etc.)
 -  El tipo de personas que te rodean (cómo se comunican, qué valoran, cómo te hacen sentir)
 -  La naturaleza de las actividades que realizas (retadoras, creativas, colaborativas, estructuradas...)
 -  Otros factores que influyen en tu bienestar (libertad, reconocimiento, propósito, seguridad...)
-

3. Evalúa tus entornos actuales

Piensa en tus principales entornos de vida y puntúa cada uno del 1 al 10 según cuánto se parecen al entorno ideal que definiste:

Entorno	Nivel de alineación (1-10)
Familia	___ / 10
Amigos	___ / 10
Trabajo	___ / 10

4. Reflexiona sobre posibles cambios

¿En qué medida puedes mejorar estas puntuaciones?

- ¿Puedes proponer o pedir pequeños cambios en el entorno?
- ¿Puedes trabajar ciertas energías en ti para adaptarte mejor?
- ¿Sería saludable tomar distancia de algunos espacios que ya no te nutren?

 Anota ideas o acciones concretas que podrías poner en práctica para sentirte más alineada/o con tu entorno:

 A veces, el camino más fácil no es el que más nos hace crecer. Escuchar lo que necesitas y actuar en consecuencia es una forma de respeto profundo hacia ti. Reflexiona con honestidad y sin prisa.

Consigna Bonus – Construyendo vínculos que nos potencien

Para crear entornos sanos, es fundamental reconocer las características de las personas con las que compartimos esos espacios.

Solo así podemos construir dinámicas que favorezcan el bienestar y el desarrollo de todas las personas involucradas.

Si te animas, te proponemos este desafío:

Repetí el proceso de reflexión, pero esta vez enfocado en tus vínculos más cercanos.

Elegí una o varias personas con las que compartís relaciones significativas y analizá lo siguiente:

- ¿Cuáles creés que son sus energías predominantes?
- ¿Qué arquetipos se activan en los entornos que comparten?
- ¿Qué versión de su personalidad tiende a aparecer en cada espacio (familia, trabajo, amistad, pareja...)?

Reflexioná sobre cómo los diferentes entornos influyen en su comportamiento y pensá qué pequeños ajustes podrían hacer ustedes dos para mejorar la calidad del vínculo.

Acciones para acompañar su crecimiento

- ¿Qué podrías hacer vos para ayudar a esa persona a conectar con su mejor versión?
- ¿Qué cambios podrían hacer juntos en la forma de interactuar?
- ¿Qué dinámicas podrían modificar en el entorno que comparten?
- ¿Qué tipo de apoyo necesita esa persona para florecer?

 *A veces, un cambio pequeño en cómo nos relacionamos puede tener un impacto muy grande en el vínculo.*

Recordá que un vínculo saludable no depende de una sola persona. Es un esfuerzo compartido. Promover entornos que favorezcan el desarrollo de todos no solo mejora la relación: también mejora tu calidad de vida. Invertir en el crecimiento mutuo es apostar por vínculos que sostienen, expanden y transforman.

Índice

Nota del autor:.....	3
Un viaje distinto:.....	4
Capítulo 1:	
Introducción al eneagrama.....	7
Capítulo 2:	
Energías del eneagrama.....	16
1. Organizadora.....	17
2. Servicial.....	19
3. Realizadora.....	21
4. Sensible.....	23
5. Observadora.....	25
6. Colaboradora.....	27
7. Entusiasta.....	29
8. Luchadora.....	31
9. Pacificadora.....	33
Capítulo 3:	
Miedo y sombras del eneagrama.....	35
1. Organizadora.....	42
2. Servicial.....	45
3. Realizadora.....	48
4. Sensible.....	51
5. Observadora.....	54
6. Colaboradora.....	57
7. Entusiasta.....	60
8. Luchadora.....	63
9. Pacificadora.....	66
Capítulo 4:	
La vincularidad en el eneagrama.....	69
Qué debes saber para mejorar tu vincularidad.....	69
1. Organizadora.....	75
2. Servicial.....	77
3. Realizadora.....	79
4. Sensible.....	81
5. Observadora.....	83
6. Colaboradora.....	85
7. Entusiasta.....	87
8. luchadora.....	89
Lo que requiere para un vínculo sano.....	89
9. Pacificadora.....	91
Capítulo 5:	
El Entorno en el eneagrama.....	93
1. Organizadora.....	98

2. Servicial.....	100
3. Realizadora.....	102
4. Sensible.....	104
5. Observadora.....	106
6. Colaboradora.....	108
7. Entusiasta.....	110
8. Luchadora.....	112
9. Pacificadora.....	114
Capítulo 6:	
Conclusiones I.....	116
Capítulo 7:	
Introducción a los arquetipos.....	119
Capítulo 8:	
81 Arquetipos del eneagrama.....	123
10. Los Organizadores.....	128
12 - El Defensor (The Advocate).....	128
13 - El Pionero (The Pioneer).....	130
14 - El Disidente (The Maverick).....	131
15 - El Ingeniero (The Engineer).....	133
16 - El Reformador (The Reformer).....	134
17 - El Encantador (The Charming).....	136
18 - El Gobernante (The Ruler).....	137
19 - El Idealista (The Idealist).....	139
11 - El Comandante (The Commander).....	140
20. Los Serviciales.....	142
21 - El Predicador (The Advocate).....	142
23 - El Anfitrión (The Host).....	144
24 - El Matchmaker (The Connector).....	145
25 - El Consejero (The Counselor).....	147
26 - El Rescatista (The Rescuer).....	148
27 - El Generoso (The Giver).....	150
28 - El Protector (The Protector).....	151
29 - El Enfermero (The Nurse).....	153
22 - El Cuidador (The Caregiver).....	154
30. Los Realizadores.....	156
31 - El Atleta (The Athlete).....	156
32 - El Seductor (The Seducer).....	158
34 - El Shapeshifter (The Shapeshifter).....	159
35 - El Detective (The Detective).....	161
36 - El Capitán (The Captain).....	162
37 - El Creador (The Creator).....	164
38 - El Emprendedor (The Entrepreneur).....	165
39 - El Visionario (The Visionary).....	167
33 - El Campeón (The Champion).....	168
40. Los Sensibles.....	170

41 - El Diseñador (The Designer).....	170
42 - El Amante (The Lover).....	172
43 - El Intérprete (The Performer).....	173
45 - El Poeta (The Poet).....	175
46 - El Romántico (The Romantic).....	176
47 - El Artista (The Artist).....	178
48 - El Pasional (The Passionate).....	179
49 - El Soñador (The Dreamer).....	181
44 - El Singular (The Singular).....	182
50. Los Observadores.....	184
51 - El Científico (The Scientist).....	184
52 - El Mentor (The Mentor).....	186
53 - El Mago (The Magician).....	187
54 - El Inventor (The Inventor).....	188
56 - El Traductor (The Translator).....	190
57 - El Buscador (The Seeker).....	192
58 - El Soberano (The Sovereign).....	193
59 - El Mastermind (The Mastermind).....	195
55 - El Sabio (The Sage).....	197
60. Los Colaboradores.....	199
61 - El Ciudadano (The Citizen).....	199
62 - El Compañero (The Companion).....	201
63 - El Networker (The Networker).....	202
64 - El Novelista (The Novelist).....	204
65 - El Pensador (The Thinker).....	205
67 - El Promotor (The Promoter).....	207
68 - El Patriarca (The Patriarch).....	208
69 - El Embajador (The Ambassador).....	210
66 - El Supervisor (The Supervisor).....	211
70. Los Entusiastas.....	214
71 - El Event Planner (The Event Planner).....	214
72 - El Payaso (The Clown).....	216
73 - El Explorador (The Explorer).....	217
74 - El Hedonista (The Hedonist).....	219
75 - El Generalista (The Generalist).....	220
76 - El Storyteller (The Storyteller).....	222
78 - El Innovator (The Innovator).....	223
79 - El Niño (The Child).....	225
77 - El Bufón (The Jester).....	226
80. Los Luchadores.....	228
81 - El Juez (The Judge).....	228
82 - El Libertador (The Liberator).....	230
83 - El Arriesgado (The Gambler).....	231
84 - El Aventurero (The Adventurer).....	233

85 - El Héroe (The Hero).....	234
86 - El Rebelde (The Rebel).....	236
87 - El Hacedor (The Doer).....	237
89 - El Activista (The Activist).....	239
88 - El Guerrero (The Warrior).....	240
90. Los Pacificadores.....	242
91 - El Pastor (The Shepherd).....	242
92 - El Sanador (The Healer).....	244
93 - El Artesano (The Craftsman).....	245
94 - El Monje (The Monk).....	246
95 - El Alquimista (The Alchemist).....	248
96 - El Mediador (The Mediator).....	249
97 - El Inocente (The Innocent).....	251
98 - El Yogui (The Yogi).....	252
99 - El Adaptativo (The Adaptive).....	254
Capítulo 8:	
Conclusiones II.....	256
Este es tu Diario de Ruta. Y empieza por ti.....	260
Capítulo 9:	
Para recordar.....	262
■ Consigna 1 – Explora tus energías predominantes.....	265
■ Consigna 2 – Tus arquetipos en acción.....	266
■ Consigna 3 – Tu encuentro con la sombra.....	268
■ Consigna 4 – Tu manera de vincularte.....	270
■ Consigna 5 – Descubre tu entorno ideal.....	272
■ Consigna Bonus – Construyendo vínculos que nos potencien.....	274