

PROGRAMA

MODULO 1

AUTOCONOCIMIENTO BIOCORPORAL & ENEAGRAMA

Un viaje hacia el autoconocimiento integral

- 1.1 Introducción al Eneagrama Biocorporal®
- 1.2 Los tres Centros. Eneagrama y Salutogénesis
- 1.3 Subtipos instintivos I
- 1.4 Subtipos instintivos II
- 1.5 Tritipos I
- 1.6 Tritipos II
- 1.7 Tritipos III
- 1.8 Psicología de la personalidad y Eneagrama



MODULO 1

1.1 Introducción al Eneagrama Biocorporal®

- El Eneagrama desde la perspectiva biocorporal.
- ¿Qué significa “biocorporal”?
- ¿Cómo se integra lo vivencial, lo teórico y lo simbólico?
- Ejemplo biocorporal de cada eneatispo.
- Respiración, movimientos suaves y autoexploración corporal para anclar al presente.
- Melodías que ayuden a abrir el espacio interno.
- Ejercicio guiado:
 - Conexión con la escucha del cuerpo.
 - Exploración de tensiones, centros de energía y movimientos arquetípicos.
- Bitácora:
 - Diario corporal y emocional.
 - Observar cómo se manifiesta mi eneatispo en lo biocorporal.

1.2 Los tres Centros. Eneagrama y Salutogénesis

- Concepto de Salutogénesis (Aaron Antonovsky)
- ¿Qué genera salud más allá de lo patológico?
- Coherencia: comprensibilidad, manejabilidad y sentido
- Relación entre la Salutogénesis y los tres Centros
 - Centro instintivo: cuerpo como base de sentido y regulación
 - Centro emocional: vínculo, afecto, sostén
 - Centro mental: claridad, significado, orientación
- Ejercicio de respiración para cada uno de los Centros
- Visualización interna: La brújula interior de la salud
- ¿Cómo cada eneatispo busca equilibrio (o lo pierde) según su centro dominante?
- Bitácora:
 - ¿Desde qué Centro estoy más habituado a operar?
 - ¿Qué significa para mí hoy “estar saludable”?



1.3 Subtipos instintivos I

- Instintos: descripción, manejo de la energía, estrategias, miedos, preocupaciones.
- Etiquetas descriptivas en distintos autores.
- Instinto de Conservación (Supervivencia):
 - Cuerpo contenido, energía de cuidado y vigilancia, economía energética
- Instinto Sexual/Trasmisor (Uno a Uno)
 - Energía dirigida, intensidad, mirada focalizada, cuerpo que avanza o seduce.
- Instinto Social (Grupal, Gregario)
 - Cuerpo disponible, mirada periférica, orientada al otro y al entorno.
- Exploración de los instintos de los participantes.

1.4 Subtipos instintivos II

- Claudio Naranjo. Subtipo: instinto condicionado por la pasión Contratipo.
- Ejercicio práctico:
 - Don Riso, Russ Hudson: Variantes instintivas. Importancia de la secuencia. Tres áreas comprendidas en cada instinto.
 - Mario Sikora: Sesgos Instintivos. Orden predecible de Dominios instintivos. Disonancias y contradicciones.
 - Saleh Vallander: Sistema emocional innato básico y Eneagrama. Las 7 emociones básicas: 3 negativas y 4 positivas y su correlación con los Eneatipos y subtipos.

1.5 Tritipos I

- El Eneagrama como una combinación dinámica de 9 atributos.
- ¿Son suficientes 9 líneas para establecer estas interacciones?
- Ars Magna Sciendi y Ars Generalis
- Un misterio contemporáneo sobre el Eneagrama
- De Ichazo a Katherine y David Fauvre
- ¿Qué es un tritipo? ¿Por qué es importante?
- Fix vs Trifix
- Trabajo práctico sobre los 3 centros
- ¿Cómo identificar el tipo dominante de cada centro?
- ¿Cómo determinar nuestro tritipo?
- Diferencias entre el eneatispo y el tritipo
- Bitácora:
 - ¿Cómo sientes, cómo piensas y cómo actúas?



1.6 Tritipos II

- Trabajo biocorporal práctico sobre los 9 eneatisipos.
- Arquetipos vs Tritipos.
- Miedos centrales.
- Misión de vida.
- Punto ciego.
- Growing edge
- El papel de las alas en el tritipo
- ¿Cómo interactúan los instintos con tu tritipo?
- Tritipos, relaciones duales y triales

1.7 Tritipos III

- Expresión del tritipo a nivel biocorporal.
- Síntomas y tritipos.
- Creencias limitantes de los eneatisipos y metacreencias de los tritipos.
- ¿Cómo se manifiesta tu tritipo en el trabajo, relaciones y estrés?
- Patrón repetitivo de tu tritipo.
- Práctica en subgrupos: optimización del tritipo (roleplay).
- Bitácora:
 - Observación de la manifestación del tritipo en la vida diaria

1.8 Psicología de la personalidad y Eneagrama

- El aporte de Claudio Naranjo: El oscurecimiento óntico.
- Eneagrama de los Mecanismos de Defensa.
 - Mecanismos predominantes por eneatisipo.
- El aporte de Carl Jung: Los Arquetipos y el proceso de transformación personal.
 - Alquimia:
 - Arquetipos: La Sombra oscura, la Sombra dorada, el Niño, el Anciano y el Self.
 - Los pasos de la transformación alquímica aplicada a los eneatisipos.
 - El Arquetipo de Héroe y sus fases, aplicado a los eneatisipos.
 - Ejercicios de imaginación guiada orientados al encuentro con el Self (arquetipo mandálico).
 - Bitácora:
 - ¿Cuál es mi mecanismo defensivo preferido? ¿Para qué me sirve esta información?
 - ¿Qué arquetipos reconozco más activos en mi vida reciente y pasada?
 - ¿Cómo se manifiestan esos arquetipos en mis vínculos, en mis emociones/pensamientos y en mi cuerpo?
 - ¿Qué necesito para evolucionar hacia un mayor contacto con el Self?

