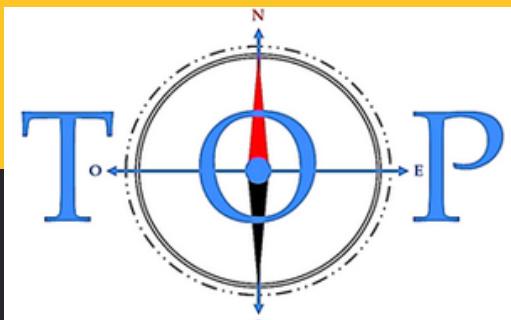


HOY EN DÍA TODO SE RESUELVE CON FÁRMACOS.  
PUES NO: "MENOS PROZAK Y MÁS AUTOCONOCIMIENTO"

# SOLEDAD Y AUTOCONOCIMIENTO

TIPOS DE PERSONALIDAD



**DEPSICOLOGIA.TOP**

info@depsicologia.top |  @depsicologia.top  
www.depsicologia.top

# PRESENTACIÓN

¡Bienvenida y bienvenido! En primer lugar, gracias por adquirir este E-book informativo acerca de "Soledad y autoconocimiento: tipos de personalidad" que hemos preparado desde TOP para ti.

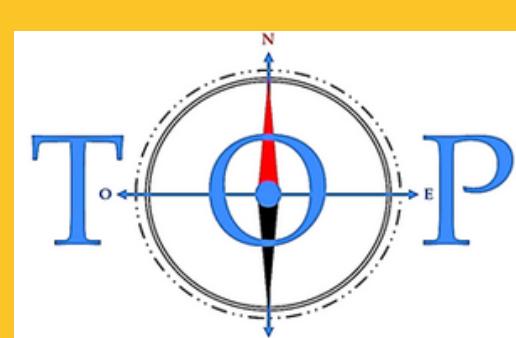
Desde TOP promovemos el conocimiento de la Psicología y la Salud Mental con el objetivo principal de ayudarte a cuidar tu bienestar, siendo otro de nuestros objetivos la divulgación de conocimiento psicológico, el cual consideramos que debe estar al alcance de todas las personas.

Este E-Book está compuesto por tres partes principales. En primer lugar, trataremos brevemente la soledad, conoceremos sus tipos y etapas, Más tarde, nos adentraremos en el autoconocimiento basado en el eneagrama y, por último, conoceremos los tipos de personalidad que existen, profundizando en cada uno de estos tipos, los cuales conformarán la segunda parte del E-Book.

Podrías encontrar gran cantidad de información sobre soledad, autoconocimiento y tipos de personalidad simplemente buscando en Google, por lo que nos proponemos como tercer objetivo recopilar información segura y fiable que sirva como guía de información a las personas interesadas en este tema.

Por último, nos gustaría destacar que este E-book es meramente informativo y no puede emplearse como guía para establecer un diagnóstico. Si sientes que necesitas ayuda psicológica ponte en contacto con un profesional.

**¡Gracias por formar parte de la familia TOP!**



@depsicologia.top

# Índice

## Parte I: Soledad

1. Tipos de soledad
2. Etapas de la soledad

## Parte II: Autoconocimiento

1. Eneagrama: Mapa de la personalidad
2. Eneatipo 1
3. Eneatipo 2
4. Eneatipo 3
5. Eneatipo 4
6. Eneatipo 5
7. Eneatipo 6
8. Eneatipo 7
9. Eneatipo 8
10. Eneatipo 9

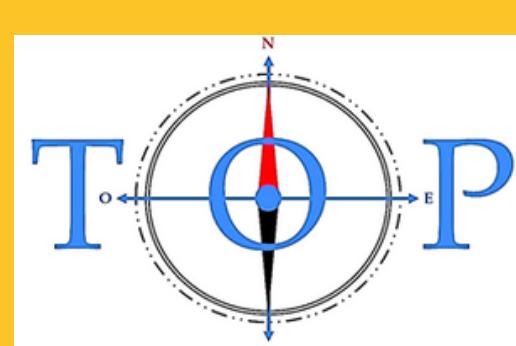
## Parte III: Personalidad

1. Tipos

Conclusión

Referencias

Anexo



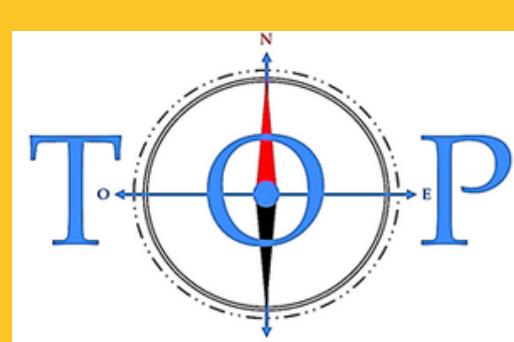
@depsicologia.top

# Parte I: Soledad

## Tipos de soledad

Es importante saber estar en soledad. A veces, confundimos "estar solo" con "sentirnos solos". Los tipos de soledad son:

- Soledad Standard: Significa sentirse solo estando acompañados.
- Soledad Transitoria o Contextual: Surge cuando cambias de contexto vital, como de país o trabajo o discutes con una persona cercana. Te sientes solo en el nuevo lugar, pero pasará después de un tiempo. La soledad está presente solamente en ese nuevo contexto
- Soledad Existencial: Sensación de vacío y frustración, de no tener nada.
- Soledad Emocional: surge al proyectar en otros grandes apegos, altas expectativas y esperanzas y el resultado es un sentimiento de vacío en esas relaciones. Puedes estar físicamente con estas personas, pero al no sentir su apoyo o compromiso, sentir soledad.
- Soledad Crónica: la soledad se adueña de ti y vives en una burbuja. No importa dónde ni con quién estés, tienes la incapacidad de conectarte con otras personas y existe un sentimiento muy grande de independencia y aislamiento.
- Soledad Impuesta: Se origina por muerte de un ser querido, por lo que nos quedamos solos y sin compañía.
- Soledad Autoimpuesta: Es la propia persona la que se aisla, por ejemplo, por haberse sentido defraudada.
- Soledad Elegida o Positiva: Esta soledad es la que uno elige por propia voluntad. En esta soledad te reencuentras contigo mismo, no hay carencia ni ausencia de algo. Estás solo pero te sientes completo. Es aquella que te permite descubrir quién eres.
- Soledad Psicopatológica: Asociada a un desgaste de la salud mental de la persona o por la expresión de un desorden psiquiátrico.

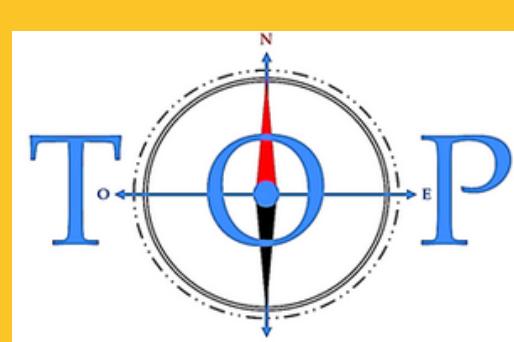


## **Etapas de la soledad**

Hay 5 etapas previas hasta conseguir acunar la soledad:

- El primer trauma lo padecemos a la hora de nacer. Es una desconexión en la que te separan de la madre por lo que tienes que buscar esa seguridad fuera, y aquí es cuando se empieza a construir el ego. El parto deja una gran herida, ya que salimos del hogar y hemos de volver a casa, a ese interior, que es nuestra esencia.
- A medida que nos vamos haciendo más mayores es fácil que vayamos mermando nuestra autoestima debido a: Falta de acompañamiento emocional o falta de educación emocional en las escuelas. Hoy en día todo lo resuelven con fármacos, pero no debe ser así: "Menos Prozac y más autoconocimiento".
- Cuando uno nace, lo que viene de serie es el yo verdadero, o lo que es lo mismo, LA ESENCIA. En la esencia uno nace en libertad, es auténtico y es luz. Por eso, este yo es altruista, responsable y proactivo.
- A medida que vamos creciendo, nos vamos distanciando de nuestra esencia y vamos formando nuestro ego, una personalidad que es nuestro falso yo. Si vives en el ego eres un esclavo, te creas una máscara y vives en sombras. Para protegerte te vuelves egocéntrico, te victimizas y te vuelves reactivo. Hemos creado una soledad en función del ego (sentimiento egoico). Es decir, creemos que todo lo que nos hace felices está fuera de nosotros mismos y para colmarse, nuestro ego se alimenta de insatisfacción y sufrimiento. No podemos controlar lo que nos pasa en la vida, pero sí podemos cambiar nuestra actitud.
- Para acercarnos más a nuestra esencia (ser libres, auténticos y brillar), tenemos una herramienta que es el ENEAGRAMA, un mapa de la personalidad con el que puedes conocerte.

Se desarrolla en el siguiente apartado.

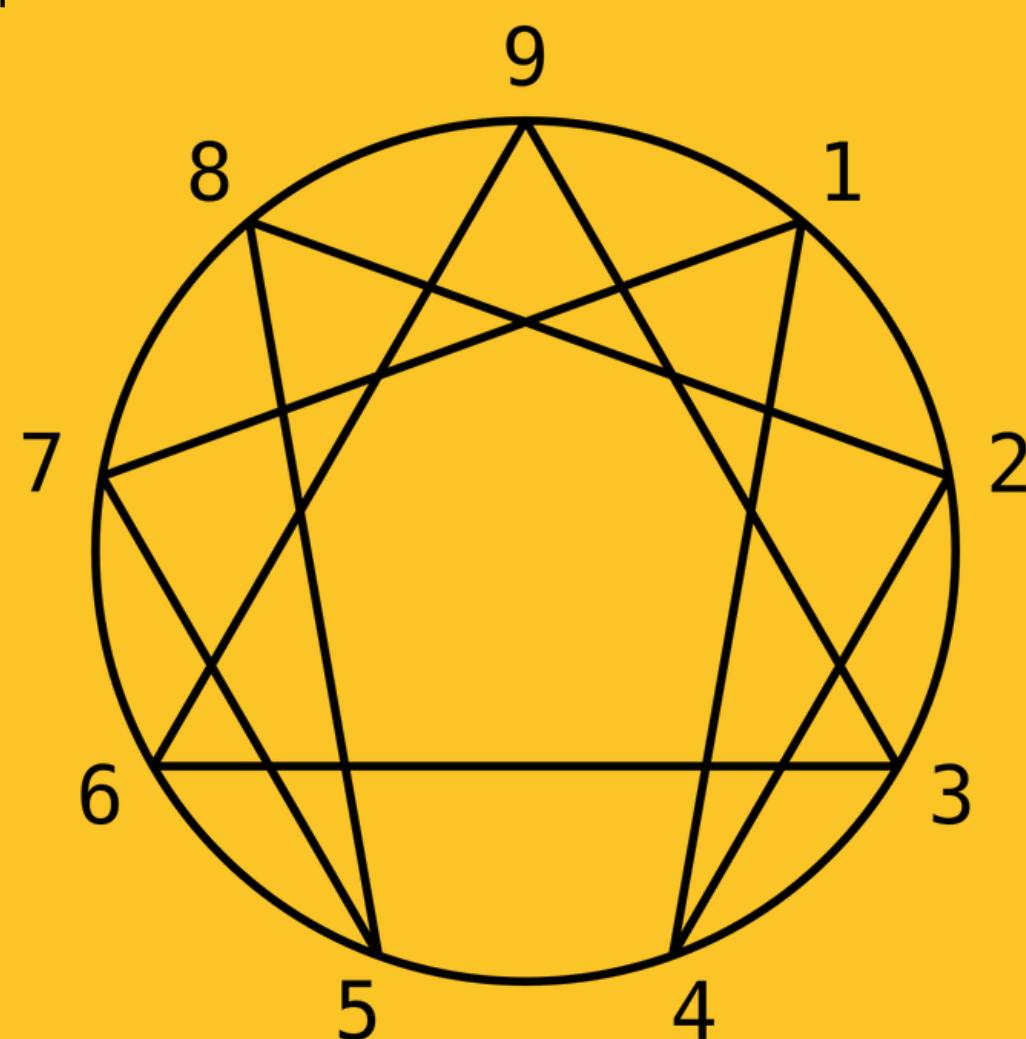


# Parte II: Autoconocimiento

## Eneagrama: Mapa de la personalidad

El Eneagrama es una herramienta que puede ser empleada para conocerse a uno mismo. En concreto, es un mapa compuesto por 9 modelos de personalidad que te ORIENTA hacia los rasgos que más podrían definirte, aunque NO indica tu personalidad como tal.

Los 9 estilos de personalidad o eneatipos, que así los llamaremos a partir de ahora, quedan representados de la siguiente manera:



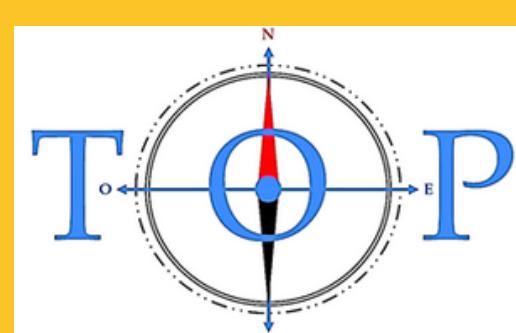
En base a cómo pueden agruparse, se obtienen tres triadas de personalidad:

- Triada del sentimiento (centro emocional)= 2,3,4
- Triada del pensamiento (centro intelectual)= 5,6,7
- Triada del instinto (centro visceral)= 8,9,1

Cabe destacar que todas las personas poseemos rasgos de todos los eneatipos, no obstante, la diferencia radica en que unos rasgos predominan sobre otros; y es por ello por lo que cada uno de nosotros somos diferentes.

En el siguiente apartado, profundizaremos en cada uno de los eneatipos para conocer más sobre ellos.

¡Adelante!



@depsicologia.top

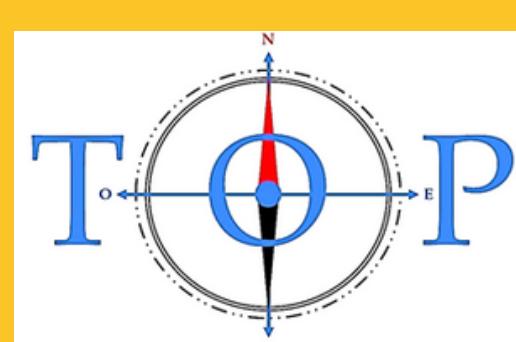
## ENEATIPOS

### Eneatipo 1: Quiere ser perfecto

- Características de personalidad:

|                |             |
|----------------|-------------|
| Crítico        | Impaciente  |
| Perfeccionista | Intolerante |
| Juez           | Moralista   |
| Idealista      | Prepotente  |

- Este eneatipo se ve descentrado en el eneatipo 4 con las características de: egoísmo, envidia, egocentrismo, melancolía, tristeza, victimista.
- El miedo inconsciente de este eneatipo es ser considerado malo, mediocre, corrupto o imperfecto.
- La herida de nacimiento es una sensación de imperfección que crea un ideal de perfección.
- La visión del mundo es que vivimos en un lugar imperfecto que debe ser mejorado.
- La reacción habitual es el enfado tras la frustración por no cumplir expectativas.
- Quiere ser visto como perfecto y poseedor de la razón.
- Su mayor pecado es la ira, el resentimiento, la rabia, la frustración y la insatisfacción.
- En su infancia pudo interiorizar que fallar y cometer errores no estaba bien.

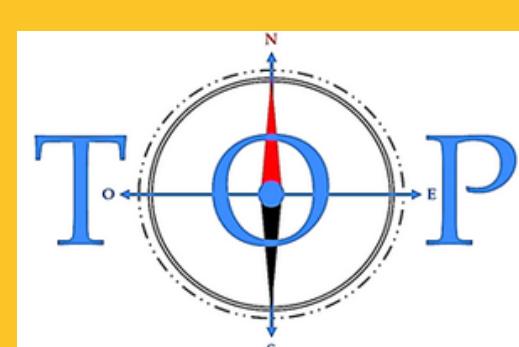


## **Eneatipo 2: Necesita amar**

- Características de personalidad:

|              |             |
|--------------|-------------|
| Empática     | Orgullosa   |
| Complaciente | Victimista  |
| Cuidadora    | Aduladora   |
| Salvadora    | Dependiente |

- Este eneatipo se ve descentrado en el eneatipo 8 con la característica de aislamiento.
- El miedo inconsciente de este eneatipo es no ser amado ni deseado por los demás, quedarse sólo.
- La herida de nacimiento es la sensación de no ser digno de amor, por lo que mendiga afecto.
- La visión del mundo es que las personas dependen de su ayuda.
- La reacción habitual es la superioridad que les lleva a ayudar a los demás.
- Quiere ser visto como el que ayuda a todos en todo.
- Su mayor pecado es la soberbia y el no poder reconocer las necesidades propias.
- En su infancia pudo interiorizar que no estaba bien ocuparse de uno mismo.

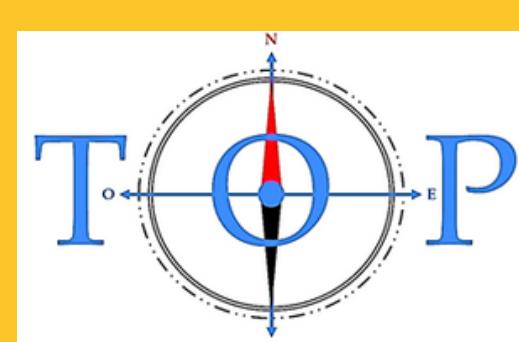


## **Eneatipo 3: Necesita ser valorado**

- Características de personalidad:

|             |                   |
|-------------|-------------------|
| Eficaz      | Adicto al trabajo |
| Camaleónico | Competitivo       |
| Vanidoso    | Presumido         |
| Ambicioso   | Falso             |

- Este eneatipo se ve descentrado en el eneatipo 9.
- El miedo inconsciente de este eneatipo es ser considerado inútil, sin valor.
- La herida de nacimiento es la sensación de no sentirse valioso, por lo que busca éxito y reconocimiento.
- La visión del mundo es que se valora a las personas exitosas que triunfan.
- La reacción habitual es ser eficiente y productivo, postergando todo lo demás.
- Quiere ser visto como exitoso profesionalmente y con buen status social.
- Su mayor pecado es la vanidad.
- En su infancia pudo interiorizar que para lograr aprecio es necesario triunfar.

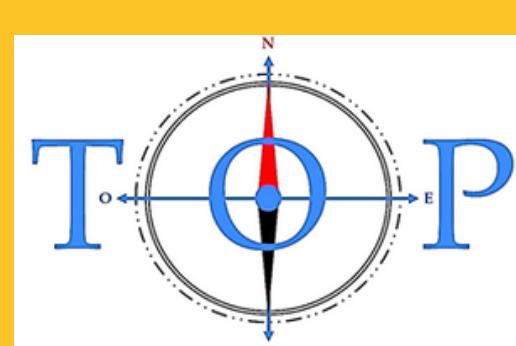


## **Eneatipo 4: Necesita atención**

- Características de personalidad:

|                   |               |
|-------------------|---------------|
| Trágico romántico | Introspectivo |
| Soñador           | Incomprendido |
| Artista           | Especial      |
| Melancólico       |               |

- Este eneatipo se ve descentrado en el eneatipo 2.
- El miedo inconsciente de este eneatipo es no tener una identidad especial, ser vulgar, ser uno más.
- La herida de nacimiento es la sensación de sentirse menos, por lo que llama la atención para diferenciarse.
- La visión del mundo es que las personas tienen algo que a él le falta.
- La reacción habitual es melancolía, incomprendión y soledad emocional.
- Quiere ser visto como especial, original, sensible, diferente, único.
- Su mayor pecado es la envidia. (Al compararse siempre sienten que les falta algo).
- En su infancia pudo interiorizar que no está bien ser práctico ni feliz.

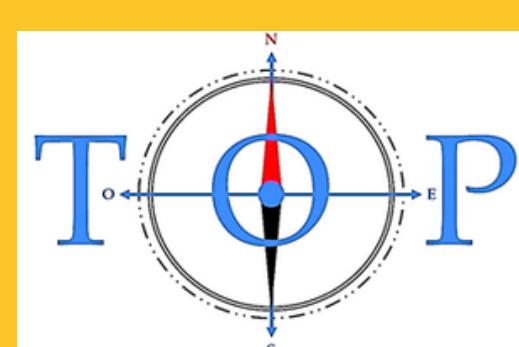


## **Eneatipo 5: Teme expresar sentimientos**

- Características de personalidad:

|           |              |
|-----------|--------------|
| Prudente  | Austero      |
| Reservado | Investigador |
| Teórico   | Distante     |
| Solitario | Pensador     |

- Este eneatipo se ve descentrado en el eneatipo 7.
- El miedo inconsciente de este eneatipo es ser ignorante, impotente e incapaz de vivir en soledad.
- La herida de nacimiento es la sensación de no poder compartirse. Se aísla de los demás.
- La visión del mundo es que es el mundo les invade y les agota la energía y sus recursos.
- La reacción habitual es acumulación intelectual, ahorro de energía y austeridad.
- Quiere ser visto como inteligente, prudente y hacer ver que no necesita de nada ni de nadie.
- Su mayor pecado es la avaricia. (Sienten que carecen de recursos que compartir).
- En su infancia pudo interiorizar que para sentirse seguro debía aislarse.

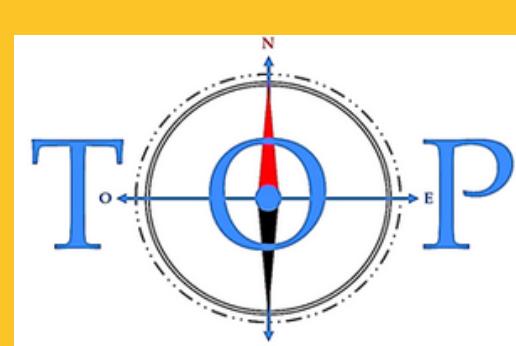


## **Eneatipo 6: Teme tomar decisiones**

- Características de personalidad:

|             |           |
|-------------|-----------|
| Desconfiado | Cobarde   |
| Miedoso     | Ansioso   |
| Preocupado  | Pesimista |
| Inseguro    | Indeciso  |

- Este eneatipo se ve descentrado en el eneatipo 3.
  - El miedo inconsciente de este eneatipo es no tener apoyo ni orientación, no poder vivir sólo.
  - La herida de nacimiento es la sensación de no poder confiar. Busca seguridad fuera.
  - La visión del mundo es que es el mundo es un lugar amenazador. Están alerta del peligro.
  - La reacción habitual es temor por la incertidumbre y los potenciales peligros futuros.
  - Quiere ser visto como fiel, leal, valiente y hacedor del deber.
  - Su mayor pecado es la cobardía. (Ansiedad por situaciones que no han sucedido).
  - En su infancia pudo interiorizar que no estaba bien ser práctico ni feliz.

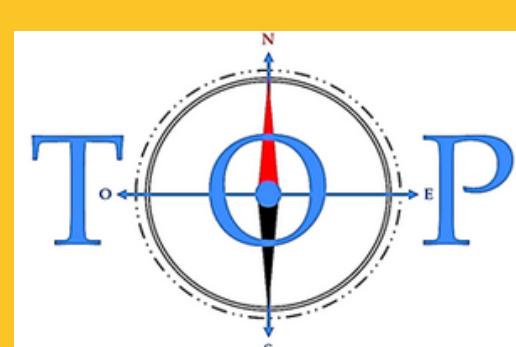


## Eneatipo 7: Teme sufrir

- Características de personalidad:

|              |             |
|--------------|-------------|
| Gracioso     | Insaciable  |
| Planificador | Superficial |
| Hedonista    | Disperso    |
| Hiperactivo  | Glotón      |

- Este eneatipo se ve descentrado en el eneatipo 1.
- El miedo inconsciente de este eneatipo es despojarse de todo, conectar con el vacío, el dolor y malestar.
- La herida de nacimiento es la sensación de vacío e insatisfacción. Busca placer fuera.
- La visión del mundo es que está lleno de oportunidades para sentir placer.
- La reacción habitual es la planificación mental, pensando en actividades gratificantes.
- Quiere ser visto como feliz, contento y alegre.
- Su mayor pecado es la gula. (Busca el placer para huir del dolor).
- En su infancia pudo interiorizar que no estaba bien sentir dolor o estar triste.

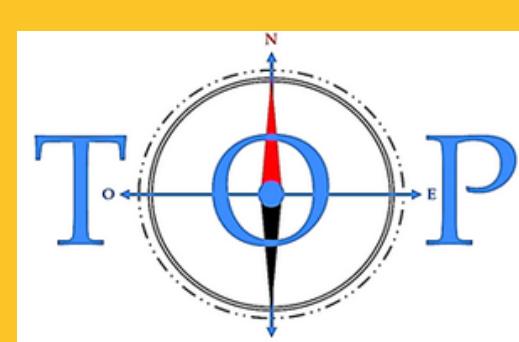


## **Eneatipo 8: Quiere tener el control**

- Características de personalidad:

|            |                 |
|------------|-----------------|
| Jefe       | Agresivo        |
| Protector  | Controlador     |
| Justiciero | Desenmascarador |
| Vengativo  | Duro            |

- Este eneatipo se ve descentrado en el eneatipo 5.
- El miedo inconsciente de este eneatipo es ser herido, dominado o controlado por otros.
- La herida de nacimiento es la sensación de vulnerabilidad o indefensión, por lo que crea una coraza como protección.
- La visión del mundo es que es un lugar injusto por lo que tiene que luchar y ser fuerte.
- La reacción habitual es la represalia reactiva y agresiva ante la injusticia.
- Quiere ser visto como duro y fuerte. Puede con todo y todos.
- Su mayor pecado es la lujuria, con fuerte necesidad de intensidad, dominio y expansión.
- En su infancia pudo interiorizar que no estaba bien ser vulnerable ni débil.

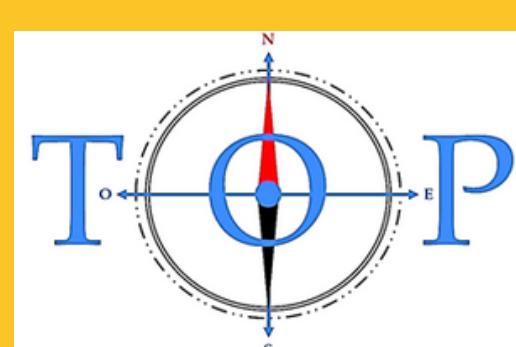


## **Eneatipo 9: Quiere evitar el conflicto**

- Características de personalidad:

|            |                    |
|------------|--------------------|
| Tranquilo  | Pasa desapercibido |
| Escuchador | Apático            |
| Perezoso   | Mediador           |
| Apacible   | Pasivo             |

- Este eneatipo se ve descentrado en el eneatipo 6.
- El miedo inconsciente de este eneatipo es sentirse separado de los demás y crear conflicto.
- La herida de nacimiento es la sensación de no ser bienvenido.
- La visión del mundo es que es un lugar en el que no puede autoafirmarse, por lo que busca crear armonía.
- La reacción habitual es apatía frente a cualquier esfuerzo o reto.
- Quiere ser visto como que está en paz con todos y con él mismo.
- Su mayor pecado es la pereza, dejadez, pasividad y el deseo de que la vida no le afecte.
- En su infancia pudo interiorizar que no estaba bien hacerse valer ni reafirmarse.



# Parte III: Personalidad

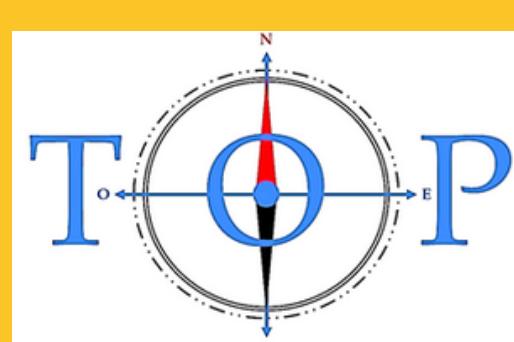
En base a la agrupación de los 9 eneatipos, se infieren 3 triadas de personalidad:

- Triada del sentimiento (centro emocional)= 2,3,4
- Triada del pensamiento (centro intelectual)= 5,6,7
- Triada del instinto (centro visceral)= 8,9,1

## Triada del sentimiento (centro emocional)= 2,3,4

Según la teoría del eneagrama, estos tres tipos de personalidad sienten una necesidad de querer y sentirse queridos. Necesitan relacionarse con otras personas.

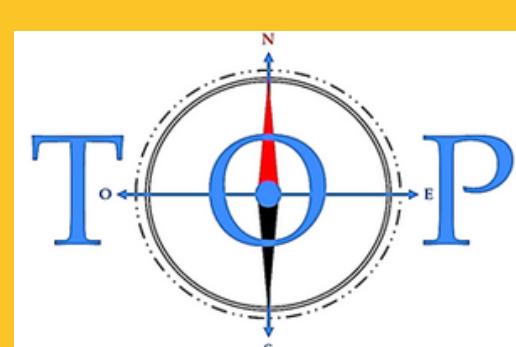
- Tipo DOS: el ayudador. Estas personas se centran en los demás y buscan ser amados a través de actos de ayuda hacia los otros. Además, suelen sentirse "orgullosos" al ver que alguien les necesita. Rara vez se enfocan en sus necesidades, lo que afecta a su propio bienestar. Su objetivo de crecimiento será aprender a amarse y dejar de depender de cariño externo, desarrollar su humildad y dejar atrás el sentimiento de orgullo.
- Tipo TRES: el triunfador. Este tipo de personalidad se caracteriza por la tendencia a actuar como él cree que los demás quieren que actúe. Da gran importancia a la imagen que proyecta hacia los demás y vive por y para ella. Su crecimiento debe orientarse a dejar atrás la vanidad y actuar acorde con sus sentimientos y emociones propias, dejando de poner el foco en la opinión de los demás.
- Tipo CUATRO: el melancólico o especial. Estas personas conectan profundamente con las emociones, tienen una fuerte necesidad de sentirse queridos, de ser únicos y especiales. Tienen un profundo sentimiento de inferioridad. Son el tipo de personalidad más creativo, pero también más pesimista. Para crecer, debe centrarse en cultivar un sentimiento de igualdad hacia los demás, la autoestima y en dejar quererse.



## Triada del pensamiento (centro intelectual)= 5,6,7

Las personalidades mentales presentan la necesidad básica de encontrar seguridad. Por ello, necesitan analizar con precisión las situaciones y personas que les rodean para buscar orientación. Se caracterizan por sentir inseguridad, miedo y falta de confianza.

- Tipo CINCO: el investigador. Son personas analíticas, observadoras y perceptivas. Presentan un gran mundo interior que no suelen compartir. Es difícil para ellos conectar con las emociones propias y ajenas. Su camino de crecimiento está dirigido a salir del aislamiento y a compartir sus pensamientos y emociones con los otros.
- Tipo SEIS: el leal o dubitativo. Son personas sinceras y fieles, pero también ansiosos y desconfiados. Sienten miedo por lo desconocido y la posibilidad de sufrir daño emocional. Entre sus objetivos se encuentra aprender a confiar en sus aptitudes.
- Tipo SIETE: el entusiasta. Son activos, vivaces y distraídos. Están llenos de energía y ansias de libertad. Buscan escapar de la rutina con nuevas experiencias y haciendo planes para distraerse. Suelen vivir bajo una máscara de alegría para evitar conectar con el dolor y la realidad. Su mejora se centra en la toma de responsabilidades, la madurez emocional y la conexión con la realidad.

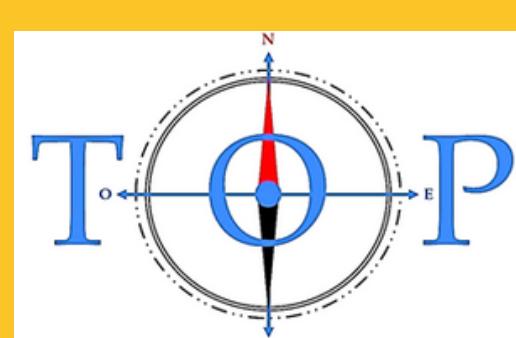


## Triada del instinto (centro visceral)= 8,9,1

Este tipo de personalidades están muy enfocados en conseguir su propia autonomía y necesitan autoafirmarse.

- Tipo OCHO: el desafiador o líder. Se caracterizan por poseer un fuerte control sobre su entorno y por querer ocultar sus debilidades. Son personas combativas, agresivas y orientadas al poder. Buscan proteger a personas que ellos consideran "merecedores de protección" e intentan imponer sus ideas. Para poder crecer emocionalmente debe orientarse a recuperar la inocencia y bondad propia del niño interior, aceptar sus debilidades y aprender a vivir en el amor.
- Tipo NUEVE: el pacificador o indolente. Son personas tranquilas, mediadoras y con tendencia a evitar el conflicto. Necesitan que en su entorno haya paz y armonía. No suelen enfrentarse a los demás para no romper esa tranquilidad interna. Eso hace que se sientan incómodos con los cambios y los retos inesperados. Para mejorar, deben trabajar en mostrar sus emociones, aprender a tomar decisiones y quererse respetando sus deseos reales.
- Tipo UNO: el reformador o perfeccionista. Tiene un ego muy centrado en la disciplina, siempre se fija en los errores y es incapaz de dejar un detalle sin arreglar. Son personas ordenadas y tienen una concepción muy marcada de lo que está bien y lo que está mal. Para buscar el crecimiento, debe enfocarse en encontrar la paz, ser menos autoexigente, cultivar la bondad, aceptarse a sí mismo y a los demás.

Como aclaración, cabe destacar que existen subtipos dentro de los mismos eneatipos y, por esa misma razón, hay un gran abanico de personalidades que pueden formar parte de un mismo tipo. Si quieras descubrir cuál es la tuya, puedes probar a analizarte a ti mismo para descubrir qué características y miedos inconscientes coinciden mejor y suenan con más fuerza dentro de tu mente. No obstante, recuerda que todos presentamos rasgos de todas las personalidades, aunque en distintos grados.



# Conclusión

El autoconocimiento es tarea de uno mismo, pero es imprescindible comprender que necesitamos de los otros y de las relaciones para el propio descubrimiento. De ahí el peligro de la soledad mal gestionada.

No obstante, no cabe duda de que el autoconocimiento es el primer paso para el crecimiento personal de cada uno de nosotros y el desarrollo del individuo como ser social. Sin embargo, no es un conocimiento que tengamos interiorizado.

Aquí te dejo una frase de Séneca para la reflexión:

**"Cuando no sabemos a qué puerto nos dirigimos, todos los vientos son desfavorables"**

Esta frase refleja la importancia de conocernos y saber hacia dónde debemos ir en función de lo que somos. Es importante saber quién somos y quién queremos ser para así orientarnos hacia dónde debemos ir. Por lo tanto, si queremos alcanzar nuestro máximo potencial, debemos trabajar en el autoconocimiento.

## Referencias

"La sabiduría del Eneagrama" de Riso Hudson  
DSM-V

IEPP: Instituto Europeo de Psicología Positiva  
Psicología Online

## Anexo

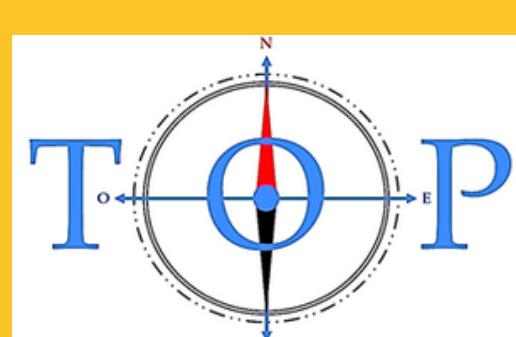
Si has llegado hasta aquí, ¡Felicidades, eres magnífic@! Esperamos que te haya gustado este E-Book y la información te haya resultado útil.

Si quieres más E-Books como este y/o proponernos algún tema en concreto para próximos E-books, háznoslo saber a través de nuestro [correo electrónico info@depsicología.top](mailto:correo_electrónico info@depsicología.top) o de nuestro [Instagram @depsicología.top](https://www.instagram.com/depsicología.top)

Estaremos encantados de leer tus opiniones y recomendaciones para futuros trabajos.

Conoce nuestra web: [www.depsicología.top](http://www.depsicología.top)

**¡Gracias por formar parte de la familia TOP!**



@depsicología.top