



1. EJERCICIO FIJACIONES COGNITIVAS ENEAGRAMA

Cada uno de nosotros mira la realidad desde un punto de vista particular, construido a través de nuestras experiencias y memorias.

Este punto de vista particular no es una percepción desde el aquí y ahora, sino una interpretación de la realidad en base a nuestros recuerdos dolorosos y emociones atrapadas.

Hoy exploraremos estas fijaciones cognitivas y cómo transformar ese sistema de pensamiento.

¿Qué es una fijación cognitiva?

Una fijación cognitiva es el filtro mental inconsciente a través del cual cada tipo de personalidad (eneatipo) interpreta el mundo. No vemos la realidad tal como es, sino como fuimos condicionados a verla.

Estas fijaciones se originan en heridas tempranas y experiencias emocionales no resueltas. A partir de ahí, la mente genera una historia repetitiva —una especie de guion— que usamos para entender todo lo que nos rodea. No es una mirada libre del presente, sino una reacción automática aprendida.

Por ejemplo, alguien cuya fijación es “debo ser perfecto para ser amado” no verá una equivocación como un simple error, sino como una amenaza a su valor personal.

El Eneagrama nos muestra que cada eneatipo se aferra a una idea central errónea sobre sí mismo y los demás. Esa idea crea una distorsión de la realidad y, con ella, una forma de pensar repetitiva y limitada.

¿Cómo descubro mi fijación?

Empezamos preguntando a la **Plantilla Grande: Fijación Cognitiva y Eneagrama**, cual es tu Fijación Cognitiva.

Cuando tengas tu resultado, revisa en esta guía cuál es tu distorsión principal: esa idea fija que filtra tu manera de interpretar la vida y que te aleja del presente. No es lo que eres, es el lente a través del cual sueles ver el mundo cuando estás en automático.

Junto a cada fijación encontrarás también su antídoto, es decir, la virtud de tu eneatipo: esa cualidad esencial que te ayuda a salir de la rigidez mental y volver al equilibrio.



FIJACIÓN COGNITIVA

VIRTUD

Eneatipo 1 - Crítica



Virtud - Serenidad

"Siempre hay un error en todo; yo sé cómo se deben hacer las cosas".

A menudo ves el error en todo, y eso te impide aceptar la perfección de lo que es, de lo que existe. En eso consiste el presente, entender que la realidad, que es lo único que existe, es pura perfección en sí misma, y que una visión sana es capaz de percibirla de esta manera.

Eneatipo 2 - Seducción:



Virtud - Humildad

"Puedo darte lo que necesitas; me necesitas"

Te distraes con el exterior, con sentir el amor fuera de ti ayudando a los demás. El amor emana dentro de ti mism@. Dedícate tiempo a estar a solas, no necesitas que nadie te diga lo valios@ que eres. Recuerda que tu necesidad de estar pendiente del exterior sucede por una falta de atención a tu parte más interna.

Eneatipo 3 - Autoengaño:



Virtud - Autenticidad

"Soy lo que hago, logro y parezco; y soy el mejor"

De forma parecida al eneatispo 2, buscas sentirte valioso fuera de ti mismo. A través de tus logros, o a través de la imagen de los demás, crees encontrar algo que te satisface, pero que más tarde te hace sentir vacío. En realidad, el mayor de tus logros es tu mostrar al mundo tu autenticidad, por encima de las apariencias, ahí encontrarás el verdadero reconocimiento y una plena satisfacción.

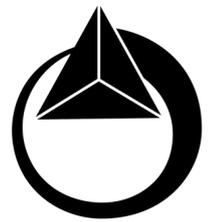
Eneatispo 4 - Autoengaño:



Virtud - Ecuanimidad

"Sólo importa lo peor de lo presente y lo mejor de lo ausente"

La melancolía y el apego al pasado te impiden conectar plenamente con el presente. El valor que le das al pasado no tiene por qué quitar el valor que tiene tu vida ahora. En realidad, este pensamiento es como una excusa mental que te das a ti mismo para no disfrutar. Eres merecedor de la felicidad y de convertir tu vida en una experiencia plena y completa.



FIJACIÓN COGNITIVA

VIRTUD

Eneatipo 5 - Aislamiento:



Virtud - Generosidad

"Estoy solo; debo resguardarme ante las demandas"

Encerrarte demasiado en ti mismo puede hacer perderte experiencias vitales fundamentales. Por ejemplo, el amor está hecho para ser compartido, para vivir la confianza, la generosidad, la entrega y la interdependencia. No tengas miedos a poner límites, y perderás el miedo a compartirte con el otro.

Eneatipo 6 - Desconfianza:



Virtud - Valentía, Fe

"No puedo confiar en nadie ni en nada; detrás de la apariencia se oculta un peligro"

En algún momento de tu vida, se instauró la idea de que el mundo es un lugar peligroso y hostil. Si observas con detenimiento, te darás cuenta de que, la mayoría de tus preocupaciones y desconfianzas, nunca se llevan a cabo, solo existen en tu cabeza. Sabiendo esto, aunque sientas con fuerza que son reales, puedes observar que solo son imaginaciones que te impiden vivir tu vida y conectar con el aquí y ahora. Piensa que cada pensamiento que proviene del miedo o te genera preocupación no es un pensamiento que provenga de la fuente, por qué lo que proviene de la fuente, siempre es amor y paz.

Eneatipo 7 - Planificación:

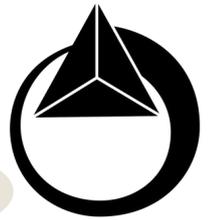


Virtud - Sobriedad

"Siempre hay un plan B; ¿por qué conformarse con lo que hay?"

Al revés del Eneatipo 4, tienes una obsesión con el futuro. Quieres planificar el máximo placer, la máxima satisfacción, y en el camino, te pierdes el momento presente. No te das cuenta, pero la ansiedad por satisfacerte te impide estar satisfecho, y esto es paradójico en sí mismo, pero también es real. Deja de pensar en lo que vas a hacer y da paso a aceptar lo que está pasando. A veces te aburrirás, ¿y qué más da? Todas las experiencias son dignas de ser vividas.

Observa la fijación con honestidad, sin juzgarte, y practica conectar con la virtud como un acto consciente de sanación.

**Eneatipo 8 - Venganza:****Virtud - Inocencia****"Ojo por ojo, diente por diente; mostrar debilidad es inaceptable"**

Parecido al eneatipo 6, sientes que el mundo es un lugar hostil. No lo expresas con miedo o con dudas, pero si con una creencia a que si muestras debilidad te pisarán, y si te dejas pisar lo seguirán haciendo hasta que te defiendas con tus propias manos. Quizás has vivido experiencias en el pasado que te han enseñado a pensar así, pero no es un patrón general que puedas aplicar a todo el mundo. Es muy duro para ti pensar de esta manera, te mereces vivir de forma más liviana y confiada.

Eneatipo 9 - Indolencia**Virtud Acción Consciente****"Ok, está todo bien; me adapto para no generar conflicto"**

Si sigues pensando así de por vida, acabarás dejando pasar la vida sin haberla vivido plenamente. Mereces tomar tus propias decisiones sobre lo que quieres y no quieres hacer, te mereces darte cuenta de lo que no está bien en tu vida para mejorarlo o incluso cambiarlo. Recuerda que el tiempo es oro, aprovecha cada instante, haz que tu experiencia merezca la pena.

CONCLUSIÓN DEL EJERCICIO

Reconocer tu fijación cognitiva es solo el comienzo. Lo verdaderamente transformador ocurre cuando, en lugar de reaccionar desde ese patrón automático, eliges practicar tu virtud esencial.

No se trata de forzar un cambio inmediato, sino de introducir pequeños actos conscientes cada día que reflejen esa virtud. Si tu fijación te lleva a la rigidez, comienza a abrirte con curiosidad. Si tiendes al control, practica la confianza. Si vives desde la exigencia, explora la compasión contigo.

Aplicar la virtud es un entrenamiento de presencia. Es recordarte, momento a momento, que no eres tu patrón. Eres la conciencia que puede observarlo y elegir otra forma de estar.

Y en esa elección, aunque sea mínima, ya estás sanando.