

CUADERNOS **ESI**

NUMERO 1



Escuela de
Sabiduría Interior

Los instintos dominantes en el Eneagrama: La clave que matiza nuestra personalidad

Por Esteban Vázquez



Los instintos en el Eneagrama: el origen de los subtipos

Cuando hablamos de Eneagrama solemos centrarnos en los nueve eneatis, es decir, en las diferentes estrategias de personalidad que desarrollamos para adaptarnos al mundo. Sin embargo, hay un elemento todavía más primario y profundo que precede a la formación del eneatis: **los instintos básicos**.

Podríamos decir que **los instintos son los cimientos sobre los que se sustenta la personalidad**. Antes incluso de que aparezcan las estrategias psicológicas del ego, ya existe en nosotros una base biológica que orienta nuestra forma de relacionarnos con la vida.

Los instintos están vinculados a nuestra biología y al modo en que esa biología se adapta al entorno. En los primeros años de vida —especialmente durante los tres o cuatro primeros años— el organismo del niño está aprendiendo constantemente cómo sobrevivir, cómo vincularse y cómo encontrar su lugar en el mundo.

Durante este periodo temprano, **uno de los tres instintos básicos suele volverse dominante**. Esta predominancia no es casual: está profundamente influida por las condiciones en las que el niño crece, por el tipo de vínculos que establece con sus cuidadores y por la forma en que percibe el entorno.

Ese instinto dominante se convierte en una especie de lente a través de la cual el individuo interpretará la realidad durante el resto de su vida. Cuando más adelante se estructura el eneatis —es decir, la estrategia psicológica que la persona desarrollará para proteger su herida emocional—, **lo hará a través de ese instinto dominante**.

De esta manera se forman los **subtipos del Eneagrama**, que son la combinación entre un eneatispo y el instinto que predomina en la persona.

Los tres instintos básicos que contempla el Eneagrama son: **conservación, social y sexual**.

El instinto de conservación

El instinto de conservación está relacionado con la **supervivencia física y el bienestar material**. Es el instinto que nos impulsa a proteger nuestro cuerpo, a garantizar los recursos necesarios para vivir y a mantener condiciones de seguridad y estabilidad.

Las personas con este instinto dominante suelen tener una gran sensibilidad hacia todo aquello que tiene que ver con el cuidado de la vida cotidiana: el dinero, el trabajo, la salud, la alimentación, el descanso o el hogar.

Algunas características conductuales habituales en personas con predominio del instinto de conservación pueden ser:

- Gran atención a la seguridad y a la estabilidad.
- Tendencia a planificar y prever el futuro.
- Interés por crear una base material sólida.
- Sensibilidad hacia el confort físico y el bienestar del cuerpo.
- Capacidad para administrar recursos o sostener proyectos a largo plazo.

En su versión más equilibrada, este instinto aporta **pragmatismo, responsabilidad y capacidad de sostén**. Cuando se vuelve excesivo,

puede manifestarse como preocupación constante por la seguridad o como miedo a la escasez.

El instinto social

El instinto social está vinculado con **la necesidad de pertenecer al grupo y encontrar nuestro lugar dentro de la comunidad**. Desde una perspectiva evolutiva, el ser humano ha sobrevivido gracias a la cooperación, por lo que este instinto tiene una función fundamental en nuestra especie.

Las personas con predominio del instinto social suelen estar muy atentas a las dinámicas de grupo, a las relaciones dentro de la comunidad y a los roles que cada persona ocupa dentro de ella.

Entre sus rasgos conductuales más frecuentes podemos encontrar:

- Interés por la cooperación y los proyectos colectivos.
- Sensibilidad hacia la reputación, el reconocimiento y el lugar que se ocupa en el grupo.
- Capacidad para leer las dinámicas sociales y comprender cómo funcionan las relaciones entre personas.
- Tendencia a implicarse en comunidades, organizaciones o causas compartidas.
- Atención al impacto que tienen sus acciones en el entorno social.

Cuando este instinto está equilibrado, genera **capacidad de cooperación, sentido de comunidad y liderazgo consciente**. Cuando se exagera, puede aparecer una excesiva preocupación por la imagen, la aceptación o la comparación con los demás.

El instinto sexual o de vínculo

El llamado instinto sexual —también conocido como instinto de vínculo o instinto uno a uno— no se refiere únicamente a la sexualidad en sentido literal. En el Eneagrama describe **la energía que nos impulsa a crear conexiones intensas con otras personas o con experiencias que nos apasionan.**

Este instinto busca intensidad, magnetismo y profundidad en los vínculos. Las personas que lo tienen dominante suelen orientarse hacia relaciones significativas, experiencias transformadoras o proyectos que despiertan una fuerte implicación emocional.

Entre las características conductuales que pueden observarse en este instinto encontramos:

- Búsqueda de conexiones profundas con otras personas.
- Intensidad emocional en los vínculos.
- Tendencia a implicarse con pasión en proyectos o intereses.
- Gran sensibilidad hacia la atracción, la química interpersonal o la energía de las relaciones.
- Necesidad de sentir vitalidad, intensidad y autenticidad en la vida.

En su expresión sana, este instinto aporta **pasión, creatividad y capacidad de conexión profunda.** Cuando se desregula, puede manifestarse como impulsividad emocional, dependencia afectiva o búsqueda constante de intensidad.

Importancia de los instintos básicos en el Eneagrama

Curiosamente, los instintos y la formación de los subtipos no suelen explicarse con suficiente claridad en muchos artículos divulgativos o incluso en algunos libros sobre Eneagrama.

Y, sin embargo, se trata de una pieza clave para comprender la personalidad humana.

Dos personas pueden compartir el mismo eneatispo y, sin embargo, comportarse de maneras muy diferentes si su instinto dominante no es el mismo. El instinto actúa como un motor profundo que modula la forma en que cada eneatispo expresa sus rasgos, sus miedos y sus estrategias de adaptación.

Comprender el instinto dominante de una persona permite entender qué le preocupa más, qué busca proteger y desde dónde se mueve en la vida.

Una invitación a profundizar

Si este tema despierta tu curiosidad, me alegra decirte que el próximo mes de mayo abriremos una nueva convocatoria del curso de Eneagrama.

En esta formación trabajaremos de forma profunda y estructurada todos los conceptos fundamentales del Eneagrama: los eneatispos, las alas, los subtipos, los instintos, las pasiones, las fijaciones y el proceso de transformación interior.

Es un curso pensado tanto para quienes desean conocerse mejor a sí mismos, como para aquellas personas que quieren comprender con más profundidad a quienes les rodean.

Además, ofrece un conjunto de herramientas muy valiosas para quienes acompañan a otras personas en procesos de crecimiento personal, psicoterapéutico o emocional.

Seguiremos compartiendo información en las próximas semanas. Mientras tanto, quizá puedas empezar a observar una pregunta sencilla: **¿Desde qué instinto parece moverse más tu vida: la seguridad, la pertenencia o la intensidad del vínculo?**

A veces, la respuesta a esa pregunta nos revela mucho más de lo que imaginamos sobre nuestra propia personalidad.

