

Entrevista a:

## Sebastián Chacón Flores

Perla Yukari Leyva Castañeda

Licenciatura en Diseño de la Comunicación Gráfica, UAM-X

La búsqueda del autoconocimiento y la exploración de la conciencia se han convertido en un viaje esencial para muchos en la actualidad, especialmente en un mundo donde las presiones sociales y culturales a menudo limitan nuestro verdadero potencial. En este contexto, exploramos la experiencia de Sebastián Chacón Flores que, a lo largo de 20 años, ha dedicado su vida a desentrañar su interior, romper los patrones autoimpuestos y contribuir al bienestar de otros. Su camino no sólo refleja un compromiso personal con el crecimiento, sino también un deseo profundo de impactar positivamente en la vida de aquellos que se sienten perdidos en la sociedad contemporánea.

**ESPACIO DISEÑO (ED): ¿PODRÍAS CONTARNOS UN POCO SOBRE TU VIAJE PERSONAL DE EXPLORACIÓN INTERIOR Y CÓMO ESO HA INFLUIDO EN TU TRABAJO CREATIVO Y EN TU DESEO DE IMPACTAR LA VIDA DE OTROS?**

**SEBASTIÁN CHACÓN FLORES (SCF):** Me dedico a explorar mi interior: mi conciencia, mi alma, mi ser esencial, mi espíritu, así como mis centros emocional, mental, sexual y físico. A lo largo de mi vida, he enfrentado los condicionamientos y patrones autoimpuestos por la familia, la cultura y la sociedad. He trabajado en romper esos falsos límites que nos han inculcado.

Me apasiona profundamente la exploración del mundo interior humano. En paralelo, soy un creativo con más de 15 años de experiencia estructurando proyectos, principalmente en el ámbito restaurantero, una de las industrias más desafiantes. A lo largo de mi trayectoria, he desarrollado proyectos en Europa, Canadá, Estados Unidos y México. Aunque desde afuera



Figura 1: Sebastián Chacón Flores.

Fuente: Sebastián Chacón Flores.

Sebastián Chacón Flores, creativo, emprendedor, consultor experto en terapias alternativas y transformación personal. Su enfoque combina conocimientos ancestrales y modernos, estudió en la Universidad Anáhuac en la Ciudad de México y cuenta con una Maestría en Medicina Ortomolecular. Se ha dedicado a ser consultor y creador de diversos restaurantes.

pueden parecer historias de éxito, la mayoría de estos proyectos han sido fracasos. Sin embargo, considero a esos fracasos como grandes maestros, pues cada uno me ha permitido crecer y entender mejor mi propósito.

Hoy sé que lo que realmente me motiva es impactar y ayudar a otros. Observo a muchas personas (en universidades y

otros espacios de formación) que carecen de rumbo, que terminan sus estudios sólo para encontrarse atrapados en ambientes laborales infelices. Me preocupa que la educación actual esté desactualizada y no brinde las herramientas necesarias para que los jóvenes, quienes hoy tienen una conciencia más despierta, puedan desarrollarse plenamente. En cambio, están saturados de información, lo que muchas veces los confunde aún más.

En resumen, soy un explorador nato del ser humano y de la conexión entre las personas. Busco generar conciencia y compartir lo que he aprendido a lo largo de estos años de exploración apasionada.

#### **ED: ¿QUÉ FUE LO QUE TE MOTIVÓ A ADENTRARSE EN EL CAMPO DE LAS TERAPIAS ALTERNATIVAS Y EL CRECIMIENTO PERSONAL?**

**SCF:** Hay una frase que dice: “El que mira hacia afuera está soñando, pero el que mira hacia adentro despierta”. Literalmente, eso fue lo que me pasó. Yo solía vivir de mis ideas, de mi parte intelectual, creyendo que eso me daría algo en la vida. Pero cuando callé esa parte y miré hacia dentro de mí, desperté. Ese despertar vino gracias a técnicas y herramientas sencillísimas que están al alcance de todos. Hoy en día, mucha gente habla de estas herramientas, aunque algunas veces de manera superficial o hasta trillada.

Lo que me hizo darme cuenta es que, al entender y practicar cosas tan simples como una correcta alimentación, suplementación, meditación, respiración, estiramiento y ejercicio, puedes llegar a ser infinitamente mejor que la mayoría de las personas. Estas herramientas están disponibles y son gratuitas, y sin embargo, la mayoría de la gente las subestima. Eso me permitió entender que no iba a ser uno más del montón. Podía impactar y trascender, pero no hacia afuera, sino hacia adentro.

Cuando creemos que estamos trascendiendo hacia afuera, es sólo una trampa mental. La verdadera trascendencia no se encuentra en lo externo,

porque en realidad no somos nada en ese sentido. Somos una micro partícula, tratando de aportar un grano de arena al desierto, pero también somos el desierto. No podemos cambiar el mundo, lo único que podemos hacer es comenzar por cambiar nosotros mismos. Y aunque no terminemos de cambiar en esta vida, lo único que realmente importa es tomar conciencia de ello. Saber que somos conciencia y que, a partir de ahí, podemos llegar a hacer cosas diferentes.

Eso fue lo que me despertó una gran pasión, y esa pasión la convertí en un proceso. Hoy ese proceso me permite dar una charla o conferencia y dejar algo valioso. Me hubiera gustado recibir este tipo de información de una forma más accesible, sin toda la sobrecarga de información que existe ahora, y creo que puedo transmitirla de una manera mucho más digerible.

#### **ED: ¿CÓMO APLICAS ESTA FILOSOFÍA DE VIDA EN TU DÍA A DÍA?**

**SCF:** Muchos pensarían, por lo que comparto, que soy una especie de samurái o alguien diferente a los demás. Pero quienes venden esa imagen en las pantallas y redes sociales, para mí, son charlatanes. Detrás de esa luz que aparentan tener y predicar, hay mucha oscuridad. Yo soy un ser completamente normal, mundano, que vive tanto su luz como su sombra por igual. Hago las cosas más simples del mundo, pero dentro de esas cosas simples he incorporado prácticas que para mí son fundamentales. Por ejemplo, tengo un sauna en mi cuarto y me meto de 5 a 6 veces a la semana. También tengo una tina de hielo, practico ejercicio, me estiro, medito y hago respiraciones. Todos los días ayuno durante 24 horas, comiendo sólo una vez al día. La gente me dice: “¡Te vas a morir!”, y yo les respondo que es justo lo contrario: vuelves a nacer, desintoxicas todo tu cuerpo y te llenas de una energía increíble.

El problema es que no trabajamos en nuestro ser espiritual, sino que nos enfocamos en el ser animal, lo que nos mantiene desconectados. Yo no caigo en la trampa de pasar todo el día enfocado en



**Figura 2:** Conferencia en la UAM-X.

Fotografía de Perla Leyva.

eso. Prefiero dedicarme a mis hijos, a mi esposa, a la gente a la que ayudo. Y esto lo hago para mí, porque sé que al darles a ellos, me lo estoy dando a mí mismo. Así es como vivo todos los días, cuidando muchísimo mi alimentación, porque, al final del día, somos lo que comemos.

**ED: ¿CÓMO CREES QUE LA DESCONEXIÓN ESPIRITUAL AFECTA NUESTRAS RELACIONES Y LA FORMA EN QUE USAMOS LAS REDES SOCIALES?**

**SCF:** Nos mantenemos totalmente desconectados porque solo trabajamos en el ser animal y no en el ser espiritual. Por eso, agarramos el teléfono tantas veces al día; como no estamos conectados con nosotros mismos, buscamos esa sensación de dopamina y explosión momentánea que nos llena, aunque de manera superficial. TikTok, Instagram y Facebook nos proporcionan esa satisfacción falsa, y pasamos horas frente a la pantalla en lugar de dedicar ese tiempo a llenarnos nosotros mismos.

Yo me dedico mucho a trabajar en mí, pero sin caer en el exceso del “yo” que hoy se promueve tanto, porque ese también es un extremo. Hoy en día, todos están enfocados en su propio bienestar, pero se han descuidado aspectos muy importantes, como la familia, la pareja y, especialmente, estar presentes con los hijos. Para mí, es fundamental trabajar en mi ser, pero entendiendo que también es necesario estar presente con tu “manada”, como yo lo llamo, con tu pirámide de seres queridos, y con todos los que te rodean. Sólo así puedes hacer un

trabajo verdadero.

Lo que das, te lo das a ti mismo. Lo que no das, te lo quitas. Si solo te estás dando a ti, te conviertes en un ególatra. Pero si empiezas a dar a los demás, te das cuenta de que es mucho más productivo y beneficioso para ti.

**ED: ¿PODRÍAS COMPARTIR ALGUNA EXPERIENCIA QUE HAYAS PRESENCIADO EN TUS CONSULTAS Y TE HAYA IMPACTADO?**

**SCF:** No suelo comentar mucho sobre esta parte de mi vida que yo llamo “ayudar a otros humanos”, pero lo hago de una manera diferente. Cuando la gente me busca para asesoría o consulta, les digo primero que yo no soy nadie especial, que no hago nada por mí mismo, y que todo lo que les transmitiré es información que ya está ahí, pero que yo sé cómo estructurarla y conectarla de manera efectiva. Todo lo que ellos hagan estará dirigido hacia afuera, pero lo que yo puedo hacer con mis manos es algo muy particular.

Tengo un don que Dios me regaló y que yo he desarrollado. En algunas ocasiones he podido ayudar a la gente con este don, pero es un tema tan delicado por la charlatanería que hay hoy en día, que prefiero reservarme esa parte. Sin embargo, puedo decirte que con mis manos he logrado cosas muy interesantes. Es algo físico, algo que puedo palpar y, a lo largo del tiempo, cuando iba con los mejores sobadores o personas que hacían masajes energéticos, me di cuenta de que podía hacerlo mucho mejor. Ahí fue cuando me

di cuenta de que tenía algo con las manos.

Fue un tema que comencé a explorar, y aunque sé que en el futuro lo desarrollaré más, en este momento estoy en otras etapas de mi vida, enfocado en mi creatividad, mis hijos y mi pareja. Una de las experiencias más significativas que recuerdo fue con un hombre de Estados Unidos. Lo encontré afuera de una farmacia, totalmente encorvado y con dolor extremo, a tal punto que tenía que inyectarse todos los días. Le pregunté si me permitía darle un masaje con las manos, y le aseguré que podría mejorar su postura y aliviar mucho su dolor. Ahí mismo, afuera de la farmacia, lo traté durante 5 a 10 minutos y, al final, el hombre se levantó completamente recto, sin dolor.

En otra ocasión, un hombre llegó a mi casa con la mitad del cuerpo paralizado, después de haber estado en terapia intensiva. Los médicos ya le habían dicho que no había nada que hacer. Le apliqué algunos puntos de poder, trabajamos en una sesión y, sorprendentemente, comenzó a mover todo su lado izquierdo. Esto no es ningún tipo de milagro ni energía; es algo físico que tengo en las manos y que me permite moldear el cuerpo humano y ayudar a aliviar muchas de las dolencias que las personas puedan tener.

### ED: ¿CUÁLES SON LOS PILARES CLAVE DE TUS TERAPIAS Y CÓMO IMPACTAN A LAS PERSONAS?

**SCF:** Las terapias que ofrecemos a las personas están enfocadas en ocho pilares básicos: alimentación, suplementa-

ción, respiración consciente, meditación consciente, calor, frío, estiramiento y ejercicio. Si tomas cualquier ser humano y le das estas herramientas, y él las utiliza, lo conviertes en un superhumano en un lapso de 6 a 8 semanas. Si además desintoxicas su cuerpo, en una semana podría tener mucho menos hongo candida dentro de él, y con un protocolo de alimentación adecuado, puedes desparacitarlo sólo con alimentos.

Las terapias alternativas que realizamos buscan que la gente tome conciencia de que es posible crear una nueva versión de sí misma en un tiempo muy corto. Sin embargo, esto sólo sucede si te decides a romper los hábitos que tienes y salir de esa zona de confort. Comer lo que comemos es muy reconfortante, pero la mayoría de las personas sabe que esa comida, aunque les guste, no les hace bien. A mí también me gusta, pero la consumo sólo una vez o dos al máximo por semana. Los otros cinco días como proteínas, verduras y grasas saludables, tomo jugos verdes y me suplemento adecuadamente con minerales, enzimas digestivas, probióticos y algas marinas.

Para mí, estas terapias alternativas son la respuesta que la gente necesita hoy. El reto está en crearles esa cultura, transmitirles estos conocimientos y permitirles atravesar ese proceso de transformación

### ED: ¿QUÉ CONSEJO DARÍAS A ALGUIEN QUE ESTÁ COMENZANDO SU PROPIO VIAJE DE AUTODISCOVERIMIENTO Y CRECIMIENTO PERSONAL?

**SCF:** El consejo que yo le daría a esas personas es que no se aferren ni se casen con ninguna teoría o corriente. Primero que nada, que no crean que existen los “superhumanos”. Lo más importante es que vean toda la información disponible y, usando su sentido común y su propio criterio, descubran qué les hace bien a ellos. Algo que para mí antes era muy trillado y de lo que no me gustaba hablar, pero que hoy creo profundamente, es el concepto de descubrir tu don. Todos los seres humanos tenemos dones dentro de nuestra alma y nuestro cuerpo. Si comienzas a trabajar en ti desde lo más básico, desde ese “animal” que todos tenemos dentro, el que nos



Figura 3: Crecimiento Personal.  
Fuente: Pexels.





pide galletas, pastelitos, comida chatarra, papitas, y que nos hace perder el control, podrás empezar a dominarlo. Una vez que logras dominar ese animal, puedes empezar a trabajar de manera más profunda en tus otros centros. Esto te permitirá trabajar en tu centro mental, que está completamente saturado de pensamientos, palabras y ruido. Hay que vaciar la mente para poder llenar el centro emocional, que es donde reside el corazón. La mente está llena y el corazón está vacío, y lo que hay que hacer es lo contrario: vaciar la cabeza para llenar el corazón.

Mi sugerencia es que te alimentes bien, que te suplementes adecuadamente, que empieces a respirar conscientemente, a meditar, a calmar ese ruido mental, a llenar tu corazón y que comiences a descubrir tu don. Ese don es lo que tienes que entregar al mundo. Atrévete a crear, a impactar, y a entender que hacer eso es lo que más te va a hacer sentir bien, equilibrado y en paz. Yo no creo tanto en la “felicidad”; creo que la felicidad son pequeños momentos que Dios, el Creador o lo que tú creas, te regala. Pero en lo que sí creo es en estar bien, en estar equilibrado, entendiendo que siempre vas a tener problemas, que siempre vas a tener sombras, y que eso nunca dejará de existir.

Lo importante es que, si trabajas en ti mismo, las adversidades te hacen crecer y te ponen más tranquilo, porque de alguna manera te vuelven más estoico. Y para llegar a ese nivel de estoicismo, primero tienes que trabajar en tus centros: el físico, el mental, el emocional y el sexual.

**ED: ¿QUÉ CREES QUE TE HA AYUDADO A TENER ÉXITO CON TODA ESTA FILOSOFÍA DE VIDA?**

**SCF:** Mi trabajo interior ha sido clave para poder lograr cosas interesantes en el exterior. Definitivamente creo que hoy estamos carentes de líderes genuinos. En las empresas, especialmente, falta mucho liderazgo real, ya que muchos que se hacen llamar “líderes” son personas tibias, frías, grises, mediocres y apagadas. Lo único que hacen es cumplir con un horario para recibir un sueldo. En mi caso, haber sido diferente a esa generabilidad de supuestos líderes fue lo que me






**Figura 4:** Crecimiento personal.

Fuente: Pexels.

permitió conectar con otros humanos y generar actos creativos para compartirlos con el mundo. Aunque el tema de trabajar en tu interior puede sonar trillado, lo cierto es que si agarro a 100 personas, 99 de ellas no están trabajando en su interior. Por más que suene repetido, es necesario seguir hablando de ello hasta que las personas se decidan a despertar y comenzar a trabajar en sí mismas, entendiendo que esto es algo que se puede hacer desde los 10-14 años hasta los 95-100 años.

**ED: ALGO MÁS QUE QUIERAS AGREGAR O QUE QUIERAS COMENTAR**

**SCF:** Quiero agradecer e invitar a todos los alumnos y alumnas a ser más proactivos, a comenzar a hacer más cosas por sí mismos. En lugar de exigir o reclamar, los invito a unirse a los docentes y académicos actuales para entender, juntos, que lo que se está haciendo en el sistema educativo no está funcionando. Sin embargo, es importante entender que el rumbo no te lo va a dar la universidad; el rumbo te lo das tú mismo. Con ese rumbo, podrás decidir si quieres continuar en la universidad o explorar otras alternativas. Al final, cumplir una meta académica, como la que ofrece la universidad, te brinda algo valioso en la vida, y vale la pena atravesar ese proceso.

   @sebastianchaconf

 @Sebastián Chacón Flores