



**E ENTREVISTA. CRISTIÁN VIDAL**, conferencista internacional e instructor certificado sobre la activación de la glándula pineal:

# “Es como encender tu propia tecnología interna que siempre estuvo ahí”

Equipo de Crónica  
ciudades@mercuriovalpo.cl

**T**ras dejar atrás la ingeniería y una exitosa carrera en el mundo corporativo, Cristián Vidal ha recorrido Chile, América y Europa compartiendo sus conocimientos y experiencias a través del Seminario de Activación Interna de la Glándula Pineal. En su calidad de conferencista internacional, con más de 25 años de trayectoria, hace una invitación a “mirar hacia adentro, reconectar con lo esencial y activar una capacidad natural que, cuando lo haces, ya no quieres volver atrás”, según afirma.

El instructor certificado en el método original de la activación interna de la glándula pineal (el denominado “tercer ojo”) estará a fines de mes en Concón, donde realizará una presentación sobre un área que cobra cada vez más seguidores, que encuentran en ella la conexión espiritual y en el bienestar general. Esta metodología de “activación” apunta a mejorar la calidad del sueño, aumentar la energía y el entusiasmo, entre otros beneficios.

**- ¿Qué es la glándula pineal y por qué ha sido considerada a lo largo de la historia como un centro energético de sabiduría y percepción?**

- Imagina que tu cuerpo es una gran orquesta y que en su centro hay un pequeño instrumento, silencioso, pero afinador de toda la sinfonía: esa es la glándula pineal. Es una estructura neuroendocrina del tamaño de un grano de arroz, ubicada justo en el centro del cerebro, entre ambos hemisferios. Desde la ciencia sabemos que regula la producción de melatonina, esencial para el sueño y los ritmos biológicos. Pero lo realmente fascinante es que culturas milenarias, como la egipcia, la hindú o la mesoamericana, ya la reconocían como un centro de sabiduría, percepción y conexión espiritual. La llamaban el “tercer ojo”, el portal interno que permite ver más allá de lo evidente. Y hoy, gracias a la neurociencia y la epigenética, estamos empezando a confirmar que ese conocimiento antes

tral tenía fundamentos más profundos de lo que imaginábamos.

**- ¿Qué relación tiene la glándula pineal con nuestro bienestar físico, emocional y energético, y cuál es su utilidad práctica en la vida diaria?**

- En lo físico, regula la producción de melatonina, la hormona que no sólo determina si dormimos bien o mal, sino que activa procesos de regeneración celular, fortalece el sistema inmune y equilibra los ciclos naturales del cuerpo. Dormir mejor es vivir mejor, y la pineal tiene un rol clave en eso. En lo emocional, actúa como un centro de armonización interna. Cuando esta glándula está activa, la mente se calma, las emociones se ordenan y aparece una claridad sorprendente para tomar decisiones. En un mundo donde la incertidumbre nos abruma y el estrés se ha normalizado, la pineal ofrece algo poderoso: coherencia. Y desde lo energético, es un punto de conexión con lo que muchas personas llaman intuición, propósito o incluso inspiración. Lo he visto una y otra vez: personas que llegan desbordadas, con la mente saturada, y tras activar este centro descubren una nueva forma de estar presentes, de responder en lugar de reaccionar. No es magia. Es biología aplicada con conciencia. Es tener una herramienta real, interna y disponible para diseñar una vida más consciente y alineada.

**“EN MODO DE ESPERA”**

**- Se habla de “activar” la pineal. ¿Qué significa eso en términos prácticos y cómo impacta en la vida diaria de una persona?**

- Activar la glándula pineal es como encender tu propia tecnología interna que siempre estuvo ahí... sólo que en modo de espera. No es un acto místico ni una creencia, es una experiencia tangible, concreta y profundamente transformadora. Lo hacemos a través de ejercicios de respiración, visualización creativa y enfoque mental dirigido. Son simples, pero su efecto es poderoso. Cuando esta pequeña antena del cerebro se enciende, la percepción cambia, la mente se aclara y las



“VIVIMOS POSTERGANDO LO IMPORTANTE POR LO URGENTE”, DIJO VIDAL.

**“No es magia (la activación). Es biología aplicada con conciencia. Es tener una herramienta real, interna y disponible para diseñar una vida más consciente y alineada”.**

emociones se ordenan. Empiezas a ver oportunidades donde antes sólo había problemas, sientes una conexión interna que no sabías que habías perdido, y lo más importante: recuperas el timón de tu vida. En lo cotidiano, impacta de forma radical: decisiones más ciertas, vínculos más auténticos, un descanso más profundo y una sensación de propósito que deja de ser un ideal lejano... para convertirse en algo real. Activar la pineal es como hackear tu propio sistema desde adentro. Y cuando lo haces, ya no quieres volver atrás.

**- Su trayectoria comenzó en el mundo de la ingeniería y el ámbito corporativo. ¿Cómo llega a la**

**información de la glándula pineal y qué experiencias lo motivaron a dar ese giro tan profundo?**

- Mi formación es en ingeniería y trabajé años en el mundo empresarial, pero hubo un momento en que todo eso dejó de tener sentido si no había un propósito más profundo. Empecé a tener experiencias personales intensas que no podía explicar desde lo racional, lo que me llevó a investigar temas como la neuroplasticidad, los estados ampliados de conciencia y el rol de la pineal. Ese fue el punto de inflexión. No fue un abandono de la ciencia, sino una expansión hacia un paradigma más completo, donde la ciencia y la conciencia pueden dialogar.

**AJUSTE BIOQUÍMICO**

**- Ha compartido esta experiencia en distintos países y con diversas culturas. ¿Qué tienen en común las personas que llegan a este tipo de actividades y qué cambios ha visto en ellas?**

- Lo más revelador es que, sin importar la nacionalidad, todas las personas llegan al seminario con una sensación muy parecida: “siento que algo falta en mi vida”. A veces vienen con estrés acumulado, otras con conflic-

**“Lo he visto una y otra vez: personas que llegan desbordadas, con la mente saturada, y tras activar este centro descubren una nueva forma de estar presentes”.**

tos que no logran resolver o están en pleno cambio personal o profesional y buscan claridad y dirección, pero independiente de la causa, todas saben, en lo profundo, que necesitan una herramienta real para salir adelante desde otro lugar. Los cambios que experimentan las personas que realizan la activación son concretos, he visto a personas tomar decisiones por años postergadas, transformar relaciones familiares congeladas, salir de estados emocionales densos, y quizás lo más potente, recuperar esa chispa interna que da sentido a lo que hacen. Cuando se activa la pineal, no sólo hay un ajuste bioquímico... hay un rediseño interno. La persona empieza a responder desde un lugar más consciente, más creativo, más verdadero, y eso es lo que vivimos el próximo sábado 30 de agosto en Concón. Este seminario es para quienes saben que están listos para mirar hacia adentro, hacer ese clic, y pasar del piloto automático a la autoría de su vida. Y si al leer esto algo se te activa... probablemente ya sabes la respuesta.

**- ¿Qué le diría a quienes tienen la inquietud y buscan interiorizarse en esta metodología?**

- Le diría dos cosas, primero que no subestime esa sensación. A veces, lo más valioso que tenemos es esa voz silenciosa que nos susurra: “Ahí hay algo para ti”. Vivimos postergando lo importante por lo urgente, esperando el “momento ideal” que casi nunca llega. Pero hay instantes como este, donde la vida nos presenta una llave... y todo lo que se necesita es animarse a abrir la puerta. Y lo segundo que le diría es que visite mi página web: [www.activapineal.com](http://www.activapineal.com). ☺