



## Entrevista realizada a **Rodrigo Pacheco**



Rodrigo Pacheco es Consultor Internacional experto en Comunicación Humana. Hasta finales del 2006 fue Director Gerente de Ticinco, organización dedicada a diseñar y promover espacios de aprendizaje en comunicación humana desde el movimiento.

Coach Ontológico de Newfield Network desde el año 1994.

Actualmente es Consultor Senior de Newfield Network. Forma parte del equipo de ponentes que sostienen la formación de coaches.

Director del Programa avanzado de Coaching Cuerpo y Movimiento.

Entusiasta practicante de diferentes deportes y bailes.

Mail: [rpacheco@newfield.cl](mailto:rpacheco@newfield.cl), Blog: <http://aprendizajenmovimiento.blogia.com>

### 1.- ¿Qué es **Cuerpo y Movimiento**?

Antes de responder esta pregunta, realizaré algunas precisiones.

Hace algún tiempo que estoy centrado en la profundización y desarrollo del Coaching Ontológico. Quizás hay personas que no saben a que me refiero, por tanto la primera pregunta que debiera reflexionar es, qué es el Coaching Ontológico. Muy brevemente diré que el C.O. es una disciplina de aprendizaje transformacional que existe desde la década de los ochenta. Como aprendizaje transformacional se enfoca en lograr cambio

profundo y transformación del ser, es decir ampliando las miradas. Se diferencia del aprendizaje formacional, que es el que desarrolla y potencia ciertas habilidades dentro de un campo determinado, es decir ampliando acciones. El C.O. distingue al menos tres dominios de existencia humana, el lenguaje, las emociones y el cuerpo. Desde sus orígenes la principal área de intervención, para lograr aprendizaje y cambios profundos en las personas, ha sido lo lingüístico. Incluso, puedo decir que es la manera que aprendí C.O., cuando me formé en el año 1994, con maestros como Rafael Echeverría y Julio Olalla. Desde esa época estaba asombrado del poder de cambio desde las conversaciones, sin embargo mi inquietud se centró en los otros dos dominios de existencia, las emociones y el cuerpo.

Con lo dicho ya puedo responder la primera pregunta.

Cuerpo y Movimiento es el resultado de esa inquietud.

Es un modelo de aprendizaje avanzado de coaching ontológico, donde el foco transformacional está puesto en las emociones y el cuerpo, sin abandonar el lenguaje.

En estos 15 años de investigación y desarrollo de la propuesta de Cuerpo y Movimiento, se han realizado varias acciones como:

Construir modelos de conexión corporal y emocional.

Aprender propuestas de otras fuentes que nos han parecido interesantes.

Integrar lo creado con la reinterpretación de lo aprendido.

Poner todo lo anterior al servicio del desarrollo del coaching

Diseñar un Modelo que sintetice la propuesta de Cuerpo y Movimiento.

## **2.- ¿Qué papel juegan las emociones en este escenario?**

Los seres humanos somos relacionales. En las relaciones existen las emociones. Por ejemplo, si hacemos el siguiente ejercicio. Les nombraré algunas palabras comunes (personas o cosas), con las que todos hemos tenido o tenemos alguna relación. Les pido que cuando la lean, quédense algunos segundos y conecten con lo que sienten, luego intenten distinguir cual es la emoción que los toma y anótenla justo al lado de la palabra.

Padre

Patria

Hombre

Hijo

Pareja

Banco

Podíamos seguir por mucho rato y se darán cuenta que siempre hay una o más emociones, que habitan en la relación, que existe entre nosotros y lo que simboliza la palabra.

En Cuerpo y Movimiento hacemos una radiografía fina a la manera en que cada uno de nosotros habitamos en las relaciones. Tomamos conciencia de nuestras estructuras emocionales, reconocemos los beneficios y costos de sentirlas. Con el debido acompañamiento se logra conocer más los secretos de las emociones y ampliar la respuesta emocional.

Es un camino de libertad.

### **3.- ¿De qué forma pueden ayudarnos las emociones en un proceso de cambio personal?**

Al responder la pregunta anterior, quedamos muy hilados para reflexionar sobre esta pregunta.

Las emociones son fuerzas que movilizan. Si algo ocurre y nos toca, se gatillan emociones y actuamos movilizadas por la fuerza que desata esa emoción.

Un ejemplo, si vamos por la calle y vemos que alguien golpea violentamente a un niño pequeño, miramos lo que sucede, nos impacta, sentimos la ira. Esa ira es fuerza que nos predispone a intervenir castigando o deteniendo la acción. Si no sentimos la ira y sentimos tristeza, la fuerza será distinta y la acción será otra, tal vez alejarse.

Lo mismo pasa con los cambios personales. Para que ocurra el cambio deseado debe existir una fuerza que lo desate. Cuando deseemos cambiar, podemos preguntarnos, de dónde sacaremos la fuerza para producir y sostener el cambio. Investiguemos cuáles son las emociones que habitan en la relación que existe entre nosotros y el cambio que queremos lograr. Si deseo ser más acogedor y comprensivo con la pareja, me conecto con la imagen donde soy más acogedor y comprensivo y veo que emociones se despiertan. Podría ser entusiasmo, ternura, alegría. En todas ellas estará la fuente de la fuerza transformadora. Por otro lado podemos conectar con la imagen de seguir siendo como he sido, quizás un poco parco, frío, lejano y veo las emociones que afloran, podría ser tristeza y resignación, esas emociones también tienen fuerza y en este caso estarán realizando un poder boicoteador al cambio.

El verdadero cambio será en presencia de esta mezcla de emociones, ejerciendo fuerzas a favor del cambio y otras en contra.

### **4.- ¿Cómo podemos conectar con nuestras emociones?**

El silencio es un buen camino. La conversación, sobretodo la social tiene un gran poder de desconexión emocional.

Muchas veces en los talleres hacemos ayunos de lenguaje. Son fundamentales para despegarnos de aquellos personajes que hemos inventado, para resolver situaciones sociales.

Existe un tipo de conversación que potencia la conexión con las emociones, la que me gusta llamar, conversación del corazón. Es transparente, verdadera, directa, compasiva, profunda, que está siempre conectada a lo que sentimos.

### **5.- Considerando su experiencia en la relación de ayuda a otras personas, ¿nos podría dar algunas claves para mejorar nuestro bienestar personal y social ?**

No soy muy amigo de dar sugerencias o claves, Pienso que en el ejercicio de la generalización o masificación de una recomendación, se pierde la fineza que requiere la necesidad de cada persona.

Y de todas maneras puedo comentarte algunas que me parece son aporte:

- Vivir atentos a nuestra naturaleza humana. A las señales de las sensaciones.
- Estar presentes.
- Estar siempre aprendiendo

- Bailar
- No tomarse tan en serio
- Hablar desde el corazón.
- Jugar con los niños, como niño.
- Escuchar más que hablar.

## **6.- ¿Qué significa para usted ser una persona inteligente emocionalmente?**

Una persona que su punto de partida es la aceptación en paz, frente a cada cosa que le ocurra, Que no va heredando a las nuevas interacciones, emociones que le corresponden a otras vivencias.

Lo que más me he encontrado es con torpeza emocional o lo que llamo analfabetismo emocional. Y son personas que sus puntos de partida en las relaciones, son el resentimiento, la resignación, los celos, la envidia, el pesimismo, la desconfianza, la ansiedad y la indiferencia.

Desde una aceptada distancia les digo, muchas gracias por la oportunidad de estar ante lo lectores del portal, hasta una próxima.