

# Psychedelics Today



## CUADERNO DE TRABAJO

PARA INTEGRAR EXPERIENCIAS PSICOACTIVAS

Sembrando semillas de cambio y crecimiento



EQUIPO VOLUNTARIO DE TRADUCCIÓN

*Cuaderno de trabajo*

CÍRCULO DE ESTUDIOS  
PSICONÁUTICOS



**mindsurf**

---

# - Introducción, por Kyle

Así que tuviste una experiencia psicodélica, y ahora qué?

Entender cómo integrar una experiencia psicodélica toma tiempo y esfuerzo. No sucede mágicamente de la noche a la mañana.

Este cuaderno de trabajo te guiará a través del proceso de integración y te brindará algunas herramientas y técnicas para trabajar a través de tu experiencia. El proceso de integración es muy personal, así que no todo lo que se encuentra en este cuaderno de trabajo resonará para ti, y eso está bien. Lo más importante del proceso es mantenerlo y confiar en él.

## ¿Qué significa mantener el proceso?

Los psicodélicos tienden a traer contenido psíquico y emocional a la superficie. El doctor Stanislav Grof describe a los psicodélicos como “amplificadores no específicos de procesos mentales y/o psíquicos”, sugiriendo que la psique procesa las emociones más cargadas en el cuerpo y la mente. Este contenido puede que haya sido reprimido por meses o incluso años. Algo del contenido que emerge puede parecer insignificante o extremadamente profundo. Cualquiera que sea el caso, la energía del contenido se empieza a movilizar a través del cuerpo y la mente. Experimentar cambios en las emociones después de una experiencia psicodélica es bastante común. También resulta común el volverse más abierto y consciente del contenido emocional, espiritual y psicológico emergiendo de los mundos internos y externos. Nos volvemos más conscientes de lo que pasa alrededor de nosotros y lo que sucede internamente.

La energía y los cambios que empiezan a ocurrir son el “proceso”. Lo que sea que esto signifique para ti, mantenlo, siéntelo, exprésalo, y conviértelo en parte de ti. Esto es un tipo de experiencia de nacimiento. Nuevas partes de ti empiezan a emerger, mientras que las antiguas se van y mueren. El proceso puede ser doloroso y desafiante, pero ser capaz de superar la dificultad puede fomentar la transformación.

Si el contenido emocional se vuelve demasiado abrumador, es importante buscar ayuda profesional.

Algunas veces el contenido que surge es difícil de contener en nuestra vida cotidiana y necesita de un contenedor para ser procesado. Es importante entender esto porque la gente puede tender a evitar buscar ayuda profesional cuando la

---

necesitan. Por mucho que recomendamos "seguir con el proceso", también es importante darse cuenta de que esto puede consistir en buscar ayuda en otro lugar. Puede ser extremadamente útil y beneficioso para ti hacer que otra persona escuche tu experiencia.

## ¿Qué es la integración psicodélica?

La comunidad psicodélica no ha definido claramente lo que significa la "integración psicodélica". Integración significa muchas cosas. Dependiendo de con quién hables, el proceso de integración puede verse diferente. Un psicoterapeuta podría ver este proceso de manera diferente que un chamán.

Cada experto considerará el proceso a través de un lente diferente basado en su disciplina o enfoque de estudio. También, al tomar en cuenta las creencias del individuo, el proceso se vuelve aún más personal y único. Algunos resonarán con las prácticas chamánicas o espirituales como parte de su proceso de integración, mientras que otros pueden buscar consejo médico o terapia tradicional. La integración ciertamente no es una prescripción de talla única cuando se trata de integrar la propia experiencia psicodélica.

La etimología de la palabra integración viene de la palabra en latín *integrare*, significa "completar" o "comenzar de nuevo". Integración también proviene de la palabra francesa *intégration*, que describe el "acto de reunir las partes de un todo". La etimología sugiere que el significado de la palabra integrar es "juntar partes o elementos y combinarlos en un todo".

La integración, por lo tanto, se trata de crear totalidad en la vida de uno.

Dan Siegel (2011) definió la integración como el proceso de unir partes diferenciadas en un todo funcional. ¿Pero qué sugiere o quiere decir crear la integridad? desde la perspectiva de Siegel's (2011), la totalidad se deriva de una vida sana, que definió como "integración de energía e información dentro del sistema nervioso y entre personas "(p.8). [Mi punto de vista sobre esta definición es el cómo usar la propia experiencia y toda la información obtenida y aprender a incorporarla para continuar siendo parte del conjunto funcional \(comunidad y personas\)](#). Somos, a pesar de todo, un organismo social que funciona "individualmente" dentro de un sistema completo. Todos se necesitan mutuamente para sobrevivir y mantener la salud. Como mencionó Louis Cozolino (2014), el cerebro humano ha evolucionado como órgano social para estar en una relación con los otros.

Siegel (2011) habla sobre la integración desde el marco de la neurobiología interpersonal y los mecanismos del cerebro. Sus definiciones también abarcan la integración del trauma, pero parece relevante para la integración de las

---

experiencias psicodélicas. Además, Siegel (2011) describió la integración como la capacidad de fluir entre la rigidez y el caos. En el medio de estos dos extremos es la armonía. Siegel (2011) también pasó a decir: "Sin el movimiento hacia la integración, el sistema completo se alejará de la complejidad, lejos de la armonía, y hacia la rigidez" (p.66).

Al pensar en integrar la experiencia psicodélica, ¿no es esto lo que estamos tratando de lograr en nuestras vidas en general? Nuestras rígidas estructuras de personalidad y las creencias se ven desafiadas a través del caos de una experiencia psicodélica. Este caos y novedad puede crear una interrupción en la vida de cada uno. El psicodélico puede fomentar el conocimiento y la transformación, pero viene con el precio de aflojar las estructuras rígidas con las que normalmente vivimos y las cuales proporcionan seguridad y protección. Aprender a abrazar parte del caos y alejarse de la rigidez parece ser la clave. La integración se trata de encontrar el término medio.

### ¿Qué significa la integración para mí?

Después de sufrir una experiencia cercana a la muerte a una edad temprana, me sentí muy confundido sobre cómo dar sentido a mi vida. Con mi realidad completamente hecha pedazos, me hundí profundamente en una crisis existencial. Yo no tenía orientación de los adultos en mi comunidad y me tocó poner las piezas del rompecabezas juntas de nuevo por mí mismo. Fue un proceso muy largo.

Mi integración de esta experiencia realmente comenzó con mi primera experiencia con psicodélicos y luego con sumergirme en la literatura psicodélica. Los pioneros de este reino, Stanislav Grof, Rick Stassman, Terence McKenna, y Ram Dass se convirtieron en mi marco y en mis maestros, aunque no logré conocerlos personalmente. Sus libros me inspiraron y me ayudaron a poner un poco de contexto de lo que había experimentado. Aprender acerca de la aplicación clínica de psicodélicos, así como el uso chamánico indígena, fue extremadamente beneficioso.

No fue hasta que conocí a mi maestro, él cual me enseñó sobre el chamanismo, que comencé a aprender sobre la integración. Cuando yo le conté acerca de mi experiencia cercana a la muerte, él solo dijo: "Es una pena, si hubieras vivido en una cultura tradicional, los ancianos habrían intercedido y enseñado lo que necesitabas aprender para navegar tu experiencia y darte herramientas para trabajar con ella, desafortunadamente, ya no vivimos en ese tipo de cultura y tuviste que hacer todo ese trabajo por ti mismo".

La cultura occidental carece de un marco para navegar experiencias poderosas, pero lentamente estamos empezando a poner uno juntos a medida que la

---

ciencia de las experiencias psicodélicas y otros estados de conciencia holotrópicos comienzan a ser examinados.

Las culturas indígenas tienen un marco que ha durado miles de años y que se transmitió a través de su tradición. Los estados de conciencia holotrópicos son algo nuevo en la cultura moderna occidental, y es nuestro trabajo como comunidad ayudar a crear un marco en ella para trabajar.

### Tejiendo la Totalidad

Durante una sesión de viaje, presenté las preguntas: "¿Por qué existen las plantas medicinales? ¿Por qué usarlas? ¿Y cómo podemos usarlas correctamente?" Recibí el siguiente mensaje: "Nuestras vidas son como la vida de una araña, hilamos nuestras realidades al ser a través del lenguaje y la cultura. A medida que giramos nuestras redes y creamos una realidad propia, la naturaleza finalmente comienza a abrir agujeros en la red (nuestras vidas). Mientras cada desgarró y agujero es formado, nos alejamos del centro (totalidad) y nos volvemos fragmentados. Nuestra narrativa contiene agujeros, viejos traumas y heridas, a las que estamos asustados de dirigirnos o reparar. Nos sentimos cómodos en el lugar al que nos hemos mudado en nuestra red. Después de ignorar estos agujeros y desgarró, nos olvidamos de que hay incluso un centro desde el cual nos originamos. Nos volvemos tan insensibles a esta idea que es difícil incluso recordar.

Las plantas medicinales nos recuerdan de dónde venimos y quiénes somos. Muchos de nosotros sufrimos de una gran amnesia y debido a esto necesitamos que otra persona o una fuerza externa nos cuente nuestra historia y quiénes somos. Aquí es donde las plantas medicinales entran en juego. Estas medicinas nos recuerdan que hay un centro en nuestro ser y que hemos estado viviendo en las cercanías de quienes somos.

Las plantas medicinales no son necesarias para este recuerdo, pero son de gran ayuda para traerlo de vuelta. Cuando recordamos, podemos comenzar a trabajar para reparar los agujeros y los desgarró a nuestro alrededor, volviendo finalmente al centro. La integración se trata de crear totalidad. Girando y tejiendo nuestro ser de vuelta a estar completo de nuevo, arreglando los agujeros y desgarró en nuestra narrativa personal. Se requiere un esfuerzo para reconstruir las cosas. Las plantas medicinales y los psicodélicos simplemente nos recuerdan y nos muestran nuestros potenciales.

A pesar de que a muchos de nosotros en la comunidad psicodélica nos gusta creer que estas poderosas sustancias son balas mágicas o panaceas, desafortunadamente, no siempre funcionan para todos. Es nuestro trabajo hacer

---

girar nuestra realidad de vuelta a la existencia. Somos los tejedores de la totalidad. Es nuestro trabajo crearla y reparar los agujeros.

### ¿Cómo usar este libro?

Este es un libro de trabajo de 7 semanas de integración. Este libro te guiará en el proceso de reflexión y acción a través de prácticas de auto cuidado, instrucciones de viaje y de escritura, psico educación y más.

La primera semana trata acerca de desarrollar y cultivar prácticas de auto cuidado para permanecer con los pies en la tierra a lo largo del proceso. Aunque esto puede parecer muy básico, resulta sorprendente que muchos de nosotros nos quedamos atascados en los mismos hábitos y rutinas. Es importante aprender cómo romper estos hábitos de vez en cuando para crecer en una nueva dirección. Crecer nunca es fácil. Viene con mucho dolor y desafíos, pero es importante permanecer en el proceso. Algunas de las actividades de este libro son metafóricas e imaginativas, como por ejemplo, trabajar con el inconsciente a través del trabajo con los sueños.

Parece que las sustancias psicodélicas nos abren al mundo de la imaginación, así que solamente cobra sentido el trabajar con este tipo de energía sutil. ¿Qué es lo imaginario? Esto puede ser atractivo en los ejercicios de anotar en el diario, seguir la pista a los sueños y prestar atención a los mensajes arquetípicos o las imágenes en la vida de uno. Veo la integración como un proceso de trabajo o realización del alma. En el espacio psicodélico, es frecuente el ganar profundas tomas de conciencia en algunos de nuestros asuntos más difíciles. Mientras que estos “darse cuenta” son maravillosos, también muchas veces son confusos, y nos dejan con una sensación de no saber qué hacer con la experiencia.

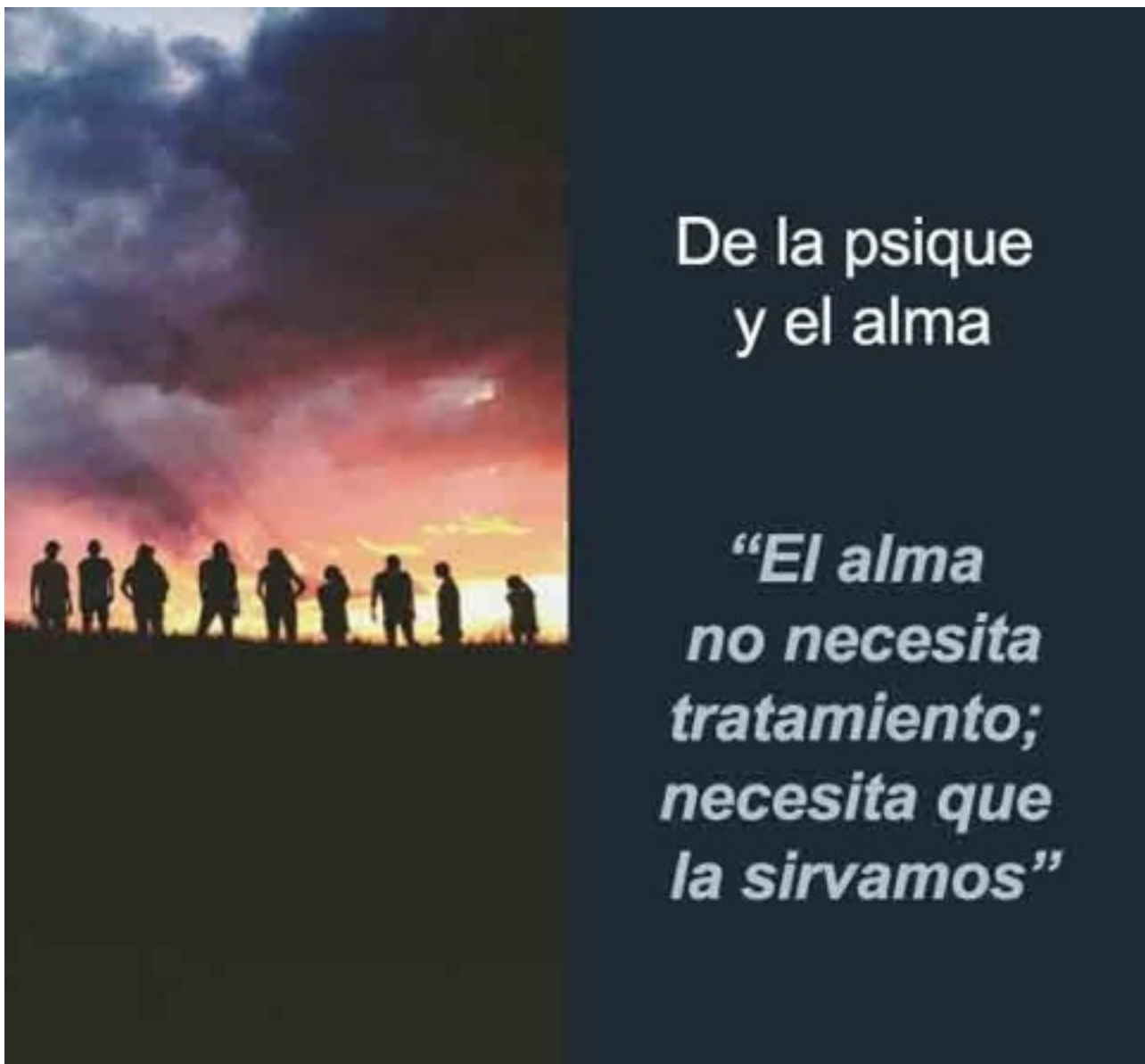
Aunque las ideas del “trabajo del alma” o “realización del alma” pueden parecer extrañas a algunas personas, deberíamos pensar en ello como un proceso de creación de plenitud. La palabra *Psique* significa alma en griego. Veo este proceso como el entrar en contacto contigo mismo. Tiene que ver con desarrollar una relación con el yo. Mientras que algunas personas pueden tener una experiencia espiritual a medida que desarrollan esta relación, el alma no tiene por qué ser necesariamente espiritual. Veo el alma como la fuerza arquetípica creativa que nos guía y que vive en cada uno de nosotros. Los psicodélicos te abren a las posibilidades de la expresión y el potencial del alma. Es trabajo nuestro el continuar nutriendo este proceso.

Para contextualizar más, aquí está una introducción corta al trabajo del psicólogo arquetípico James Hillman. Esta introducción corta trata acerca del concepto de servir al alma y a la psique.

---

## Servir al alma y a la psique

¿Qué es la psique? ¿Qué es el alma? De acuerdo a Jung, la psique es “la totalidad de todos los procesos psíquicos, la subjetividad intencional de la totalidad que es el “yo”” (Hillman, 1999, p. 51). Hillman (1977) describe el alma como lo imaginario. El alma es fantasía. Es la fuerza creativa conductora y que uno siente muy en los adentros pero que no puede ser expresada en palabras. El alma es un sentimiento. El alma son los sueños acuosos que inundan nuestro consciente durante la noche. El alma es vida.



Cuando el alma emerge de las profundidades de nuestro ser, puede resultar incontrolable muchas veces, dejándonos el asumir que necesita ser reparada o

---

tratada, y suprimida para vivir en concordancia con la realidad. Sin embargo, la psique y el alma quieren expresarse. Quiere tener voz. Quiere ser pintada. Quiere ser jugada. El alma quiere que el mundo sepa quién y qué es.

Hillman (1977) argumenta que la psique y el alma no necesitan tratamiento, sino que necesitan que les sirvamos. La psicoterapia, según la raíz de las palabras “psique” y “terapia” significa servir al alma, no tratarla” (p. 74). ¿Cómo sirve uno al alma? ¿Cómo cuida uno al alma? Hillman (1977) sugirió “permitirle mandar”; ella lidera, nosotros la seguimos” (p. 74).

¿Cómo sigues lo que la experiencia psicodélica está tratando de enseñarte?

### Integración y crecimiento

“La integración puede ser el principio subyacente a la salud a todos los niveles de nuestra experiencia, desde el microcosmos de nuestro mundo interior hasta nuestras relaciones interpersonales y la vida en nuestras comunidades” (Siegel, 2011, p. 68).

Tómate un momento para pensar acerca del concepto de integración y lo que significa para ti.

¿Qué significa la integración para ti?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

### Creando totalidad

Además de los objetivos generales que has identificado, la integración afecta cada parte de nuestra vida. Me gusta pensar que la integración pasa por aprender a incorporar creencias e ideas en la vida diaria.

Identifiquemos algunas áreas en tu vida que pueden parecer desequilibradas.

**Cuerpo, mente y espíritu:** este dominio podría dividirse en tres categorías diferentes, pero la ciencia está empezando a darse cuenta de que todo está conectado. El cuerpo informa a la mente, la mente informa al cuerpo, y el



---

estado equilibrado entre esos dos afecta la forma en que percibimos el mundo que nos rodea e interactuamos con él, lo que llamaremos espíritu.

Este reto consiste en equilibrar tu salud física, salud emocional y salud espiritual. Puedes hacerte algunas preguntas. ¿Estás comiendo sano? ¿Te ejercitas diariamente o semanalmente? ¿Cómo puedes equilibrar estas áreas si estás fuera de lugar?

**Cuerpo:** comer, hacer ejercicio, exámenes médicos.

**Mente:** Terapia, apoyos sociales, nootrópicos, etc.

**Espíritu:** Meditación, yoga, música, etc.

**Medio ambiente:** ¿Cómo es tu entorno físico? ¿Necesitas cambiar el paisaje? Nuestro entorno puede tener un gran impacto en nuestra salud y bienestar. ¿Estás viviendo en una comunidad que te apoya? ¿Cómo puedes crear una comunidad?

**Vida Espiritual:** ¿Tienes una práctica espiritual? Desarrollar un sentido de espiritualidad puede ayudar a dar sentido a la vida. ¿Cómo puedes desarrollar una práctica espiritual? ¿Qué te ocurre? ¿Cuáles son tus creencias?

**Estilo de vida:** ¿Cómo es tu equilibrio trabajo / vida? ¿Estás creando suficiente tiempo para divertirte y pasatiempos? En busca de un nuevo cambio de carrera? ¿Necesita concentrarse en divertirse más y dejar de trabajar tan duro? ¿Estás pasando suficiente tiempo de calidad con amigos y familiares?

**Mental e intelecto:** ¿Hay nuevas actividades intelectuales que te puedan interesar? ¿Volver a la escuela? ¿Tomar un curso? ¿Cómo te desafías mentalmente a ti mismo?

**Relaciones:** Una de las partes más importantes de la integración es desarrollar y cultivar relaciones saludables que respalden el crecimiento. ¿Cómo puedes trabajar en tus relaciones? ¿En qué relaciones quieres trabajar? ¿Cuáles son saludables y cuáles no son saludables? ¿Cómo puedes cultivar y fomentar nuevas relaciones saludables?

Por favor describe cómo cada uno de estos reinos está en equilibrio o desequilibrado en tu vida en este momento. También describe cómo te gustaría cambiar ciertos aspectos en cada área.

Equilibrio Cuerpo, Mente y Espíritu

-----

