



Informativo para retiro Reconectándote

Este informativo tiene la finalidad de orientarte sobre lo que es la psilocibina y este retiro, a modo de que la experiencia que tengas con nosotros sea la mejor, no solo para ti y tu salud, si no que también para el resto de los participantes.

Es de suma importancia que leas este documento para que sepas que es la ingesta de la psilocibina como medicina, sus efectos, beneficios y riesgos. También, que sepas de las particularidades del retiro en el que vas a participar. También sabrás acerca de las contraindicaciones, consideraciones éticas, derechos y deberes de los participantes, así como recomendaciones antes, durante y después de la toma.

Recomendamos que leas esta guía dos veces: una antes de la sesión para prepararte, y otra, unos días después, para ayudarte a interpretar la experiencia vivida.

Acerca de la Psilocibina

El hongo *Psilocybe*, también conocido en México como “pajarito”, “San Isidro”, “derrumbes” o, de manera general, como «niños santos”, “hongo mágico» u «hongo de los dioses», ha sido utilizado durante siglos por diversas culturas en rituales y ceremonias sagradas. Sin embargo, en las últimas décadas, su consumo ha ganado interés en el campo de la psicoterapia debido a sus posibles aplicaciones terapéuticas.

Sus propiedades alucinógenas se deben a que contiene compuestos psicoactivos, principalmente psilocibina que una vez ingerida se reconvierte en psilocina, que es la molécula (proteína) responsable entre otras, de los efectos psicodélicos. La mayoría de las especies que contienen esta sustancia pertenecen al género *Psilocybe cubensis*, y aunque hay otros grupos que contienen también psilocibina, este es el más representativo y de donde toma su nombre.

La ingesta de psilocibina como medicina sagrada debe ser consumida en sesiones guiadas por un facilitador o guía; una persona con experiencia en estos procesos que acompaña, cuida y atiende a los participantes en su experiencia o “viaje” espiritual.



Funcionamiento y Composición

Cuando se consume el hongo *Psilocybe*, los compuestos psicoactivos son metabolizados por el cuerpo y actúan sobre los receptores de serotonina en el cerebro. La psilocibina se convierte en psilocina durante el proceso de metabolismo, y es la psilocina la que interactúa con los receptores de serotonina. La serotonina es un neurotransmisor que desempeña un papel importante en la regulación del estado de ánimo, la percepción, el sueño y otras funciones cognitivas. La interacción de la psilocina con los receptores de serotonina, especialmente los receptores 5-HT_{2A}, produce efectos psicodélicos. Esto sucede porque su activación conduce a cambios en la comunicación neuronal sumado a la liberación de neurotransmisores tales como la dopamina y la noradrenalina. Dichos cambios en la actividad cerebral resultan en los efectos característicos de la psilocibina, que incluyen alteraciones en la percepción sensorial (visual y auditiva), cambios en el bienestar emocional, experiencias introspectivas y espirituales, ampliación de la conciencia y sensaciones de euforia y conexión con el entorno.

Ingesta y Efectos

Para este retiro hemos pensado en una dosis promedio, denominada en inglés museum doce. Esta dosis-medicina está compuesta de 1,0 a 1,2 gramos de hongo *psilocybe*, seco.

Después de ingerir la medicina, los efectos se empiezan a notar entre los 20 y los 40 minutos, (según el metabolismo de cada ser) y duran entre 2 a 5 horas.

La psilocibina induce un estado modificado de conciencia donde es frecuente tener sensaciones visuales y auditivas más fuertes y alteraciones en la forma de sentir o percibir la realidad.

La psilocibina y la DMT son muy parecidas a nivel químico. Las setas (hongos) pueden considerarse casi como una forma de DMT.

Dennis McKenna, investigador y estudioso del tema, sostiene que las setas son una "forma de DMT que se activa por vía oral". Pero en lo que respecta a sus efectos, la DMT y la psilocibina son muy distintas.

En general, los consumidores de la ayahuasca y psilocibina sostienen que los viajes con ayahuasca son más orientativos e introspectivos.



Sin embargo, la interpretación de un viaje es siempre subjetiva. Algunas personas consideran que las setas son una guía espiritual igual (o incluso más) que la ayahuasca. Y otras podrían tener la experiencia opuesta. Esto en realidad depende del individuo, la situación y el entorno en los que se consume cada sustancia, y, obviamente, el tamaño de la dosis.

El hongo frecuentemente hace conectar al ser con lo que somos realmente, desde nuestro origen y en ese proceso puede realizar profundas transformaciones desde lo espiritual a lo personal y en muy corto plazo

No obstante, es importante señalar que su consumo puede desencadenar efectos adversos, especialmente en personas sensibles o en dosis incorrectas para la persona en cuestión. Algunos de los efectos secundarios comunes incluyen náuseas, vómitos, ansiedad, confusión, alteraciones del estado de ánimo, percepción y aumento de la frecuencia cardíaca. Estos efectos pueden ser intensos y desorientadores, especialmente para aquellos que no están preparados o que no tienen una guía adecuada, por lo que de ninguna manera es aconsejable su ingesta si no se cuenta con la asesoría de una persona con experiencia en este tipo de medicina o capacitada en este tipo de terapias.

Estos efectos son todos temporales y no patológicos. De hecho, en las tradiciones amazónicas, todo esto es interpretado como una especie de purga, llamado también como "el trabajo del hongo", que es una forma de limpieza emocional, psíquica, física y energética.

Debido al profundo impacto que puede tener en la vida de una persona tomar esta medicina; muchos especialistas, curanderos y facilitadores, sugieren que nadie debe recomendar a otra persona que la tome o no la tome, pues esta es una decisión sumamente personal y de consciencia y que nunca debe ser inducida.

Es importante destacar que tanto la Ayahuasca como la psilocibina y otras medicinas, es presentada a veces como una panacea. Sin embargo, solamente es una herramienta (vehículo), que en el caso de ser bien utilizada, puede actuar como catalizador del proceso terapéutico, generando mayor conciencia y, en el caso específico de la psilocibina mejor salud debido a su capacidad neuroregenerativa, ya que su consumo adecuado como terapia genera nuevas dendritas mejorando la conexión sináptica (neuroplasticidad)



Beneficios

Algunos académicos postulan que la psilocibina actúa como adaptógeno, ayudando a las personas a encontrar un mejor encaje consigo mismas y con su entorno. Aunque todavía faltan estudios científicos amplios, existen una gran cantidad de relatos de personas que tras un proceso con la psilocibina dicen haber recibido un beneficio claro tanto personal como para su entorno cercano.

De hecho a partir de la década de los noventa, investigadores como Roland Griffiths, de la Universidad Johns Hopkins, y Charles Grob, de la Universidad de California, realizaron estudios pioneros para examinar los efectos y las posibles aplicaciones terapéuticas de los hongos psicodélicos. En ese sentido, varios estudios han demostrado que la psilocibina puede tener efectos positivos en el tratamiento de trastornos de ansiedad y depresión, trastorno por estrés posttraumático, cambiar patrones de pensamiento y comportamiento asociados con adicciones, además de que puede tener efectos positivos en el bienestar psicológico general respecto a sensaciones de creatividad, conexión interpersonal y satisfacción con la vida.

En un estudio reciente , que se publicó el 9 de enero de 2020, en la versión electrónica Journal of Psychopharmacology sobre los efectos de psilocibina en el tratamiento de la aflicción psiquiátrica relacionada con cáncer dice:

Pacientes con cáncer que se trataron con una sola dosis de la droga psicodélica psilocibina, combinada con psicoterapia, mostraron beneficios importantes en manifestaciones de aflicción emocional y existencial casi 5 años después de recibir el tratamiento

Además de referir mejor bienestar o satisfacción en la vida, algunos pacientes calificaron el tratamiento como "una de las experiencias más personal y espiritualmente significativas de sus vidas"

Sin embargo para que se produzca un beneficio terapéutico y que sea sostenido en el tiempo es necesario un trabajo terapéutico más amplio, antes y después de la toma. La psilocibina no es una "varita mágica" que haga que todo se solucione o cure en una noche, no es infalible, ni un atajo en el difícil proceso de crecimiento personal que pueda ofrecer grandes resultados sin ningún esfuerzo adicional.

Los procesos personales de transformación profunda requieren mucho trabajo, tiempo, dedicación y a menudo intervención de profesionales de varias disciplinas como psicoterapeutas, terapeutas psicocorporales, y soporte de la familia y/o la red de apoyo de cada uno, etc.



Es más útil entender la medicina como una linterna, que ayuda a alumbrar partes de vida de las personas que están poco claras, más que como una medicina que “cure” problemas solo con tomarla..

Riesgos

Durante la toma, pueden suceder ciertos episodios en los cuales si la persona no está bien atendida puede generarle cierto nivel de peligro.

Por ejemplo, puede provocar mareos y en casos esporádicos desmayos. Con una atención adecuada estos episodios se pueden prevenir o resolver bien, pero sin atención tienen riesgos adicionales, como caídas o vómitos con ahogo. La mayoría de estos casos suelen ocurrir por miedo previo a la toma. O que tenga el estomago muy lleno o el ser no haya llevado una dieta adecuada. O bien durante el proceso, quiera incorporarse rápidamente, lo que cual obviamente generara mareos y nauseas. Por lo cual siempre es recomendable si se puede, volver a recostarse, centrarse en una respiración lenta, profunda y equilibrada

No obstante, siguiendo las instrucciones y medidas de seguridad por parte de los organizadores y con una buena calidad de la atención, todos estos posibles escenarios son atenuados

También existen situaciones que se dan de forma muy poco frecuente y es que los efectos se mantengan más tiempo de lo normal. Esto puede deberse a la sensibilidad que tiene el ser con esta medicina en particular. Sin embargo, con una adecuada alimentación o ingesta de azúcares o carbohidratos y agua los efectos son rápidamente minimizados



Cuando no tomar la Medicina:

Seguridad y criterios de exclusión

Contraindicaciones físicas:

No se recomienda esta medicina a seres con problemas cardiovasculares graves, de glaucoma, desprendimiento de retina, hipertensión grave, fracturas o cirugías recientes, enfermedades infecciosas agudas, tuberculosis, epilepsia, convulsiones, accidente cerebrovascular, enfermedades graves del hígado, vesícula, riñones o páncreas, ciertos casos de úlcera gastroduodenal o gastritis ni hemorragia digestiva.

Tampoco se recomienda dosis elevadas para personas embarazadas, lactando o con problemas para vomitar.

Contraindicaciones psicológicas:

Tampoco está indicada para seres con crisis de pánico, algunas patologías psiquiátricas graves como bipolaridad, esquizofrenia, trastorno límite de la personalidad, etc. Si la persona ha tenido antecedentes de depresión grave, intentos suicidio o de autoagresión es importante informar de ello con el facilitador.

Contraindicaciones farmacológicas:

No es indicada la medicina junto fármacos o sustancias inhibidoras de la monoamino oxidasa (MAO), fármacos o medicaciones con efecto sobre el sistema serotoninérgico, al igual que con varios antidepresivos y psicofármacos. Si la persona está tomando fármacos de este tipo es importante informar previamente

Sustancias psicoactivas incompatibles:

Existen sustancias como la cocaína, las anfetaminas o la MDMA (éxtasis), que pueden interactuar negativamente, por lo que no se recomienda su combinación. Los efectos pueden resultar en crisis hipertensivas.

La psilocibina no es ni debe ser utilizada como un sustituto de psicoterapia ni de cuidados médicos.



Una de las mayores contraindicaciones de la medicina es simplemente no querer tomarla. Esto quiere decir que la decisión de participar en una sesión siempre tiene que tomarla la propia persona; no debe ser inducida por otras personas. La decisión se tiene que basar en una idea clara de potenciales efectos, riesgos, beneficios y contraindicaciones en relación con el historial médico, la salud mental y el estado de ánimo general. Nunca debes tomarla si no quieres verdaderamente hacerlo.

Por último, en caso de tener algún tipo de enfermedad o de usar medicación crónica (incluidas las herbales) el participante deberá consultarlo previamente con la persona responsable de la sesión.

Recomendaciones Previas

Preparación

En general se considera que una buena sesión de Psilocibina empieza en la preparación y termina en la integración. El compromiso que cada participante asume en la semana o semanas previas y en la adecuada elaboración posterior del material impactará enormemente la calidad de la vivencia.

Una buena condición física ayudará a tener una experiencia con psilocibina más fluida y quizás también más segura.

Así mismo es recomendable llevar ropa cómoda, abrigo suficiente

Comidas

Los participantes pueden prepararse para la sesión tomando comidas sanas y ligeras.

Para esta sesión se recomienda no comer fritos, comidas pesadas o grasosas dos o tres días antes, No comer ajo ni carne el día de la sesión. Comúnmente se aconseja procurar que la última comida tenga lugar unas 3-4 horas antes de la toma.

También es importante mantener el cuerpo hidratado, ir a la ceremonia habiendo descansado previamente, evitar el consumo de alcohol, de estimulantes, de opiáceos y de otras drogas en las 2 semanas previas a la toma.

Distintas etnias indígenas tienen variaciones respecto a sus recomendaciones de preparación pero en general desde su punto de vista es recomendable como



mínimo abstenerse de consumir cerdo, picante, alcohol, condimentos fuertes y realizar abstinencia sexual el día de la sesión y el día siguiente

Reducir expectativas

Hay personas que después de una la ingesta de psilocibina adquieren nuevas perspectivas sobre sí mismas, los demás y sus relaciones. Algunas personas sienten un notable poder terapéutico, una serie de cambios constructivos a partir de la experiencia. Pero esto no se puede predecir, la experiencia para cada uno es única y diferente.

Hay también personas que no sienten nada, o sienten un efecto apenas perceptible, necesitan trabajo interno adicional antes de lograr generar cambios, lo que puede deberse a muchos factores. Por ello es muy importante hasta donde se pueda reducir las expectativas de cara a la toma, evitando expectativas irreales o fantasiosas que conducen después al desencanto o la frustración.

Dar espacio a la experiencia

Las experiencias con esta medicina pueden ser muy profundas, por ello, es bueno crear espacio para la experiencia, por ejemplo estar libre de trabajo un día antes y un día después de la sesión

También pueden ayudar las prácticas que promuevan la relajación, la conexión con uno mismo y la concentración antes y después de la experiencia.

Una adecuada preparación y una actitud de respeto durante la misma contribuyen al buen desarrollo de una sesión.

Recomendaciones durante la sesión de Psilocibina

Establecer intención

Antes de tomar es útil establecer una intención definida que dará dirección a la toma, que sea realista y sea enunciable en palabras. Una vez establecida la intención se recomienda entregarse a la experiencia, no resistirse a la misma y confiar en el proceso.



En caso de poco efecto

La medicina del hongo psilocybe es poderosa, y por tanto, es importante tomarla con respeto. Aunque a veces parece que no está haciendo efecto, a menudo basta ponerse de pie e intentar caminar al baño para darse cuenta de la potencia de los efectos. Otras veces los efectos son bastante sutiles y requieren paciencia.

Demasiado efecto

Otras veces los efectos pueden ser muy intensos. Una opción para los momentos difíciles es respirar lento y profundo desde el estómago, enfocarse en la calma y música, dejarse llevar por la experiencia y tener confianza en el proceso y en la persona que guía la sesión.

Cuando sea necesario, no hay que dudar en pedir ayuda. Las personas que guiamos estamos allí para atender estas dificultades, es parte de nuestro trabajo y estamos capacitadas para apoyar a todo el que lo necesite

Mantenerse en el recinto

Durante la sesión es desaconsejable salir del espacio donde se está sin avisar. Al acabar la sesión es imprescindible quedarse unas horas en el lugar para descansar debidamente antes de conducir vehículos o salir al mundo exterior

Comportamiento

En la medida de lo posible es importante abstenerse de llamar la atención de otros participantes o de hacer ruidos o interrupciones sobre la ceremonia, salvo en caso de pedir ayuda. Interrumpir a los demás participantes con preguntas, ruidos o comentarios distrae y perturba la experiencia propia y de los demás.

También es relevante considerar que cada uno está dentro de su proceso propio y comportarse de manera respetuosa, entendiendo que la libertad de cada uno termina donde empieza la libertad del otro y que -por mucho que una persona esté en su proceso- debe intentar no afectar al proceso de los otros. En síntesis, dado que la experiencia suele ser muy personal, íntima y muchas veces caracterizada por contacto profundo con el mundo interior para bien de uno mismo y de los demás es deseable mantener la discreción, el silencio y la concentración durante toda la vivencia.



Por razones similares nosotros si es que asisten en pareja o familia o grupos de amigos, podríamos pedirles, que no se sienten juntos, si no más bien alejados, para que se concentren en su propio proceso y no se interrumpan mutuamente.

Concentración

La música y la respiración pueden ayudar al enfoque. Usualmente se invita al “ir hacia dentro” se sugiere cerrar los ojos durante la experiencia y no hablar con nadie salvo verdadera necesidad.

A veces el querer distraerte o centrarte en intervenciones externas pueden ser una forma de lidiar con una resistencia interna hacia afrontar a temas emocionales difíciles de abordar, temas que se están evitando a base de distraerse a uno mismo y a los demás.

En general durante la sesión se sugiere ir siempre hacia una postura de paciencia y tranquilidad.

Después la sesión

Cómo será el día después de sesión en la que vas a participar -

El día siguiente a la experiencia, se desayunará y luego se procederá durante la mañana a reunirnos, en el sector señalado, para, quien quiera, compartir su experiencia y así entre todos, poder integrar las experiencias vividas

Recomendaciones para después de la Ingesta

La experiencia vivida durante la ceremonia puede tomar forma de visiones, ideaciones, tomas de consciencia o incluso, formas de lecciones, indicaciones o inspiraciones.

Sin embargo y frecuentemente, después de una sesión de Psilocibina, la persona se va a casa con una sesión ilusoria de vacío o faltas de ganas de seguir viviendo. Esto se da principalmente porque hay un reajuste entre la experiencia de vivir y experimentar en consciencia el mundo espiritual y volver a la vida material y rutinaria. No obstante, esto es solo transitorio. Y muchas veces es una purga propia del ser que entiende ha estado viviendo algo no natural y alejado de la felicidad y realización de si mismo. Por tanto, luego de esta purga espiritual se abren nuevas



perspectivas sobre ciertos aspectos de su vida, a veces también con ganas o intención de cambiar ciertas cosas, ajustar comportamientos, dar nuevos impulsos a relaciones (o frenar otras), etc. Frecuentemente para que este impulso se convierta en cambios sostenidos en el tiempo es necesario un trabajo terapéutico más amplio, con integración, seguimiento y persistencia, de lo contrario algunos beneficios tienden a evaporarse rápidamente.

Actividades Sugeridas para entender el proceso vivido (Integración)

A corto plazo ciertas actividades pueden ayudar con el trabajo, por ejemplo, cualquier tipo de expresión artística (dibujo, escritura, etc) que capture los contenidos que emergieron durante tu experiencia. Esto puede ser útil de cara a recordarlos, pues pueden tender a olvidarse con el paso de los días y al anotarlas después se pueden leer y recordar. También puede ayudar hablar de ello con una persona con experiencia en este entorno. Por los motivos señalados después de la sesión (generalmente al día y semanas siguientes). Entonces es importante asistir a una o varias sesiones con el terapeuta o facilitador de la experiencia a modo de una mejor comprensión y asimilación de la vivencia.

Evitar decisiones importantes en forma precipitada o abrupta

es muy importante no tomar decisiones importantes en días ni semanas posteriores a la toma, por lo menos un par de semanas (con la excepción de decisiones como dejar las drogas, o dejar relaciones abusivas). Para otro tipo de decisiones conviene recordar que la medicina no da órdenes, la psilocibina no te dice que dejes tu trabajo, es más certero entender que te dice que tu trabajo no te gusta nada.

En cualquier caso no es buena idea dejar el trabajo “en caliente” de un día para otro (de nuevo a menos de que haya maltrato o peligro para uno) para cambiar de trabajo quizás es mejor pensarlo con cuidado, hacer un plan de transición, ahorrar algo de dinero, etc. Y así con todo, con el tiempo lo que parecía muy claro puede llegar a parecer lo opuesto, al mismo tiempo, si el mensaje es importante y verdadero, seguirá siendo verdadero tres semanas después de haber tomado la medicina.



Entender la necesidad de hacer cambios vitales puede ser uno de los mas grandes regalos de la ingesta. Y bien hecho puede ser un paso de evolución personal, pero mal hecho puede llevar a un periodo muy difícil, por ello es ideal contar con el apoyo de un/a terapeuta o una persona capacitada para ayudar en esta fase.

Hablar con los demás

También es importante tener en cuenta que muchos de tus conocidos que no han tenido experiencias parecidas pueden tener dificultades para entender la experiencia que has vivido o que vas a vivir con la psilocibina.

Por tanto, es un buen consejo, para los demás y para uno mismo, entender que el mejor momento de sacar las cosas a la luz es cuando las puedan contar como decisiones propias, por ejemplo "Yo he decidido x" en vez de como responsabilizar la ceremonia o ingesta de una determinada acción.

Los días después de la sesión

Se recomienda estar tranquilo, no tomar grandes decisiones (todavía!)

Se puede volver a alimentación normal despues de 2 días, al sexo despues de 3 días, al alcohol ..idealmente nunca jeje. (al igual que otras sustancias más duras)

Dudas

Si después de leer esto tienes dudas, apuntalas. Puedes pedirme una entrevista previa a la sesion o retiro donde me las puede preguntar.

*Y Si tienes dudas después de la sesión me puedes contactar por mi whatsapp
+56 9 8324 6322*

¿Cuándo puedo volver a tomar Psilocibina?

La frecuencia y la intensidad recomendable varían enormemente de una persona a otra y de una época de la vida a otra. Y para esto es importante evaluar cómo te encuentras en una sesión conmigo. Sin embargo, la pregunta importante que uno se debe a hacer a uno mismo no es tanto cuando tomar, sino cuándo no tomar



¿Cuándo no tomar más medicina?

No tomar cuando estamos exhaustos a nivel físico, mental o energético. Muchas personas lastimadas cruzan sus propios límites y toman de más cuando su organismo no está listo para tomar de más.

No tomar antes de haber terminado de asimilar o llevar a la vida la experiencia anterior, eso sería como volver a comer poco después de una gran cena, puede llevar a la indigestión en vez de a la nutrición.

No tomar si las condiciones de salud física o mental no son adecuadas.

No tomar si tienes sensación de pérdida de conexión contigo mismo, con tu propio cuerpo, con los demás, o con el mundo.

No tomar si tienes sentimientos de mucho miedo, o de estar amenazado.

Y sobre todo no tomar si por la razón que sea, no tienes deseo tomar y te sientes presionado a hacerlo!

Para terminar

Teniendo en cuenta estos consejos y recomendaciones de seguridad, una adecuada y cuidadosa ceremonia de ingesta de psilocibina puede ser muy benéfica y enriquecedora para la vida de las personas, ¡te deseamos un proceso fértil, de felicidad y continua expansión de consciencia, namasté!