

# Explorando el Viaje Interior

Antes, durante y después: cómo es una terapia con psilocibina

Efectos reales, más allá del placebo

Del ritual mazateco al laboratorio: así volvió la psilocibina

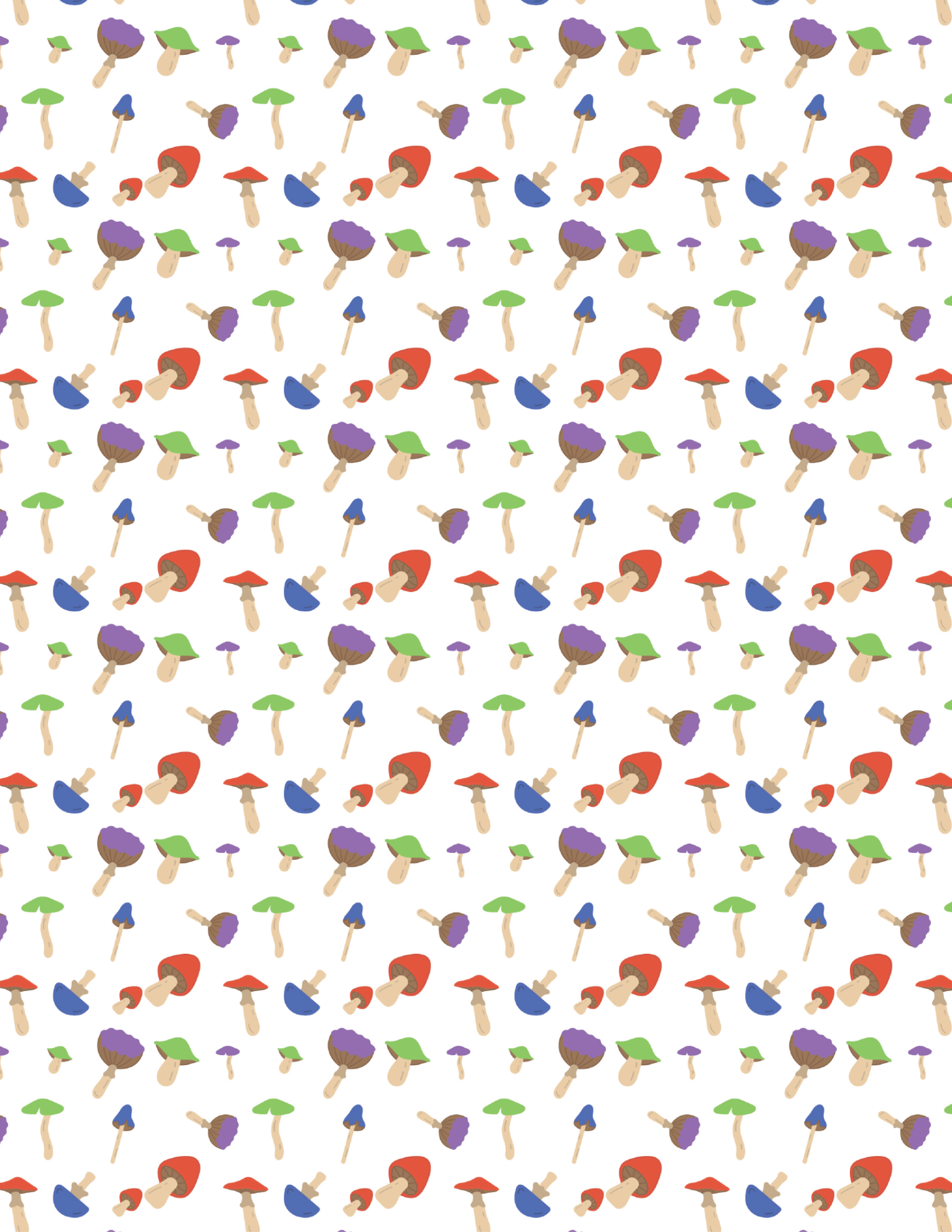


Tabla de —  
**CONTENIDO**

<b>01</b>	<b>02</b>
El primer paso del viaje interior	Historia y Contexto
<b>03</b>	<b>04</b>
La psilocibina en la investigación científica actual	Beneficios y Efectos
<b>05</b>	<b>06</b>
La experiencia terapéutica con psilocibina: un proceso guiado	Microdosificación: una mirada a las pequeñas dosis con grandes
<b>07</b>	<b>08</b>
Regulaciones	Dialogo informado
<b>09</b>	<b>10</b>
Conecta con la experiencia completa	Referencias

# EL PRIMER PASO DEL VIAJE INTERIOR

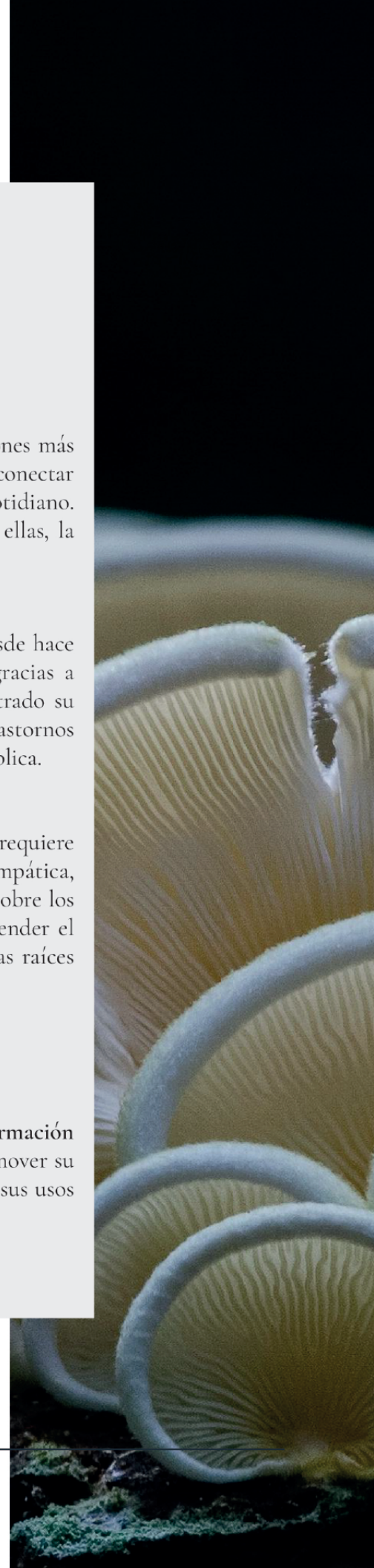
Vivimos tiempos en los que la salud mental se ha vuelto una de las preocupaciones más urgentes de nuestra sociedad. Cada vez más personas buscan alternativas para re-conectar consigo mismas, sanar heridas emocionales y encontrar sentido en medio del caos cotidiano. En este contexto, resurgen con fuerza terapias ancestrales y alternativas, entre ellas, la terapia asistida con psilocibina.

La psilocibina, un compuesto presente en ciertos hongos sagrados utilizados desde hace milenios por culturas originarias, ha comenzado a abrirse paso nuevamente gracias a los avances de la ciencia contemporánea. Investigaciones recientes han demostrado su potencial para tratar la depresión, la ansiedad, el estrés postraumático y otros trastornos emocionales, despertando interés tanto en el ámbito clínico como en la esfera pública.

Sin embargo, el camino hacia la comprensión de esta herramienta terapéutica requiere algo más que datos científicos: exige sensibilización, es decir, una mirada más empática, informada y libre de prejuicios. Es necesario cuestionar los estigmas que pesan sobre los psicodélicos, escuchar las voces de quienes han vivido estas experiencias, y entender el rol del acompañamiento terapéutico, la seguridad emocional y el respeto por las raíces culturales de estas prácticas.

## ¿Por qué esta revista?

Esta publicación es parte de un proyecto pedagógico que busca **difundir información clara, accesible y responsable sobre la terapia con psilocibina**. No pretende promover su consumo indiscriminado, sino abrir un espacio de reflexión y aprendizaje sobre sus usos terapéuticos, su historia, su dimensión emocional y su potencial transformador.



## Objetivos

- **Informar** sobre qué es la psilocibina y cómo se está utilizando actualmente en contextos terapéuticos.

- **Sensibilizar** frente al estigma que rodea su uso y fomentar una visión más humana e integral de la salud mental.

- **Explorar** las distintas dimensiones del proceso terapéutico con psilocibina: desde la preparación y la experiencia, hasta la integración.

- **Visibilizar** tanto los beneficios como los riesgos, siempre desde un enfoque ético, informado y respetuoso.



# Historia y Contexto de la Psilocibina

## Un viaje ancestral: de lo sagrado a lo clínico

En el México prehispánico, los mexicas llamaban a estos hongos teonanácatl, que significa “carne de los dioses”. Su uso ceremonial, ligado a la espiritualidad y al conocimiento, fue documentado por los colonizadores españoles desde el siglo XVI. Sin embargo, el proceso de colonización llevó al silenciamiento forzoso de estas prácticas por considerarse heréticas. Lo que alguna vez fue un pilar espiritual de pueblos originarios, quedó relegado a las sombras, conservado en secreto por chamanes y sabios como María Sabina, en la sierra mazateca de Oaxaca.



María Sabina

## El re-descubrimiento occidental

No fue sino hasta 1955 cuando el mundo occidental volvió a mirar hacia estos hongos, gracias al encuentro entre Gordon Wasson y María Sabina, quien permitió que el banquero estadounidense y su esposa participaran en una ceremonia mazateca con “niños santos”. Este hecho marcó un hito: el inicio de la etnomicología, disciplina que estudia la relación entre los pueblos y los hongos. La experiencia fue publicada en 1957 en la revista *Life*, desatando un interés masivo por los hongos visionarios. Este re-descubrimiento trajo consigo también una ola de extractivismo: científicos como el botánico Roger Heim y el químico Albert Hofmann (conocido por sintetizar el LSD) lograron aislar la psilocibina y la psilocina,

sus principales principios activos, y producirlas sintéticamente. Así, en 1958, Sandoz se convirtió en la primera farmacéutica en comercializar psilocibina, impulsando investigaciones clínicas en salud mental. Sin embargo, este auge se truncó bruscamente. Durante la década de 1970, ante el temor del movimiento contracultural —que usaba los psicodélicos como herramientas de expansión de conciencia, resistencia política y crítica social— el gobierno de EE. UU. Prohibió su uso, clasificándolos como sustancias sin valor terapéutico. La psilocibina, junto con otras drogas psicodélicas, fue marginada por décadas.

## Prohibición y estigmatización

A pesar del entusiasmo inicial, la década de los 70 trajo consigo una ola de prohibiciones. La administración Nixon en EE.UU. Incluyó a la psilocibina en la Lista I de sustancias controladas, alegando que no tenía valor médico y que representaba un riesgo para la salud pública. Este movimiento, más político que científico, buscó frenar los movimientos contra-culturales y el “despertar de conciencia” promovido por los psicodélicos.

La prohibición tuvo efectos devastadores, no solo en el ámbito científico, sino también en las comunidades indígenas como la mazateca, que vieron cómo su conocimiento ancestral era expuesto, apropiado y desacralizado. Para ellos, el espíritu de los hongos fue corrompido, perdiendo su fuerza, lenguaje y sabiduría.

## Sabiduría indígena vs. Enfoque farmacéutico

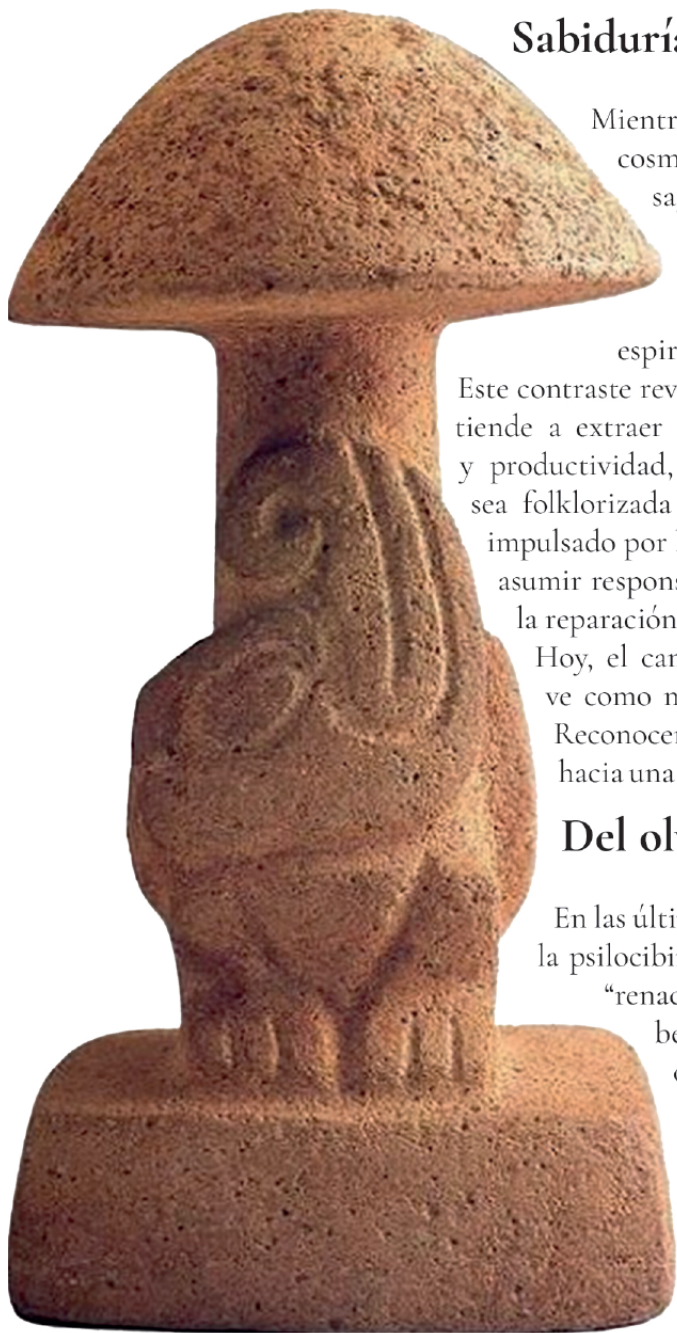
Mientras la ciencia occidental convertía los hongos en cápsulas, la cosmovisión mazateca veía en ellos entidades vivas, conscientes y sagradas: los *ndi xi tjo*, mediadores entre el mundo físico y el espiritual. Para los mazatecos, estos hongos poseen *sen majao* (espíritu), y su consumo no es recreativo ni terapéutico en términos occidentales, sino una práctica profundamente espiritual, guiada por el respeto y el conocimiento ancestral.

Este contraste revela un dilema ético y ontológico. Mientras la cultura moderna tiende a extraer principios activos para adaptarlos a su lógica de consumo y productividad, las comunidades indígenas reclaman que su sabiduría no sea folklorizada ni explotada. El renacimiento psicodélico contemporáneo, impulsado por la ciencia y las farmacéuticas, debe reconocer estas tensiones y asumir responsabilidades frente a la justicia social, la apropiación cultural y la reparación del daño.

Hoy, el camino de la psilocibina oscila entre dos mundos: uno que la ve como molécula terapéutica y otro que la honra como espíritu guía. Reconocer ambos caminos no es solo un acto de justicia, sino un paso hacia una comprensión más profunda y humana del bienestar emocional.

## Del olvido al renacimiento psicodélico

En las últimas dos décadas, estamos presenciando un renovado interés en la psilocibina, ahora desde una perspectiva científica y terapéutica. Este “renacimiento psicodélico” promueve estudios rigurosos sobre sus beneficios en el tratamiento de la depresión, la ansiedad y otras condiciones de salud mental. Sin embargo, este nuevo enfoque también ha sido criticado por su carácter extractivista y por ignorar el contexto cultural y espiritual de donde proviene el conocimiento. Hoy que reconozca la riqueza de las cosmovisiones indígenas y promueva un uso ético, informado y consciente de estas potentes aliadas de la mente y el espíritu.



# La psilocibina en la investigación científica actual.

## Del tabú al laboratorio: el renacimiento científico de la psilocibina

Durante décadas, la psilocibina —compuesto activo de ciertos hongos visionarios— fue considerada una sustancia sin valor médico. Su uso quedó relegado al ámbito ilegal y a la clandestinidad espiritual. Sin embargo, en los últimos veinte años, esta sustancia ha sido rescatada por la ciencia, convirtiéndose en el foco de investigaciones clínicas rigurosas por parte de universidades y centros médicos de primer nivel. Este “renacimiento psicodélico” no solo abre nuevas posibilidades terapéuticas, sino que también invita a repensar la relación entre ciencia, espiritualidad y salud mental.

## Investigación clínica en salud mental

Uno de los principales focos actuales es el tratamiento de trastornos psicológicos resistentes a la terapia convencional. En 2006, el Dr. Roland Griffiths (Johns Hopkins University) lideró un experimento con 36 voluntarios sanos. Los participantes, sin experiencia previa con psicodélicos, recibieron psilocibina en un entorno controlado y acompañados por profesionales. El 60% reportó haber vivido una experiencia mística profunda, y un 79% afirmó que su bienestar general aumentó de manera significativa incluso meses después de la experiencia.

En otro estudio dirigido por Francisco Moreno en la Universidad de Arizona, nueve pacientes con trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) recibieron dosis controladas de psilocibina. Los resultados indicaron una reducción significativa de los síntomas, sin observarse efectos adversos graves. Este fue uno de los primeros estudios aprobados por la FDA en más de 25 años para una sustancia psicodélica.

## Acompañamiento en el proceso de morir

El Dr. Charles Grob (Harbor-UCLA Medical Center) lideró una investigación pionera con pacientes de cáncer terminal. La psilocibina fue utilizada para aliviar la ansiedad existencial asociada al final de la vida. Se observó que muchas personas experimentaron una reducción en el miedo a la muerte, y una conexión más profunda con lo trascendente. Este enfoque se inspira en investigaciones de los años 60, que ya indicaban mejoras similares, pero que fueron interrumpidas por la prohibición legal de los psicodélicos.



## Percepción, cognición y creatividad

Más allá del ámbito clínico, la psilocibina está siendo investigada como herramienta para estudiar la mente humana. El equipo del Dr. Franz Vollenweider en Suiza ha demostrado, mediante escáneres cerebrales (PET y EEG), que la psilocibina altera la actividad de áreas del cerebro vinculadas a la percepción del tiempo, la atención y la autoconciencia. También se estudian sus efectos en la sinestesia y la creatividad verbal, observando que puede facilitar asociaciones semánticas lejanas, propias de estados mentales altamente creativos.



## Tratamiento del dolor crónico y migrañas de racimo

Una línea de investigación menos conocida, pero igualmente relevante, es la que lideran los doctores John Halpern y Andrew Sewell en Harvard. Estudian los efectos de la psilocibina en personas con migrañas de racimo, un tipo de dolor de cabeza extremadamente intenso y poco tratable. En reportes de caso, 22 de 26 pacientes que tomaron psilocibina durante un ataque reportaron alivio inmediato, y varios interrumpieron completamente los ciclos de dolor.



## ¿Cómo actúa la psilocibina en el cerebro?

La psilocibina es convertida en el organismo en psilocina, una molécula que se une a los receptores de serotonina, especialmente en la corteza cerebral. Este proceso reorganiza la actividad cerebral: se desactiva la llamada “red neuronal por defecto” —asociada al ego, la rumiación y la narrativa personal— y se activan conexiones nuevas e inusuales. Esto permite una mirada fresca a la realidad y a uno mismo, facilitando experiencias de catarsis emocional, insights espirituales y creatividad.

Los estudios han confirmado que la psilocibina no genera dependencia ni daño físico significativo, y que sus riesgos se reducen notablemente cuando es utilizada en contextos terapéuticos, con acompañamiento profesional y preparación previa.

## El futuro de la psilocibina en la ciencia

El re-descubrimiento científico de la psilocibina representa una de las fronteras más prometedoras en salud mental y transformación personal. Desde aliviar el sufrimiento de quienes enfrentan enfermedades terminales, hasta acompañar procesos de depresión profunda o desbloqueo emocional, la evidencia acumulada apunta a que esta antigua herramienta puede tener un lugar legítimo y seguro en la medicina del futuro.

Sin embargo, los investigadores coinciden en que su uso debe estar estrictamente regulado, guiado por profesionales y acompañado por un marco de integración posterior a la experiencia. Solo así se puede evitar el uso irresponsable y garantizar que el acceso a estas terapias sea un derecho y no un privilegio.



# Beneficios y Efectos

La psilocibina, el compuesto activo presente en ciertos hongos conocidos como “mágicos”, ha captado el interés de la comunidad científica y terapéutica por su potencial para transformar positivamente la salud mental. Aunque su uso ha sido históricamente estigmatizado, la evidencia actual revela que esta sustancia psicodélica puede ofrecer beneficios terapéuticos significativos, especialmente cuando es administrada en contextos clínicos controlados y con acompañamiento profesional.

## Efectos terapéuticos documentados

Distintos ensayos clínicos han demostrado que la psilocibina tiene efectos prometedores en el tratamiento de trastornos como la depresión resistente, la ansiedad asociada a enfermedades terminales, el trastorno obsesivo-compulsivo, el uso problemático de sustancias e incluso las migrañas. En 2016, estudios realizados por las universidades Johns Hopkins y Nueva York evidenciaron una disminución significativa y sostenida de síntomas depresivos y ansiosos en pacientes con cáncer terminal, tras una sola sesión con psilocibina en un entorno terapéutico seguro. Estos resultados se destacaron por su rapidez y duración, incluso cuando se compararon con grupos control con placebo.

## Efectos a corto y largo plazo

Los efectos agudos comienzan entre 20 y 60 minutos después de la ingestión y duran entre 4 y 7 horas. Durante este periodo pueden experimentarse visuales, intensificación emocional y una percepción alterada del tiempo y del cuerpo. En un entorno adecuado, estos efectos son percibidos como profundamente significativos y espirituales.

A largo plazo, muchos participantes reportan un aumento sostenido en el bienestar, una disminución del miedo a la muerte (en casos de enfermedades terminales), mayor conexión interpersonal, creatividad, claridad mental y propósito de vida. Estos cambios pueden mantenerse por semanas o meses después de una sola experiencia, aunque su duración varía según el individuo y la calidad del proceso de integración.

## Cambios en el cerebro: plasticidad y flexibilidad emocional

A nivel neurofisiológico, la psilocibina actúa principalmente sobre los receptores de serotonina 5-HT<sub>2A</sub>, provocando una alteración temporal en la conectividad del cerebro. Este fenómeno se asocia con un “reinicio cerebral”, que facilita la salida de patrones mentales rígidos y repetitivos. Es decir, permite al cerebro adoptar nuevas perspectivas emocionales y cognitivas, lo que puede ser especialmente útil en estados depresivos o de ansiedad. Estos efectos no solo son subjetivos. Estudios de neuroimagen han mostrado cómo cambia la actividad de redes cerebrales como la Default Mode Network, implicada en la rumiación y la percepción del yo, facilitando una introspección más flexible y creativa.

## Consideraciones importantes

A pesar de estos beneficios, es crucial comprender que la psilocibina no es una “cura mágica”. Los estudios advierten que sus efectos pueden variar mucho entre personas y dependen del entorno (setting) y del estado mental previo del individuo (set). También es importante considerar que en algunos casos, especialmente sin preparación adecuada, puede generar ansiedad, confusión o experiencias emocionalmente desafiantes.





# La experiencia terapéutica: un proceso guiado de transformación emocional

La microdosificación de psilocibina se ha convertido en una práctica cada vez más común en distintas partes del mundo, y Colombia no es la excepción. A diferencia de las macrodosis utilizadas en contextos terapéuticos guiados, la microdosificación consiste en ingerir cantidades muy pequeñas de hongos psilocibios —generalmente entre 0,1 y 0,3 gramos de hongos secos— con el objetivo de generar beneficios sutiles, sin provocar efectos psicodélicos intensos o alteraciones perceptivas.

## Fase 1: Preparación – Cultivando el terreno interior

Antes de recibir psilocibina, el paciente pasa por sesiones de preparación con un terapeuta. En este espacio, se construye una relación de confianza y se exploran las intenciones, expectativas, miedos y motivaciones de la persona. También se brinda educación sobre la experiencia psicodélica y se prepara mentalmente al paciente para lo que podría sentir.

El terapeuta adopta una postura afirmativa, abierta y sin juicios, y colabora con el paciente para diseñar un protocolo que lo haga sentir cómodo y seguro. Este paso no solo prepara emocionalmente al paciente, sino que también ayuda a detectar si está realmente listo para la experiencia, algo que depende de tres factores clave: apertura emocional, motivación y tolerancia afectiva.

## Fase 2: Sesión con psilocibina – El corazón del proceso

La sesión de dosificación se realiza en un entorno clínico seguro, adaptado para promover tranquilidad. El paciente suele recostarse, con los ojos cubiertos y música suave de fondo. El efecto de la psilocibina puede durar entre 4 y 6 horas.

Aquí, el rol del terapeuta es fundamental. No se trata de dirigir la experiencia, sino de sostener al paciente emocionalmente, ayudarlo a rendirse ante lo que emerge —ya sean visiones, emociones intensas o recuerdos profundos— y recordarle que está a salvo. El terapeuta mantiene una actitud de presencia plena, apertura y compasión, modelando la forma en que el paciente también puede relacionarse consigo mismo durante la experiencia.

Este espacio puede generar momentos de insight, catarsis emocional o reconexión espiritual, pero también pueden surgir emociones difíciles. El objetivo no es evitar estas emociones, sino atravesarlas con acompañamiento.



## Fase 3: Integración – Dando sentido a lo vivido

Días después de la sesión, el paciente se reúne con su terapeuta para hablar de la experiencia. Este es el momento de comprender lo vivido, procesarlo emocionalmente y conectar con posibles cambios de vida. Se busca que el paciente traduzca lo revelado durante la experiencia en acciones concretas, reflexiones profundas o decisiones que favorezcan su bienestar.

La integración es clave para evitar que la experiencia quede en una “burbuja psicodélica” sin conexión con la vida cotidiana. El terapeuta ayuda a construir un puente entre lo vivido y la biografía personal del paciente, fomentando cambios sostenibles en su salud mental, relaciones y sentido de vida.



## El rol del vínculo terapéutico

Una experiencia con psilocibina no es igual para todos. Lo que marca la diferencia —más allá de la sustancia— es la calidad de la relación entre terapeuta y paciente. Un vínculo fuerte, basado en confianza, seguridad emocional y respeto mutuo, predice mejores resultados. Por el contrario, si hay desconfianza, traumas previos no abordados o sensación de estar juzgado, el paciente puede retraerse, resistirse o no aprovechar la experiencia.

Además, se ha demostrado que una buena alianza terapéutica favorece los momentos de “ruptura emocional” o revelación espiritual, que son los que suelen generar los cambios más profundos y duraderos.

## ¿Quién está listo para este tipo de terapia?

La experiencia psicodélica no es para todos en cualquier momento. Es importante que la persona:

- Esté abierta a explorar lo desconocido.
- Tenga una motivación clara para sanar o crecer.
- Sea capaz de sostener emocionalmente experiencias intensas o desafiantes.

Si alguno de estos elementos está debilitado, el terapeuta puede fortalecerlos durante la preparación. En algunos casos, se puede posponer la sesión hasta que la persona esté más lista.

## Una experiencia que se construye entre dos

La terapia con psilocibina no es solo una experiencia individual. Es un proceso relacional y humano, donde el entorno, el vínculo con el terapeuta y el estado interno del paciente se entrelazan con los efectos del compuesto. No es una cura mágica, sino una herramienta poderosa que, usada con respeto y acompañamiento profesional, puede abrir puertas profundas a la sanación y transformación personal.



*España se abre a la terapia con psicodélicos*

# Microdosificación: una mirada a las pequeñas dosis con grandes efectos

La microdosificación de psilocibina se ha convertido en una práctica cada vez más común en distintas partes del mundo, y Colombia no es la excepción. A diferencia de las macrodosis utilizadas en contextos terapéuticos guiados, la microdosificación consiste en ingerir cantidades muy pequeñas de hongos psilocibios —generalmente entre 0,1 y 0,3 gramos de hongos secos— con el objetivo de generar beneficios sutiles, sin provocar efectos psicodélicos intensos o alteraciones perceptivas.



## ¿Qué es una microdosis?

El concepto de microdosis fue popularizado por James Fadiman en su libro *The Psychedelic Explorer's Guide* (2011). Según esta perspectiva, una microdosis es una cantidad subperceptual de un psicodélico, es decir, una dosis tan pequeña que no interfiere con las actividades cotidianas ni altera la conciencia de forma evidente. Las personas que microdosifican no buscan “viajar”, sino mejorar aspectos de su vida cotidiana: su bienestar emocional, concentración, creatividad o manejo del estrés.

## ¿Cómo se lleva a cabo un ciclo de microdosificación?

El protocolo más utilizado es el de Fadiman: se toma una microdosis un día (día “on”), seguido de dos días sin consumir (días “off”), durante un ciclo de 4 a 6 semanas. En Colombia, el 67% de las personas prefiere consumir las microdosis en cápsulas, generalmente en la mañana y en ayunas.

Una parte clave del proceso es el registro de la experiencia. Muchas personas llevan bitácoras donde anotan sus sensaciones, emociones y reflexiones. Esta práctica ha demostrado facilitar la auto-observación.

## ¿Quiénes microdosifican y por qué?

En Colombia, un estudio reciente exploró por primera vez a nivel nacional el perfil y las experiencias de personas que microdosifican con hongos psilocibios. La mayoría de los participantes eran adultos jóvenes, profesionales, con estudios universitarios, y pertenecientes a clases medias y altas. El 63% se identificó como mujeres, lo cual contrasta con estudios internacionales donde predominan los hombres en estas prácticas.

Las principales motivaciones para iniciar un ciclo de microdosificación fueron:

- Mejorar la salud mental (especialmente síntomas de ansiedad y depresión).
- Aumentar la claridad mental y la productividad.
- Explorar procesos de auto-conocimiento o espiritualidad.
- Regular las emociones o complementar procesos terapéuticos.

Muchas personas reportaron beneficios más allá de lo esperado, como mayor serenidad, apertura emocional, y un renovado entusiasmo por la vida.

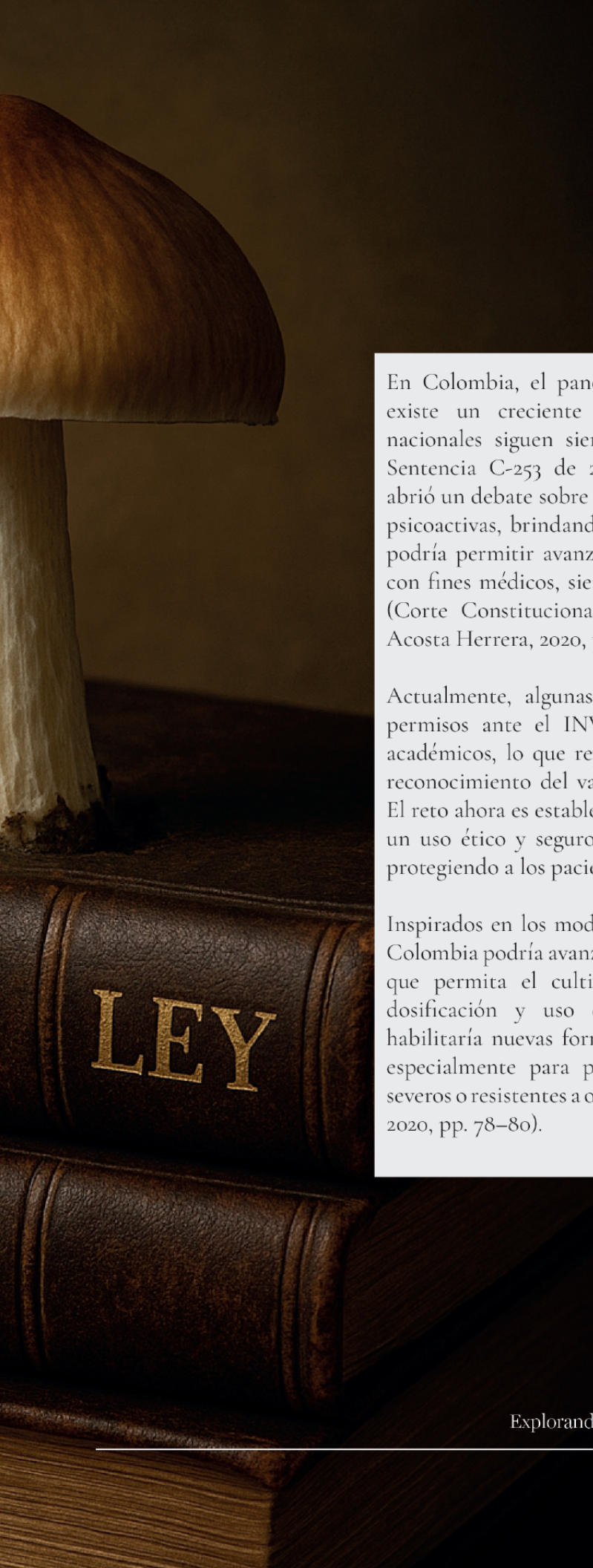
# Regulación de la psilocibina: entre el control y la esperanza terapéutica

El potencial terapéutico de la psilocibina ha sido respaldado por investigaciones recientes, especialmente en el tratamiento del Trastorno Depresivo Mayor (TDM). Sin embargo, su uso médico aún se enfrenta a importantes limitaciones legales a nivel global. Desde la Convención Única de las Naciones Unidas sobre Estupefacientes de 1961, este compuesto ha sido clasificado como sustancia controlada, restringiendo su estudio y aplicación clínica (Acosta Herrera, 2020, p. 78).



Con el protocolo de modificación de 1972 se abrieron tímidas puertas a la investigación científica, pero la mayoría de países solo permiten su uso en laboratorios y no en pruebas clínicas con humanos, salvo excepciones como el Reino Unido, Países Bajos, Estados Unidos y Brasil. Estos países han logrado consolidarse como líderes en investigación gracias a marcos regulatorios más flexibles, donde universidades y centros médicos pueden cultivar hongos, aislar el principio activo y administrarlo bajo supervisión profesional (Acosta Herrera, 2020, pp. 78-79).





En Colombia, el panorama es más complejo. Aunque existe un creciente interés científico, las políticas nacionales siguen siendo restrictivas. No obstante, la Sentencia C-253 de 2019 de la Corte Constitucional abrió un debate sobre el consumo personal de sustancias psicoactivas, brindando un pequeño resquicio legal que podría permitir avanzar en el estudio de la psilocibina con fines médicos, siempre bajo vigilancia institucional (Corte Constitucional de Colombia, 2019; citado en Acosta Herrera, 2020, p. 79).

Actualmente, algunas universidades pueden gestionar permisos ante el INVIMA para el cultivo con fines académicos, lo que representa un primer paso hacia el reconocimiento del valor terapéutico de esta sustancia. El reto ahora es establecer políticas claras que garanticen un uso ético y seguro, favoreciendo la salud pública y protegiendo a los pacientes.

Inspirados en los modelos de Brasil, México y EE. UU., Colombia podría avanzar hacia una regulación progresiva que permita el cultivo, producción, estandarización, dosificación y uso clínico de la psilocibina. Esto habilitaría nuevas formas de atención en salud mental, especialmente para pacientes con cuadros depresivos severos o resistentes a otros tratamientos (Acosta Herrera, 2020, pp. 78–80).



# DIALOGO INFORMADO

La psilocibina es mucho más que una molécula: es un fascinante cruce de caminos entre ciencia, espiritualidad, emociones y culturas. En estas páginas, te invitamos a recorrer su historia, desde los rituales indígenas que la han venerado durante siglos hasta los laboratorios de universidades prestigiosas que hoy estudian su potencial. Es un viaje que nos lleva de los estigmas del pasado a las posibilidades del presente, donde la psilocibina se perfila como una herramienta terapéutica llena de promesas.

Pero conocer su historia y su ciencia no es suficiente. Para que este conocimiento se traduzca en un cambio significativo, necesitamos hablar de ella de manera abierta, respetuosa y bien informada. Queremos un diálogo que trascienda las aulas y los artículos académicos, que llegue a los consultorios médicos, a las charlas en casa, a los medios de comunicación y, sobre todo, a los espacios donde se deciden las políticas de salud, las leyes sobre drogas y los derechos de las personas.

No se trata de promover su uso ni de idealizarla. Es una invitación a desafiar prejuicios, a valorar la sabiduría de las culturas ancestrales, a tomar en serio los hallazgos científicos y a escuchar las historias de quienes han encontrado en la psilocibina un apoyo para su bienestar. Es un esfuerzo por tender puentes: entre la ciencia y el simbolismo, entre lo que es legal y lo que es ético, entre las experiencias individuales y los retos colectivos.

Hoy, hablar de psilocibina con responsabilidad es más urgente que nunca. Los desafíos de la salud mental no dejan de crecer, y con ellos, la necesidad de explorar alternativas que complementen los enfoques tradicionales. Cada vez más personas buscan en la psilocibina respuestas, a menudo sin la guía o el contexto necesario. Seguir ignorando este tema solo perpetúa el miedo y la desinformación.

Por eso, te invitamos a sumarte a esta conversación. Sigue explorando, haz preguntas, comparte lo que aprendes. Mantén la mente abierta, pero también crítica y empática. Que estas páginas no sean el final, sino el comienzo de un diálogo más consciente, más humano y lleno de posibilidades.



Explorando el viaje interior

## Conecta con la experiencia completa

Lo que lees aquí es solo el inicio del viaje. En nuestras redes compartimos contenido exclusivo, datos científicos, testimonios reales, visuales inspiradores y mucho más sobre el universo de la psilocibina y el bienestar emocional.

En el link de nuestro perfil encontrarás la versión digital de esta revista.

Haz parte de una comunidad que informa, escucha y transforma.



Escanea el código QR y  
síguenos en Instagram  
@fungiscopio



Explorando el viaje interior

# REFERENCIAS

1. Castilla Jiménez, J. F. (2023). La neurobiología subyacente a los efectos terapéuticos de la psilocibina [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México]. Repositorio UNAM.

2. Gómez, L. C. (2008). Los hongos sagrados de los mazatecos: una aproximación etnomicológica. *Revista Culturaydroga*, 13(14), 121–137.

3. Valena, M. (2002). Consideraciones clínicas y farmacológicas del uso de la psilocibina. *Revista Culturaydroga*, 14(16), 109–122.

4. Sánchez-Avendaño, M. A., & Pérez-Rincón, H. (2023). Psilocibina: mecanismos neurobiológicos y terapias emergentes. *Journal of Affective Disorders*, 317, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.03.001>

5. Gómez-García, F. J., & Herrera-Cortés, D. A. (2020). De enteógenos y salud mental: perspectivas culturales y biomédicas sobre el uso terapéutico de la psilocibina. *Revista Culturaydroga*, 28(35), 85–112.

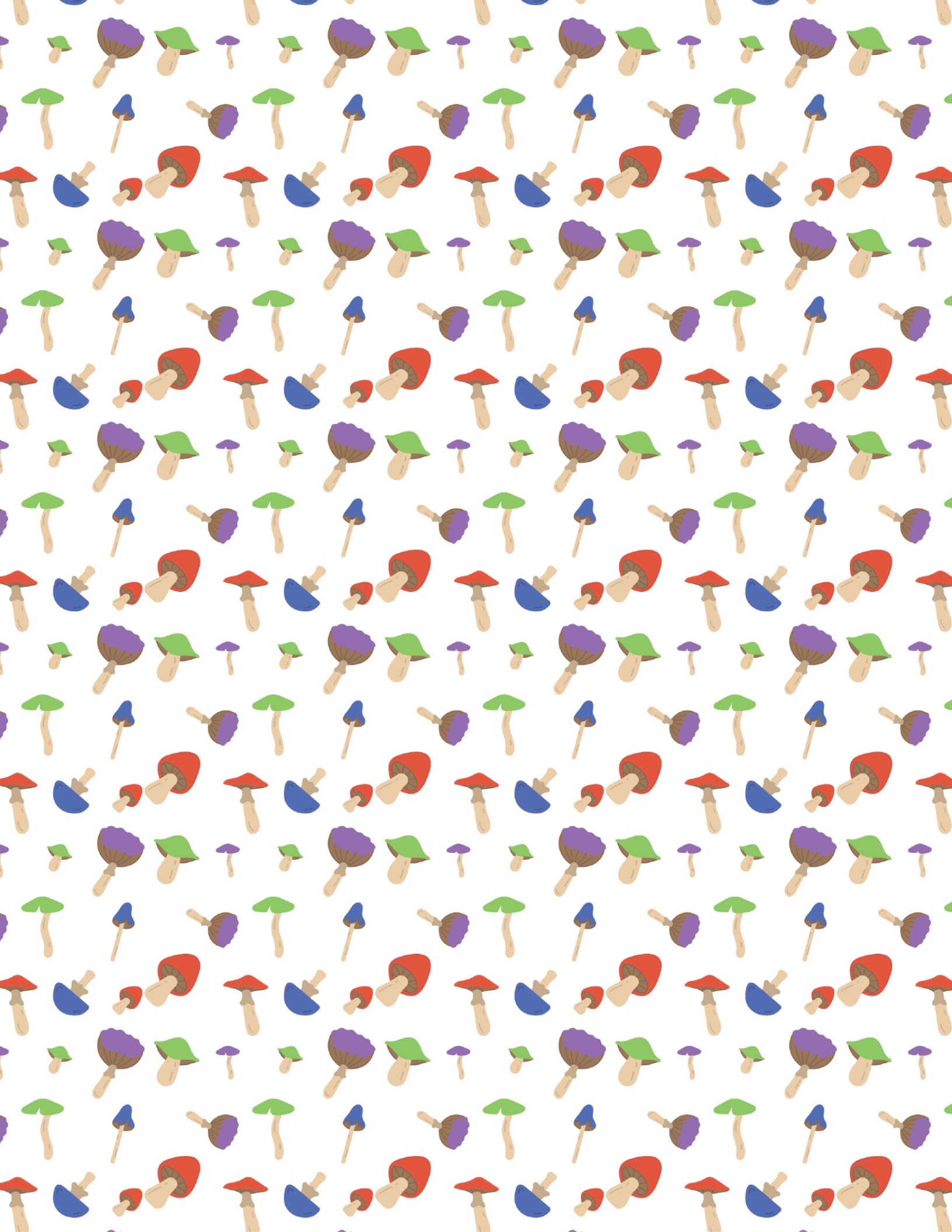
6. Morales-Molina, A. F. (2020). La medicina psicodélica en el siglo XXI: desafíos y oportunidades del uso de psilocibina. *Revista Culturaydroga*, 28(35), 153–182.

Acosta Herrera, D. A. (2020). Psilocibina como tratamiento para el trastorno de depresión mayor [Monografía de grado, Universidad de los Andes]. Departamento de Ciencias Biológicas.

Las imágenes son sacadas de un banco de imágenes (pexels.com)

La imagen de la portada es creada con IA





**“HAY VIAJES QUE NO SE HACEN CON LOS PIES,  
SINO CON LOS OJOS CERRADOS Y EL ALMA  
ABIERTA.”**



Esta publicación hace parte del proyecto de grado  
“Explorando el viaje interior: terapia con psilocibina como alternativa  
para el bienestar emocional”

Autor: Daniel Soto Tenorio  
Universidad Javeriana Cali – Diseño en Comunicación Visual – 2025