



Percepción de un grupo de personas con diagnóstico de ansiedad y depresión acerca de la efectividad de las terapias psicodélicas: estudio de caso.

Ana María Taborda Cardona

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Centro Universitario Bello (Antioquia)

Programa Psicología

octubre de 2024

Percepción de un grupo de personas con diagnóstico de ansiedad y depresión acerca de la efectividad de las terapias psicodélicas: estudio de caso.

Ana María Taborda Cardona

Monografía presentado como requisito para optar al título de Psicólogo

Asesor(a)

Diana Marcela Bedoya Gallego

Ph. D en Psicología

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Centro Universitario Bello (Antioquia)

Programa Psicología

octubre de 2024

### **Dedicatoria**

Dedico este trabajo a mí misma por cada esfuerzo, por no rendirme nunca, por el sacrificio y por la entrega que puse en cada paso de este camino. Por demostrarme que la perseverancia y la determinación pueden hacer realidad los sueños. Agradezco cada desafío superado y cada lección aprendida en este proceso de crecimiento personal y académico.

Y a mi fiel compañera, mi Monita, quien siempre estuvo a mi lado, brindándome amor incondicional y alegría. Su presencia iluminó mis días y su recuerdo me acompaña en cada logro que doy. Aunque ya no esté en este plano material, su espíritu siempre vivirá en mí.

Gracias por ser mi compañera en este viaje y por las veces que, con tu amor incondicional y alegría, me diste fuerzas para continuar.

### **Agradecimientos**

Primero que todo quiero agradecerle al universo por mostrarme el camino que debía tomar, por colocar las personas idóneas en cada paso que doy y por reiterarme que estudiar psicología era el camino correcto. A mi asesora de trabajo de grado Diana Bedoya por ser mi guía, por tu tranquilidad, tu paciencia y tu sabiduría durante este proceso. Tu apoyo incondicional y tu confianza en mí fueron un pilar para alcanzar mis objetivos. Gracias por creer en mí y por brindarme tu conocimiento.

A mis amigos Julián Mancilla, Natalia, Luisa, Camila y Mariana gracias por su ayuda y por siempre estar a mi lado cuando mi mundo se derrumbaba, por su apoyo incondicional y por recordarme en cada momento que podía con todo esto y mucho más.

Finalmente, agradezco a los participantes de este estudio, quienes abrieron su corazón y contaron sus experiencias para así llevar a cabo este proyecto.

## Tabla de contenido

Dedicatoria.....	3
Agradecimientos .....	4
Tabla de contenido .....	5
Lista de tabla.....	6
Resumen .....	7
Abstract.....	8
Introducción.....	9
Justificación.....	11
Planteamiento del problema .....	12
Referente teórico.....	21
Diseño metodológico .....	31
Resultados.....	36
Conclusiones .....	51
Referencias.....	53
Anexos.....	57

**Lista de tabla**

<b>Tabla 1</b> <i>Relación entre categorías y tópicos de abordaje</i> .....	33
<b>Tabla 2</b> <i>Relación categorial</i> .....	36

## Resumen

Los trastornos de salud mental representan una carga significativa en Colombia, exacerbada por factores socioeconómicos, históricos y políticos. La depresión y la ansiedad afectan a una proporción considerable de la población, especialmente a jóvenes y mujeres. Ante esta crisis, es esencial explorar alternativas terapéuticas seguras, efectivas y culturalmente relevantes, que ayuden a los pacientes a tener alternativas menos invasivas y no tan estigmatizadas como son los fármacos para el tratamiento de la ansiedad y la depresión.

Las terapias psicodélicas, como la terapia con psilocibina y ayahuasca, han surgido como opciones prometedoras. Estudios clínicos y revisiones sistemáticas han demostrado su eficacia en el tratamiento de la depresión y la ansiedad, ofreciendo experiencias transformadoras que pueden ayudar a los individuos a obtener nuevas perspectivas sobre sus vidas.

En razón de lo anterior el presente trabajo de investigación se planteó por objetivo describir la percepción de un grupo de pacientes diagnosticados con ansiedad y depresión acerca de la efectividad de las terapias psicodélicas, esto a través de una estrategia metodológica de tipo cualitativo en donde se realizó una entrevista a cada participante lo cual nos permitió una exploración de sus motivaciones, experiencias con el tratamiento y cambios autopercebidos con relación a las terapias psicodélicas.

Los resultados arrojados indican que los participantes experimentaron experiencias transformadoras y positivas con relación a las terapias psicodélicas, destacando mejoras en su estado emocional y reducción de los síntomas de ansiedad y depresión.

**Palabras clave:** salud mental, ansiedad, depresión, tratamientos alternativos, terapias psicodélicas, cambios autopercebidos.

## Abstract

Mental health disorders represent a significant burden in Colombia, exacerbated by socio-economic, historical, and political factors. Depression and anxiety affect a considerable proportion of the population, especially youth and women. In response to this crisis, it is essential to explore safe, effective, and culturally relevant therapeutic alternatives that offer patients less invasive and less stigmatized options than traditional pharmacological treatments for anxiety and depression.

Psychedelic therapies, such as psilocybin therapy and ayahuasca, have emerged as promising options. Clinical studies and systematic reviews have demonstrated their effectiveness in treating depression and anxiety, offering transformative experiences that can help individuals gain new perspectives on their lives.

In light of the above, the objective of this research work was to describe the perceptions of a group of patients diagnosed with anxiety and depression regarding the effectiveness of psychedelic therapies. This was achieved through a qualitative methodological strategy in which each participant was interviewed, allowing for a detailed exploration of their motivations, experiences, and perceptions related to psychedelic therapies.

The results indicate that participants experienced transformative and positive experiences with psychedelic therapies, highlighting improvements in their emotional state and reductions in symptoms of anxiety and depression.

**Keywords:** mental health, anxiety, depression, alternative treatments, psychedelic therapies, self-perceived changes.

## Introducción

El presente realiza una aproximación al uso de la psilocibina y la ayahuasca como tratamientos en la enfermedad mental; estos dos compuestos psicodélicos cuentan con una historia rica y prometedora relevancia en el ámbito terapéutico de la salud mental. Desde su uso ancestral en rituales ceremoniales hasta su reciente resurgimiento en la investigación científica, estas sustancias han capturado la atención de investigadores, terapeutas y la comunidad en general.

La historia de los psicodélicos se remonta a milenios atrás, con evidencia de consumo de hongos psilocibios desde el Plioceno. Culturas no occidentales han utilizado estas sustancias con propósitos curativos, rituales y para alcanzar experiencias místicas. Sin embargo, es en la contemporaneidad donde se inicia un nuevo capítulo en la investigación psicodélica.

El descubrimiento del LSD en 1938 marca el comienzo de la era moderna de los psicodélicos, seguido por la síntesis de la psilocibina en 1958. Durante las décadas de 1950 y 1960, se llevó a cabo una intensa investigación sobre estos compuestos para su uso en terapia psicológica y psiquiátrica. Sin embargo, este período de exploración científica fue interrumpido por la regulación y el estigma asociado al abuso de drogas.

A partir de la década de 1990, se ha observado un resurgimiento en el interés científico y clínico en los psicodélicos, lo que se ha denominado como el "renacimiento psicodélico". La aprobación de la ketamina por la FDA en 2019 para el tratamiento de la depresión marcó un hito importante en este resurgimiento. Además, la MDMA o conocido como Molly o Éxtasis y la psilocibina se encuentran actualmente en fase de investigación para su uso en afecciones como el trastorno de estrés postraumático (TEPT) y la depresión resistente al tratamiento.

Este trabajo presenta una aproximación a la motivación, cambios autopercebidos y experiencias con el tratamiento en un grupo de personas que hicieron un tránsito de tratamientos tradicionales basados en medicamentos psiquiátricos para la depresión y la ansiedad, hacia tratamientos alternativos haciendo uso de la psilocibina y la ayahuasca. Esta aproximación se realiza mediante un enfoque cualitativo, en el que la entrevista semi estructurada ofrece información para un análisis de tipo fenomenológico hermenéutico de las experiencias narradas por los participantes. Así, los hallazgos permiten reconocer que, en los participantes, este tipo de tratamiento no solo abordó los síntomas relacionados con el diagnóstico de depresión y ansiedad, sino que también permitió una comprensión de temores y vivencias relacionadas con dimensiones profundas de sus vidas.

### **Justificación**

El estudio de la psilocibina y la ayahuasca como herramientas terapéuticas se fundamenta en una rica tradición ancestral de uso ritualístico y curativo de sustancias psicodélicas. Desde tiempos milenarios, culturas indígenas han empleado la psilocibina y la ayahuasca en ceremonias con propósitos espirituales y curativos. Sin embargo, es en la era contemporánea donde se ha comenzado a explorar sistemáticamente su potencial terapéutico.

La introducción del concepto de "Psicología Transpersonal" por figuras como Anthony Sutich, Abraham Maslow y Stan Grof ha enriquecido el panorama psicológico al reconocer la dimensión espiritual y trascendente del ser humano. Esta perspectiva ha abierto la puerta a la consideración de los estados no-ordinarios de conciencia como recursos para el bienestar psicológico.

Los antecedentes investigativos consultados permitieron identificar la necesidad de seguir avanzando en el reconocimiento de la efectividad de las terapias psicodélicas para el tratamiento de algunas de las enfermedades que más afectan la salud mental a nivel mundial, a saber, la depresión y la ansiedad.

En ese orden de ideas, este estudio aporta insumos relevantes para el conocimiento de la percepción de la efectividad de estas terapias en personas que afrontan este tipo de diagnósticos, así como, de su experiencia en el curso del tratamiento. Así mismo, aporta información valiosa para instituciones y centros que trabajan con este tipo de tratamientos, ya que permite recoger las percepciones y, desde allí, considerar elementos que puedan favorecer la experiencia de las personas que los consultan.

Finalmente, es importante mencionar que este trabajo se articula a los intereses investigativos del Programa de Psicología de la sede Bello de UNIMINUTO específicamente desde las temáticas abordadas desde la sublínea de investigación Clínica Psicológica, por lo tanto, también presenta insumos para el desarrollo de futuros estudios en esta materia.

### **Planteamiento del problema**

#### **Descripción del problema**

La carga significativa de trastornos de salud mental en Colombia, como la depresión y la ansiedad, se ve exacerbada por una serie de factores socioeconómicos, históricos y políticos. Datos del Ministerio de Salud y Protección Social revelan que aproximadamente el 66,3% de los colombianos han enfrentado algún problema de salud mental en algún momento de sus vidas. Este problema es especialmente pronunciado entre la población joven y las mujeres, siendo la casa un entorno propicio para la aparición de estos trastornos (Ministerio de Salud y Protección Social, 2023)

El contexto nacional caracterizado por el conflicto armado interno, el desplazamiento forzado, la desigualdad económica, social, educativa y cultural, así como, la falta de acceso a servicios de salud mental de calidad contribuye de igual manera a un entorno propicio para el desarrollo y aumento de estos problemas en la población colombiana. Investigaciones comparativas (León-Giraldo et al., 2023) han evidenciado que la población desplazada tiene una mayor predisposición a sufrir estos trastornos, como lo demuestra un estudio realizado en el departamento del Meta. Este conflicto, sumado a eventos recientes como la pandemia de COVID-19, han exacerbado aún más los problemas de salud mental, con el distanciamiento social, la incertidumbre económica y el miedo a la enfermedad contribuyendo al aumento de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en todo el país (León-Giraldo et al., 2023).

En este contexto, es crucial explorar alternativas terapéuticas que sean seguras, efectivas y culturalmente relevantes para la población colombiana. A pesar de la existencia de enfoques convencionales para el tratamiento de la depresión y la ansiedad, como la terapia cognitivo-conductual

y los medicamentos antidepresivos, estos métodos no siempre son efectivos para todos los pacientes y pueden estar asociados con efectos secundarios no deseados (Choryan Bilbrey et al., 2022). La estigmatización en torno a los trastornos mentales también puede dificultar que las personas busquen ayuda o sigan un tratamiento adecuado, así como, las barreras culturales que no siempre favorecen tratamientos que armonicen respetuosamente con los modos y costumbres de personas y comunidades (Choryan Bilbrey et al., 2022).

En este sentido, las terapias psicodélicas, como la terapia asistida con psilocibina y la ayahuasca, han emergido como opciones terapéuticas prometedoras. Estudios clínicos y anecdóticos (Barrera Ramos et al., 2024) han demostrado que estas sustancias pueden ser efectivas en el tratamiento de la depresión y la ansiedad, induciendo experiencias profundas y transformadoras que pueden ayudar a los individuos a procesar emociones difíciles y obtener perspectivas nuevas sobre sus vidas.

Aunque las terapias psicodélicas implican el uso de sustancias psicoactivas, la investigación ha demostrado que son generalmente seguras cuando se administran en entornos controlados y con la debida supervisión médica (Ramos Fernández et al., 2022). Es importante destacar que las terapias psicodélicas a menudo se practican dentro de un marco holístico que reconoce la interconexión entre la mente, el cuerpo y el espíritu. Este enfoque integrador puede resonar especialmente en contextos culturales como el colombiano, donde las tradiciones indígenas y espirituales han sido históricamente valoradas. Al integrar elementos culturales y espirituales en el proceso de tratamiento, las terapias psicodélicas pueden ser más aceptables y efectivas para ciertos grupos de población (Espin, 2019).

En la década de 1960, estudios con sustancias como el LSD y la mescalina mostraron resultados prometedores en el tratamiento de condiciones como el alcoholismo. Sin embargo, una serie de circunstancias, como la catástrofe de la talidomida y la prohibición de alucinógenos en la década de 1970, interrumpieron estas investigaciones. Aunque las sustancias aún podían usarse en ensayos de

laboratorio, los investigadores optaron por no continuar con los estudios debido al marco ilegal que las rodeaba (Ona, 2023).

No fue hasta la década de 1990, con el renacimiento psicodélico impulsado por el interés en el DMT (componente activo de la ayahuasca), que se generó un nuevo interés en el uso terapéutico de estas sustancias (Baca, 2023; Ona, 2023). En la actualidad, a pesar de las restricciones legales, se ha reanudado la investigación con psicodélicos en un marco más regulado. Los estudios actuales se centran en el tratamiento de diversas condiciones como la depresión, la ansiedad, el trastorno de estrés postraumático (TEPT) y las adicciones.

Este renacimiento ha avanzado tanto que sustancias como la psilocibina están en la fase final de desarrollo clínico. El debate actual en la investigación psicodélica incluye la comercialización de sustancias aisladas versus el uso de productos naturales y la integración de elementos culturales en el tratamiento (Chernoff Tamara et al., 2023).

En estudios que se realizaron durante los años 2011, 2016, 2017, 2018 y 2021 en diferentes universidades de Estados Unidos se pudo evidenciar las distintas herramientas de evaluación de efectos fisiológicos, subjetivos, depresión, ansiedad, entre otros y los resultados que se obtuvieron en cada uno de estos estudios experimentales con psilocibina (Apud Ismael et al., 2023). En estos ensayos lo que se buscaba era examinar la seguridad y la eficacia de la psilocibina en pacientes con trastornos psicológicos asociados al cáncer, pacientes con trastornos de ansiedad y depresión, angustia existencial, entre otros (Apud Ismael et al, 2023); los pacientes que fueron escogidos para este tipo de estudios se les dieron dos dosis en cantidades diferentes. Los especialistas mantuvieron contacto con estas personas durante los 6 meses posteriores al ensayo y se pudo observar una mejoría en la ansiedad y depresión (Apud Ismael et al. 2023).

En el segundo estudio que se realizó en la escuela de medicina de la universidad Johns Hopkins (Apud Ismael et al., 2023), en donde se buscaba examinar pacientes con ansiedad y depresión, se

realizaron dos sesiones en donde se les suministro diferentes dosis de psilocibina y se pudo observar que durante la sesión dos, que fue la dosis más alta, hubo cambios significativos en los cuadros de ansiedad y depresión de hasta un 50% (Apud Ismael et al., 2023). Así mismo, aumentaron las medidas de espiritualidad entre una sesión y otra, lo que significó un aumento luego de la primera sesión y a los 6 meses después de haber comenzado el tratamiento con psilocibina (Apud Ismael et al., 2023).

Los autores demuestran que una dosis de psilocibina alta en condiciones clínicas en donde los pacientes sean atendidos en habitaciones acondicionadas para recibir esta medicina, genera una mayor eficacia para los tratamientos de ansiedad y depresión en pacientes con enfermedades oncológicas mostrando así un efecto positivo sobre la calidad de vida, un mayor optimismo, una mayor aceptación a la muerte, mayor apertura a la espiritualidad, entre otros (Apud Ismael et al., 2023).

En el tercer estudio realizado por Ross y colaboradores de la universidad de Nueva York (Apud Ismael et al., 2023), se escogieron pacientes oncológicos con enfermedades de ansiedad y depresión y con ideación suicida, después de los 6 meses y medio de la segunda dosis de psilocibina se mostraron cambios significativos de hasta un 80% de mejoría en los síntomas asociados a la ansiedad y depresión Este estudio fue el que más perduró en el tiempo dándole seguimiento a sus pacientes, ya que hasta los 4 años y medio siguientes a su primera dosis de psilocibina aún seguían en contacto con aquellos pacientes (Apud Ismael et al., 2023).

### **Antecedentes de investigación**

Para realizar la búsqueda de estudios relacionados con el potencial terapéutico de la psilocibina y la ayahuasca en el tratamiento de la depresión y la ansiedad, se usaron diversas bases de datos especializadas en ciencias de la salud y psicología, tales como PubMed, PsycINFO, Web of Science y Scopus. Se emplearon términos de búsqueda como "psilocibina", "ayahuasca", "depresión", "ansiedad", "terapia psicodélica" y "tratamiento psicodélico". Además, se aplicaron filtros para incluir únicamente estudios publicados entre el 2018 y 2024, con el objetivo de obtener información actualizada sobre el

tema, finalmente se consideraron estudios en idioma inglés y español. Los resultados obtenidos fueron revisados por título y abstract, se seleccionaron 15 artículos en donde se evidenciaban estudios que abordaban específicamente el uso terapéutico de la psilocibina y la ayahuasca en el tratamiento de la depresión y la ansiedad.

Luego de revisar los estudios seleccionados, se identificaron varias tendencias en la literatura científica. Se observó un creciente interés en la investigación sobre la relevancia del uso de las sustancias psicodélicas, especialmente en el contexto del tratamiento de trastornos mentales como la depresión y la ansiedad. Se encontraron estudios que respaldaban la eficacia de la psilocibina y la ayahuasca en la reducción de los síntomas depresivos y ansiosos, así como en la mejora del bienestar psicológico en general.

#### **Relevancia del uso de las sustancias psicodélicas**

El uso de las sustancias psicodélicas a través de los años ha sido de gran ayuda para los pacientes que padecen trastornos de ansiedad y depresión debido a que su interacción con la psilocibina ha generado cambios neuronales reflejando así mejorías en los pacientes que padecen dichas enfermedades (Barrera Ramos et al., 2024).

Recientemente se han ido publicando artículos relacionados con el uso de las sustancias psicodélicas y la efectividad que genera el uso de la psilocibina, la mezcalina y el LSD, lo cual demuestra que el consumo mínimo de estas sustancias puede llegar a mejorar su salud mental y la creatividad de las personas que las lleguen a consumir (Espin, 2019).

Podemos mencionar a Albert Hofmann quien ha sido uno de los pioneros en relación con la investigación de los psicodélicos implementando dosis bajas de LSD como alternativa de la ritalina (Pérez, 2022). Así como también se ha hablado de la implementación de la micro dosis en los procesos de sanación de condiciones físicas y emociones tales como la tristeza, la envidia, la agitación y la rabia en un pueblo mazateca (Pérez, 2022).

Albert Hofmann fue el primero en experimentar con el LSD por error y descubrió que con esta sustancia se podrían llegar a estados de conciencia nunca vistos. Hoffman en su libro llamado "LSD cómo descubrí el ácido y qué pasó después en el mundo" habla que el LSD puede servir como recurso psicoanalítico y psicoterapéutico para que el paciente adquiera conciencia de sus problemas (Hofmann, 1980). Adicional menciona el peligro que puede generar el consumir la sustancia desmedidamente, lo que exige una preparación no solo exterior sino interiormente para que la experiencia se convierta en algo realmente enriquecedor en la vida de quienes recurren a estas formas de intervención (Hofmann, 1980), tanto en términos médico, como en la búsqueda de conexión con la meditación, favoreciendo así favorecer procesos reales de transformación en las personas (Bein, 1980).

#### **Tratamiento de trastornos mentales**

La psilocibina se ha ido implementando en los tratamientos de ansiedad y depresión como lo muestran Barrera Ramos et al. (2024); los pacientes asistidos con este tipo de tratamiento han mostrado una mejoría de hasta un 70% en comparación con los pacientes que han consumido escitalopram en los que la mejoría ha sido de un 48% (Barrera Ramos et al., 2024).

Así también lo muestra Ona (2023) en los modelos que se han ido desarrollando en Brasil para ayudar a los pacientes que han sido diagnosticados con ansiedad y depresión, uno de ellos son las ceremonias o rituales que son implementados por sus comunidades indígenas o religiosas con el fin de buscar una mejoría a sus pacientes o familiares (Ona, 2023; Velásquez, 2023).

También se puede evidenciar que una pequeña dosis de psilocibina puede llegar a mitigar síntomas hasta por 6 meses en pacientes con depresión mayor (Ramos Fernández et al., 2022). Generando así una mejora en el restablecimiento de su química cerebral lo cual es un tratamiento muy efectivo y su mejora es inmediata ya que se comienzan a eliminar todos los síntomas generados por dicha enfermedad (Ramos Fernández et al., 2022).

El interés que se ha ido generando con el pasar de los años por las terapias asistidas con psicodélicos muestra que estas tienen beneficios psicológicos tanto a corto como a largo plazo (Chernoff Tamara et al., 2023). La terapia más utilizada incluye sesiones previas con terapeutas para así ir generando espacios de confianza y en donde se les va a explicar a los pacientes los posibles efectos que puede llegar a generar el uso de la psilocibina (Chernoff Tamara et al., 2023).

Además de lo anterior, se puede evidenciar no sólo el interés sino también el avance científico en donde se han llevado a cabo diferentes debates y cambios en las políticas e inversiones comerciales de algunos países como Australia y el Estado de Oregón en Estados Unidos (Pérez, 2022). El Estado de Oregón autorizó la creación de centros de servicios para personas mayores de 21 años en donde podrán consumir hongos de psilocibina en un entorno supervisado por un personal certificado por el Estado (Pérez, 2022); y en Australia a partir del 1 de julio de 2022 los psiquiatras certificados pueden prescribir la psilocibina para los trastornos de depresión resistentes al tratamiento (Pérez, 2022).

### **La eficacia**

Se puede hablar de eficacia al momento de ver los resultados de los estudios que se han realizado con la psilocibina, en los cuales muestran una gran mejoría en la reducción de ansiedad y depresión y al igual que en el estado de ánimo (Pérez, 2022; Ramos Fernández et al., 2022).

En el transcurso de la historia de la investigación clínica de los psicodélicos como ayuda terapéutica, se ha evidenciado una eficiencia en el tratamiento de ansiedad y depresión al momento de implementar psicodélicos y psicoterapia (Baca, 2023).

En la actualidad el uso clínico y terapéutico de la psilocibina se ha propuesto como tratamiento eficaz para los trastornos de depresión, síndrome de estrés postraumático (SEPT), adicciones, entre otros trastornos (Fericgla, 2023).

Adicionalmente, para completar la perspectiva de investigación se observó un documental en Netflix llamado “como cambiar tu mente”, donde amplían los conceptos exploratorios de la historia y las diferentes formas de aplicación de la psilocibina para tratar diferentes enfermedades.

El documental “como cambiar tu mente” evidencia como varias personas que decidieron someterse no sólo al consumo de psilocibina sino también con sustancias como el LSD, MDMA y la Mezcalina, logran percibir cambios notorios en su estado de ánimo, mejorías al momento de conciliar el sueño, en la concentración, entre otros (Gibney, 2022).

Este documental muestra la revolución de los psicodélicos que en aquella época se entendía como la manifestación de la mente, como algo que puede ayudar a cambiar la percepción de ellos si se logra establecer un buen uso y en centros que están siendo especializados para su consumo, lo que permitiría llegar a tener una mejoría notable en los pacientes con diferentes trastornos mentales.

En este documental también mencionan al doctor Hoffman conocido como quien denotó la bomba de la mente en 1945, el cual buscaba hallar una droga para las mujeres que acaban de dar a luz a sus hijos y fue allí donde nació la sustancia LSD con el intento número 25 (Gibney, 2022).

A lo largo del documental hacen referencia que en el año 1960 todas las personas pensaban o creían que las drogas psicodélicas mataban a las personas ya que aquellas que las consumían pensaban que tenía poderes mágicos y se suicidaban saltando al vacío pensando que podían volar, pero lo que no sabían era que esas sustancias estaban siendo manipuladas y usadas en cantidades inadecuadas y por ende las personas experimentaban este tipo de síntomas; esto generó como consecuencia el detenimiento temporal de las investigaciones en este tema (Gibney, 2022).

Pese a los avances reconocidos en la revisión del estado del arte, también se identificaron áreas donde la investigación aún es limitada o contradictoria, como la dosificación óptima, los efectos a largo plazo y los posibles riesgos asociados con el uso de estas sustancias en contextos terapéuticos. A partir de estas tendencias y del análisis de la literatura existente y con el propósito de contribuir en la

construcción de insumos que aporten al desarrollo de conocimiento en esta materia, se hace pertinente preguntarse por: ¿cuál es la percepción de un grupo de personas diagnosticados con ansiedad y depresión acerca de la efectividad de las terapias psicodélicas?

**Objetivos:****General**

Describir la percepción de un grupo de personas diagnosticados con ansiedad y depresión acerca de la efectividad de las terapias psicodélicas.

**Específicos**

- Identificar las motivaciones para acceder a terapia psicodélica en el tratamiento de la depresión y la ansiedad.
- Reconocer la experiencia en el tratamiento de la depresión y la ansiedad a través de terapias psicodélicas.
- Explorar los cambios auto percibidos en el estado de depresión y ansiedad a partir de la terapia psicodélica.

## **Referente teórico**

### **Aproximación conceptual a la salud y enfermedad mental**

La salud mental es un concepto multifacético y dinámico que ha evolucionado a lo largo del tiempo, reflejando tanto el desarrollo de las sociedades como las perspectivas teóricas y prácticas en campos como la salud pública, la psiquiatría, la psicología y la antropología (Miranda, 2018). Se utiliza para referirse a diversos aspectos, incluyendo el estado o condición psicológica y emocional del individuo, así como a iniciativas sanitarias y políticas relacionadas con el bienestar psicosocial (Miranda, 2018).

Desde el surgimiento del Movimiento de Higiene Mental en el siglo XX, la salud mental ha ganado protagonismo a nivel mundial, siendo objeto de atención por parte de organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el National Institute of Mental Health (Miranda, 2018). A pesar de la atención dedicada al tema, la definición de salud mental sigue siendo objeto de debate y crítica, reflejando la diversidad de enfoques y prácticas en el ámbito de la salud y la enfermedad (Miranda, 2018).

Dos enfoques fundamentales han influido en la comprensión de la salud mental: el enfoque negativo, centrado en la ausencia de enfermedad, y el enfoque positivo, que considera aspectos como el bienestar emocional, la satisfacción con la vida y el desarrollo personal. Estos enfoques reflejan la

complejidad del concepto de salud mental y la necesidad de considerar tanto los aspectos clínicos como los sociales, culturales y emocionales en su definición y abordaje (Juárez, 2011).

Actualmente se entiende por salud mental como el estado de bienestar emocional, psicológico y social (Palacio, 2018). Dentro del concepto de salud positiva se destaca la salud social, física, intelectual, espiritual y emocional (Juárez, 2011); este significado se ha vuelto importante alrededor del mundo a raíz de todos los eventos que se han presentado en los últimos años comenzando con la pandemia COVID 19 que fue el detonante para que muchas personas entendieran que en realidad tener una buena salud no era simplemente estar bien físicamente; este evento ha sido catastrófico ya que los índices de personas con trastornos de ansiedad, depresión y los intentos o suicidios en Colombia han aumentado a gran escala. Según la procuraduría general de la nación durante los meses de enero a junio del año 2023 ha incrementado en un 15,73% (Procuraduría General de la Nación, 2023).

Se hace alusión a esto ya que anteriormente se llamaba salud a la ausencia de enfermedad, significado que los profesionales de la salud medica le otorgaban y por ende ninguna persona en aquella época quería tener un diagnóstico médico negativo (Juárez, 2011). A parte de la pandemia COVID 19 Colombia vive constantemente en guerras provenientes de los grupos armados contra el ejército, feminicidios, reclutamiento de niños para los grupos armados, violaciones, entre otros, situaciones que también han traído consigo muchos trastornos mentales a las personas que han tenido que vivir en carne propia alguna de estas situaciones.

Por lo tanto, la salud mental se entiende mejor como un concepto amplio que abarca tanto la ausencia de enfermedad mental como la presencia de aspectos positivos del bienestar psicológico y emocional (Miranda, 2018). Desde una perspectiva histórica, la salud mental ha sido definida en términos de armonía interna, relaciones sociales satisfactorias y capacidad de adaptación al entorno físico y social, teniendo en cuenta el marco social colombiano que se ha enunciado en párrafos anteriores.

En este sentido, las definiciones propuestas por la OMS y Marie Jahoda (como se citó en Miranda, 2018) reflejan la importancia de factores como el autoconcepto, la búsqueda de crecimiento personal, la integración de experiencias y la autonomía para la salud mental. Sin embargo, estas definiciones son solo algunas de las muchas aproximaciones que existen al concepto de salud mental, cada una influenciada por diferentes disciplinas y enfoques teóricos (Miranda, 2018).

La depresión y la ansiedad son trastornos mentales comunes que afectan significativamente la calidad de vida de las personas. La OMS (2023) define la depresión como un trastorno mental común caracterizado por síntomas como tristeza, pérdida de interés en actividades placenteras, sentimientos de culpa, baja autoestima y dificultades para dormir o comer. Por otro lado, la ansiedad se manifiesta como preocupación excesiva, miedo y síntomas fisiológicos que pueden interferir con el funcionamiento diario (OMS, 2023).

Para comprender plenamente la salud mental, es necesario considerar una variedad de perspectivas teóricas y modelos explicativos, que van desde el enfoque biopsicosocial hasta la teoría crítica y hermenéutica. Estos enfoques ofrecen diferentes formas de entender la relación entre la salud y la enfermedad, así como de abordar los determinantes sociales, culturales y políticos de la salud mental (Juárez, 2011).

Estos modelos están orientados al individuo y cómo se relaciona consigo mismo y el entorno, por lo cual toma una alta relevancia el entendimiento de los diferentes estados como lo son el estado de vigilia y el estado alterado de conciencia.

Los estados alterados de conciencia (EAC) son estados transitorios de la conciencia que difieren del estado de vigilia normal. Estos estados pueden ser provocados por diversas sustancias, prácticas culturales o técnicas de meditación, y pueden tener efectos profundos en la percepción, el pensamiento y las emociones de una persona (Almansa, 2015).

La psilocibina y la ayahuasca son dos sustancias naturales que han sido utilizadas durante siglos por diversas culturas para inducir estados alterados de conciencia con propósitos ceremoniales, curativos y espirituales. Ambas sustancias contienen compuestos psicodélicos que interactúan con el sistema nervioso central, especialmente con los receptores de serotonina, lo que produce una amplia gama de efectos perceptuales, cognitivos, emocionales y espirituales (Juárez, 2011).

El uso de sustancias psicodélicas, como la psilocibina, está siendo objeto de interés en la investigación psiquiátrica debido a su potencial terapéutico en el tratamiento de enfermedades mentales, incluyendo la depresión y la ansiedad. La psilocibina, encontrada en ciertas especies de hongos, actúa como agonista del receptor de serotonina en el cerebro, produciendo cambios en la conciencia y la percepción. La psicoterapia asistida con psicodélicos ofrece un enfoque innovador para el tratamiento de estos trastornos, proporcionando experiencias introspectivas que pueden facilitar la resolución de problemas emocionales (Almansa, 2015).

### **Modelos de salud mental**

Dentro de los modelos de salud mental se pueden asociar el biopsicosocial, salutogénico, salud positiva, holista de la salud, elección personal (Juárez, 2011).

### **Modelo Biopsicosocial**

Este modelo reconoce que la salud mental no solo se ve afectada por factores biológicos, sino también por factores psicológicos y sociales. Al considerar esta interacción compleja, se abre la puerta para explorar cómo la conciencia alterna del individuo puede influir en su bienestar mental. Por ejemplo, la adopción de prácticas de mindfulness o meditación puede afectar positivamente tanto los procesos biológicos (como la reducción del cortisol, una hormona del estrés) como los psicológicos (como la mejora del autocontrol emocional) y los sociales (como la promoción de relaciones interpersonales más saludables) (Juárez, 2011).

### **Modelo de Salud Positiva**

Este modelo se enfoca en promover aspectos positivos del bienestar mental, como la felicidad y la autorrealización. La práctica de la conciencia alterna puede contribuir a estos aspectos positivos al cultivar una mayor apreciación del momento presente y una mayor conexión consigo mismo y con los demás. Esto puede llevar a una mayor satisfacción con la vida y un sentido de propósito y significado, elementos clave del bienestar mental positivo (Juárez, 2011).

### **Modelo Holista de Salud**

Este modelo reconoce la interconexión entre la mente, el cuerpo y el entorno social y cultural en la salud mental. La conciencia alterna del individuo puede influir en todos estos aspectos al facilitar una mayor integración y armonía entre ellos. Por ejemplo, la práctica de la conciencia alterna puede ayudar a reducir el estrés físico y emocional, mejorar la calidad del sueño y fortalecer las relaciones interpersonales, todo lo cual contribuye a una salud mental óptima (Juárez, 2011).

### **Modelo de Elección Personal**

Este modelo enfatiza la capacidad del individuo para tomar decisiones conscientes y responsables sobre su propia salud mental. La práctica de la conciencia alterna puede ser vista como una herramienta que permite al individuo tomar el control de sus pensamientos, emociones y comportamientos, en lugar de ser víctima de ellos. Al aumentar la autoconciencia y la autodeterminación, la conciencia alterna empodera al individuo para mejorar su salud mental y buscar el bienestar personal (Juárez, 2011).

### **Modelo de Salud como Bienestar**

Este modelo reconoce que la salud mental es un componente esencial del bienestar general de una persona. La práctica de la conciencia alterna puede contribuir al bienestar al promover una mayor atención plena y una mayor satisfacción con la vida. Al enfocarse en aspectos positivos del bienestar mental, como la felicidad y la realización personal, la conciencia alterna puede ser una herramienta (Juárez, 2011).

### **Modelo de salud mental Salutogénico**

Este modelo fue creado por Antonovsky y se centra en aspectos positivos en favor de la salud reduciendo los aspectos negativos referente a la enfermedad (Ortiz et al., 2019), también promueve el reconocimiento de un ser humano sano y capaz de afrontar el estrés que viene acompañado de los cambios (Jordana, 2020). La capacidad que tiene el hombre para enfrentarse a conflictos, situaciones que generan cambios y a pesar de todo esto lograr salir fortalecido es lo que le genera buena salud y ayuda a la calidad de vida (Jordana, 2020).

Además, este modelo también estudia conceptos como la personalidad resistente, la dureza y la resiliencia constituyendo un fundamento teórico para la promoción de la salud (Juárez, 2011). También hace énfasis en la afectación social debido a la disponibilidad de recursos de las comunidades, el afrontamiento a las diferentes situaciones que se presentan y el estrés lo cual afecta a comunidades enteras (Juárez, 2011).

A raíz de los diferentes estudios que se realizaron por Antonovsky nace también el sentido de coherencia que consiste en tener confianza en que las cosas van a salir bien y lograr predecir cuáles serán los posibles estresores que se van a manifestar frente a cualquier situación, lo cual nos muestra la coherencia al momento de conectar el mundo interno con el externo y nos ayuda a construir bases para lograr enfrentar el cambio de una manera más consciente (Juárez, 2011).

Este sentido de coherencia lo que busca es valorar la capacidad que posee el ser humano para enfrentar los problemas y situaciones difíciles de manera adecuada (Ortiz, 2019).

### **Psicología Transpersonal y su uso de terapias psicodélicas**

La psicología transpersonal fue creada a finales de la década de 1960 como una continuación de la psicología humanista (Gawel, 2024), la cual busca que el individuo logre comprender la manera de concebirse a sí mismo y a los demás, y también busca ayudar a la mayor expansión de la persona,

incluyendo en esto la búsqueda de un sentido trascendente con relación a la realidad y su vida (Gawel, 2024).

Esta psicología fue fundada en 1969 por Abraham Maslow y Anthony Sutich (Gawel, 2024), la cual busca integrar la parte espiritual del ser humano que va más allá del intelecto y del ego, integrando técnicas ya existentes de Oriente como la meditación, el yoga, el Tai-Chi, entre otras. También busca unificar conocimientos de las diferentes culturas como el Budismo Zen y Tibetano, el Taoísmo, el Sufimo, la Vendata y otras técnicas y conocimientos de las ramas de la psicología como tal (Gawel, 2024).

Anthony Sutich (como se citó Gimeno-Bayón Cobos, 2020) expresó que la psicología transpersonal estaba interesada en el estudio científico y la implementación responsable de las experiencias cumbre, la conciencia de unidad, el éxtasis, las experiencias místicas, el Ser, la autorrealización, la esencia, el asombro, la trascendencia del ser, el espíritu, la conciencia cósmica, los fenómenos trascendentes y los conceptos (Gimeno-Bayón Cobos, 2020).

La psicología transpersonal es comparada con la religión debido a las experiencias de éxtasis vividas durante los cultos o ceremonias, así lo compara Maslow con las experiencias cumbre (conciencia de unidad, trascendencia, asombro, sensación de sentido, eliminación de las dimensiones espaciotemporales, entre otras.) (Gimeno-Bayón Cobos, 2020) además de mencionar lo llamado “metanecesidades” que están relacionadas con la necesidad de satisfacer los valores del ser para así poder llegar a experimentar la realización (Gimeno-Bayón Cobos, 2020).

Grof (como se citó Gimeno-Bayón Cobos, 2020) fue otro de los pioneros o creadores de la psicología transpersonal que en su experiencia con la investigación del LSD y comprobando la posibilidad de realizar terapias por medio de esta sustancia, encontró que alterando los estados de conciencia por medio de sustancias psicodélicas los pacientes podrían revivir y reparar antiguos traumas y a raíz de esto los individuos iniciaban su búsqueda de tipo espiritual.

Tomando en cuenta la construcción que se ha desarrollado en este escrito de salud mental no como una carencia de afección, sino más como un estado virtuoso de bienestar del individuo con su entorno, además de entender como este objetivo último conduce por caminos teóricos psicológicos como lo son el salutogénico y la psicología transpersonal como enfoque holístico de la salud mental, amplía la comprensión convencional al reconocer la importancia de la dimensión espiritual en el bienestar psicológico (Bimonte, 2022). Más allá de abordar los aspectos emocionales y sociales, la psicología transpersonal invita a explorar la conexión que puede llegar a alcanzar el individuo con algo más grande que el sí mismo, como parte esencial de la salud mental. Este aspecto reconoce que la realización espiritual y la búsqueda de un significado son mecanismos esenciales de una vida plena y placentera, complementando así los aspectos más tradicionales de la salud mental, los cuales son centrados en el bienestar psicológico y emocional (Bimonte, 2022).

Una de las piedras angulares de la psicología transpersonal es la valoración de las experiencias cumbre y los estados alterados de conciencia como vías hacia la transformación personal y el crecimiento espiritual (Gimeno-Bayón Cobos, 2020). Estas experiencias, que pueden ser facilitadas por prácticas como la meditación, el yoga o el uso de sustancias psicodélicas en un entorno terapéutico adecuado, permiten al individuo trascender la realidad cotidiana y acceder a niveles más profundos de autoconciencia y conexión con el universo. Desde esta perspectiva, la salud mental no se limita a la ausencia de síntomas, sino que implica la capacidad de experimentar e integrar plenamente las dimensiones más elevadas de la existencia humana (Gimeno-Bayón Cobos, 2020).

De esta forma, se logra entender la relación que tiene la psicología transpersonal y el modelo salutogénico, al enfocarse en promover el crecimiento personal y trascendental para entrar en un estado no de carencia de salud sino de bienestar general, abordando las fases del ciclo del fluir vital con consideraciones espirituales, fomentando actitudes que favorecen el bienestar mental y emocional tanto en la dimensión horizontal como vertical (Gimeno-Bayón Cobos, 2020); en donde la dimensión

horizontal se refiere a la motivación espiritual que busca crear un vínculo con todo lo que existe (Gimeno-Bayón Cobos, 2020), y la dimensión vertical que busca la unión con lo trascendental (por poner un nombre a lo que en diferentes cosmovisiones se llama Divinidad, lo Sagrado, el Misterio Último, entre otros) (Gimeno-Bayón Cobos, 2020).

Maslow (como se citó en Gimeno-Bayón Cobos, 2020) señaló que, para una comprensión completa de la realidad del ser humano, había que observarlo a partir de lo que es una persona sana. Por ello, dedicó buena parte de su investigación al estudio y sistematización de las características comunes a una serie de experiencias (que él denominó “experiencias cumbre”) testimoniadas por personas psicológicamente muy sanas (“autorrealizadas” en su vocabulario), que sobrepasaban los criterios habituales de salud mental (Gimeno-Bayón Cobos, 2020).

Así mismo, Maslow (como se citó en Gimeno-Bayón Cobos, 2020) habló acerca de la verificación de este tipo de experiencias en un contexto de equilibrio mental y estableció un nuevo territorio a explorar, bien lejano del de la psicopatología en el que habían quedado confinados este tipo de fenómenos. Mas bien, dirá este autor, esta ampliación del mapa del psiquismo, llevaba a pensar que lo hasta entonces considerado “normal” no es otra cosa que “una psicopatología de lo cotidiano” (p. 11).

Ahora bien, la exploración de estados transpersonales, como los descritos por Maslow, plantea un desafío para aquellos que no se consideran psicológicamente sanos (Bimonte, 2022). Para aquellos que luchan con problemas como la depresión y la ansiedad; alcanzar estos estados de autorrealización puede resultar inalcanzable a través de medios naturales debido a que persiste una desconexión del propio ser y una cotidianidad caótica que puede llegar a generar un trastorno. Por lo tanto, los estados alterados de conciencia representan un recurso práctico para acceder a estas dimensiones; estos estados son clasificados como transpersonales porque se considera que buscan conocer lo que a nivel macro genera una experiencia compartida entre individuos (Bimonte, 2022).

En 1926 Klüver H. observó que, bajo los efectos del peyote, un psicodélico clásico, se alteraba la línea que delimita el sujeto y el objeto, con observaciones similares posteriores hechas por otros autores a lo largo de la primera y la reciente etapa de renacimiento psicodélico. Los efectos sobre el ego, que se muestran dependientes de la dosis, facilitan al usuario una mayor comprensión de sus patrones habituales de pensamiento, comportamiento, experiencias pasadas y problemas personales (Noreña, 2022).

Carl Jung definió el proceso de encontrarse a sí mismo como el proceso de individuación, y lo describe como el proceso en que el individuo encuentra la peculiaridad más interna, última e incomparable para llegar a uno mismo (Estrada, 2015). Otra de las aportaciones realizadas por Jung para la psicología transpersonal fue el inconsciente colectivo, el cual, desde su perspectiva, trasciende al inconsciente personal al postular la existencia de un fundamento común a los seres humanos de todos los tiempos y de todos los lugares del mundo, los cuales siempre están constituidos por símbolos que expresan el contenido de la psique y son manifestados por lo general durante los sueños (Estrada, 2015).

A raíz de lo anterior se comenzó a hablar de la conciencia oceánica la cual coincide con las prácticas religiosas orientales en las cuales se realizan ejercicios de relajación y respiración, y el individuo logra obtener una conexión con el todo (Estrada, 2015).

Para concluir, se puede mencionar que la psicología transpersonal ayuda a llegar a estados de conciencia similares a los estados que, experimentados al momento de consumir psicodélicos, generando así bienestar emocional y mental por medio de las diferentes prácticas que enseña la psicología transpersonal.

## **Diseño metodológico**

### **Tipo de Investigación**

Este estudio se basa en un enfoque cualitativo de tipo comprensivo interpretativo (Duque et al., 2019) que permita explorar en profundidad las experiencias, motivaciones y percepciones individuales de los participantes en relación con las terapias psicodélicas en el tratamiento de la ansiedad y la depresión. Esto quiere decir que en vez de centrarse en números o conteos estadísticos, el principal foco serán las experiencias de cada persona.

### **Diseño de investigación**

Dentro de esta investigación se utiliza el método fenomenológico-hermenéutico con el fin de describir comprensivamente las percepciones y significados que los participantes atribuyen a sus experiencias (Pacheco et al., 2022). En donde la fenomenología permitió explorar y describir las experiencias vividas de los participantes en relación con las terapias psicodélicas, buscando comprender la esencia de dichas experiencias (explorar experiencias individuales) (Pacheco et al., 2022). Por su parte, la perspectiva hermenéutica nos facilitó la interpretación y aproximación comprensiva de los sentidos que los participantes atribuyen a sus percepciones a raíz de la experiencia, considerando el contexto y la subjetividad (interpretación y comprensión de las experiencias) (Pacheco et al., 2022). Este

contexto enmarcado en condiciones individuales y sociales potenciadoras de síntomas y diagnósticos de depresión y ansiedad.

### **Población y muestra**

Para los estudios de enfoque cualitativo el objetivo principal no es la representación estadística de los participantes sino la riqueza y profundidad de la información que estos participantes puedan brindar, por ello la población de interés para este estudio son personas diagnosticadas con ansiedad y/o depresiones contactadas mediante sondeo en Instagram, en donde uno de los requisitos es haber tenido más de 2 experiencias o sesiones psicodélicas con psilocibina o ayahuasca. La muestra estuvo compuesta por un grupo intencionalmente seleccionado (Scharager y Armijo, 2001) de 3 mujeres y 1 hombre, con el objetivo de capturar diversidad de experiencias. Esta forma de población y muestra permite en vez de tener representatividad estadística, lograr una profundidad en la información.

### **Criterios de inclusión**

Los criterios de inclusión para participar en el estudio son: persona mayor de edad, tener un diagnóstico confirmado de ansiedad y/o depresión, haber realizado algún ritual de sanación con más de 2 sesiones con psilocibina o ayahuasca y tener la capacidad de proporcionar consentimiento informado para participar en el estudio.

### **Técnica de recolección de la información**

Se utilizaron entrevistas semiestructuradas (Robles, 2011) como técnica para recopilar información detallada sobre las experiencias de los participantes; este tipo de entrevista, a partir de preguntas orientadoras, permite adentrarse en aspectos relevantes para la vida del otro, comprender los gustos, los miedos, las alegrías, las satisfacciones y otras experiencias significativas del entrevistado (Robles, 2011). Estas entrevistas se basaron en las categorías inductivas definidas a partir de los objetivos específicos, a saber: motivaciones, experiencias con el tratamiento y cambios auto percibidos, en ese orden de ideas se definen unos tópicos que, de acuerdo con el referente teórico, abórdense

abordaron en las entrevistas con el fin de otorgar sentido a la información recabada en cada categoría (ver Tabla 1).

**Tabla 1**

*Relación entre categorías y tópicos de abordaje*

<b>Categoría</b>	<b>Tópico</b>	<b>Referente</b>
Motivaciones	Crecimiento personal	Miranda (2018)
	Trastornos de ansiedad y depresión	OMS (2023)
	Baja autoestima	OMS (2023)
Experiencias con el tratamiento	Consumo psilocibina y ayahuasca	Juárez (2011)
	Resolución de problemas emocionales	Almansa (2015)
	Introspección	Almansa (2015)
Cambios auto percibidos	Conciencia alterna	Juárez (2011)
	Adopción de prácticas	Juárez (2011)
	Experiencias de cambio	Choryan Bilbrey et al., 2022)

### **Análisis de la información**

El análisis de datos cualitativos se realizó utilizando métodos de codificación y categorización para identificar patrones emergentes y temas recurrentes en las experiencias de tratamiento de los participantes

1. **Análisis Fenomenológico:** Mediante un proceso de reducción fenomenológica, se identificaron las unidades de significado, los temas esenciales y las estructuras invariantes de las experiencias vividas por los participantes (Pacheco et al., 2022). Se utilizó un abordaje descriptivo-reflexivo para capturar los detalles y estructuras esenciales de las experiencias de los participantes con las terapias psicodélicas.
2. **Análisis Hermenéutico:** Se realizó una interpretación contextual de los sentidos que los participantes atribuyen a las percepciones de sus experiencias con las terapias psicodélicas

(Pacheco et al., 2022). Esto incluyó la identificación de patrones, narrativas y horizontes de sentido, considerando los referentes teóricos y antecedentes empíricos que soportan el trabajo.

### **Consideraciones éticas**

Según el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia en su Resolución 8430 de 1993 respecto a investigaciones que involucren a seres humanos, este estudio se acoge y respeta lo que la Resolución en mención plantea en su Artículo 5 sobre los principios éticos “En toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y su bienestar.” (Ministerio de Salud y Protección Social, 1993, p. 2).

Adicional a lo anterior, referente a los riesgos en que están clasificadas las investigaciones, se encuentra dentro del riesgo mínimo debido a que se hace un análisis de la información que brindan los participantes mas no se llega a increpar o realizar anotaciones sobre modificación de conductas a los participantes (Ministerio de Salud y Protección Social, 1993).

De igual manera dentro de este marco este estudio cumplió con los requisitos éticos que dicha Resolución establece como los son sus artículos 14 y 15:

“ARTICULO 14. Se entiende por Consentimiento Informado el acuerdo por escrito, mediante el cual el sujeto de investigación o en su caso, su representante legal, autoriza su participación en la investigación, con pleno conocimiento de la naturaleza de los procedimientos, beneficios y riesgos a que se someterá, con la capacidad de libre elección y sin coacción alguna.” (Ministerio de salud, 1993, p. 3)

“ARTICULO 15. El Consentimiento Informado deberá presentar la justificación y los objetivos de la investigación, los procedimientos que se van a utilizar, los riesgos esperados, los beneficios que podrán obtenerse, la garantía de recibir alguna respuesta a cualquier pregunta y aclaración a cualquier duda que surja, la libertad de retirar su consentimiento en cualquier momento y dejar de participar en el estudio, la seguridad de que se mantendrá la confiabilidad de la información relacionada con la privacidad, el compromiso de proporcionar la información actualizada que se obtuvo durante el estudio,

en caso de daños se debe de asegurar la disponibilidad de tratamiento médico y de indemnización y en el caso de que exista algún gasto adicional, estos deberán ser cubiertos por la institución responsable de la investigación (Ministerio de salud, 1993, p. 4) (ver Anexo 1).

La información anterior, está estrechamente relacionada con el Código Deontológico para la Psicología en Colombia donde muchos de los apartados se comparten (Congreso de Colombia, 2006), como lo son: el Consentimiento informado, la protección de la confidencialidad y privacidad y por último la Evaluación de riesgos y beneficios. Si embargo algunos aspectos adicionales son:

1. Selección justa de los participantes:

- En este estudio se estableció una selección 3 mujeres y un hombre respondiendo a las estadísticas de mayor incidencia de mujeres en temas relacionados con depresión y ansiedad en Colombia. Esto sin límites o excepciones en cuanto a preferencia sexual o diferencia racial alguna (Congreso de Colombia, 2006).

2. Competencia y responsabilidad profesional

- Este estudio cuenta con un equipo idóneo para el proceso de recolección y tratamiento de la información (Congreso de Colombia, 2006).

Finalmente, partiendo de un Enfoque de Acción sin Daño (Villa et al.,2017) este trabajo contempla como acciones mitigadoras de daño las siguientes:

- Ampliación sobre los hallazgos observados durante la aplicación del proyecto a cada una de las participantes.
- Generar un informe breve sobre la experiencia de cambio experimentada por las participantes, con el fin de que pueda ser usado como recurso en sus procesos terapéuticos.

- Devolución de algunas recomendaciones que podrían ser utilizadas de manera individual en los tratamientos psicológicos.

## Resultados

Los resultados se presentan acorde con las tres categorías de investigación, a saber: motivaciones, experiencias con el tratamiento y cambios auto percibidos. Así mismo, es importante mencionar que la narrativa da cuenta de los códigos que emergieron en el proceso de análisis y, a partir del cual, se describe el contenido de cada categoría. La Tabla 2 presenta los códigos que emergieron y su relación categorial.

**Tabla 2**

*Relación categorial*

<b>Categorías</b>	<b>Subcategorías</b>	<b>Códigos</b>
Motivaciones	Trastorno de ansiedad y depresión	Enfermedad difícil de manejar
		Identificación de la enfermedad
Establecimiento del diagnóstico		
Investigación y precaución del uso de medicinas alternativas		
Inconformidad con el tratamiento psiquiátrico		
Ineficiencia del medicamento psiquiátrico		
Efectos secundarios físicos		
Inseguridad y agresividad		
	Crecimiento personal	Demanda de responsabilidades

		Reconocimiento a través de terceros	
		Inhibición emocional por medicación	
		Sanación de patrones familiares	
		Beneficios positivos	
		Falta de atención pena	
Experiencias con el tratamiento	Resolución de problemas emocionales	Ineficiencia del medicamento psiquiátrico	
		Efectos secundarios físicos	
		Sanación de patrones familiares	
		Mejora significativa de síntomas	
		Mejora significativa en el bienestar emocional	
			Integración de terapias
		Consumo de psilocibina y ayahuasca	Investigación y precaución del uso de medicinas alternativas
			Diferenciación entre terapias
			Conexión con el niño interior
			Tratamientos alternativos
		Limpieza corporal y emocional	
	Introspección	Enfrentamiento de conflictos emocionales	
		Conexión consigo y su cuerpo	
		Mejora en las relaciones interpersonales	
		Beneficios positivos	
		Adopción de prácticas	
		Resolución de problemas emocionales	
Cambios autopercebidos	Experiencia de cambio	Mejora significativa en el bienestar emocional	
		Autoaceptación	
	Adopción de prácticas	Mejora significativa de síntomas	
		Investigación y precaución del uso de medicinas alternativas	
		Integración de terapias	
		Reconocimiento a través de terceros	
	Conexión consigo y su cuerpo		
	Diferenciación entre terapias		
	Tratamientos alternativos		
	Estabilidad en el proceso		

Conciencia alterna	Beneficios positivos Fortalecimiento de la relación familiar Conexión con el niño interior
--------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------

## Motivaciones

En lo que respecta a la categoría motivaciones los 4 participantes demuestran una experiencia común referida a la facultad para manejar su enfermedad o antecedentes de depresión, ansiedad u otros trastornos emocionales que hayan sido diagnosticados. Así como una insatisfacción con los tratamientos convencionales. Esto se encuentra manifestado en el hecho de que todos los participantes entrevistados describen que sus síntomas emocionales, como insomnio, falta de energía, o pensamientos negativos, los han dejado en un estado de agotamiento emocional y mental. Lo cual se encuentra evidenciado en el siguiente fragmento de entrevista.

“Tenía muchos problemas para dormir, mucha falta de energía para desarrollar actividades, muy pocas ganas de socializar, aislamiento y pensamientos negativos repetitivos de muy alta gravedad, y estuve medicado, pero los dejé”. (P4)

A su vez, se encuentra un fuerte componente de sufrimiento prolongado que no ha sido abordado de manera eficaz a través de tratamientos tradicionales. Lo cual se encuentra evidenciado en el siguiente fragmento de entrevista.

"Me recomendaron psicoterapia, pero para serte muy sincera sentía que ninguna profesional me servía o se adaptaba a mí". (P2)

Adicionalmente se encontró una experiencia de ineficiencia del medicamento psiquiátrico o inconformidad con el tratamiento. Es decir, los cuatro expresan insatisfacción con los medicamentos psiquiátricos. Para algunos, estos proporcionaron un alivio temporal, pero no una solución a largo plazo, lo que aumenta la búsqueda de tratamientos alternativos como las medicinas ancestrales. Por ejemplo,

dos participantes mencionan que experimentaron inhibición emocional y una sensación de desconexión emocional producto de la medicación, tal como se refrenda en los siguientes fragmentos de entrevista.

“Yo sentía que inhibe mis emociones, no me dejaba ser yo, todo el tiempo la mente era en blanco, no sabía ni que estaba pensando o que pensamientos había en mí”. (P1)

“Yo sentía que querían solo enviarme medicamentos para amortiguar lo que estaba sintiendo”.  
(P2)

Por otro lado, fue posible encontrar una búsqueda de alternativas diferentes a los tratamientos psiquiátricos, motivado por el interés de un abordaje que trascienda los síntomas y facilite un proceso de sanación más profundo y emocionalmente significativo. Para ello, fue muy interesante encontrar que, en general tenían procesos previos de investigación y precaución con el uso de medicinas alternativas. Es decir, que los participantes de este estudio mostraron interés en explorar alternativas como el yagé y la psilocibina. Si bien algunos de ellos se acercaron con cautela, investigando previamente, todos finalmente optaron por probar estos tratamientos. Tal como se encontró en los siguientes fragmentos de entrevista

“Me coloqué en la tarea de investigar muy bien en qué lugares podría consumirlo de manera segura”. (P1)

“Con los hogos he leído muchos estudios donde definitivamente como algo natural no deja rastro alguno dentro de tu sistema”. (P4)

Las experiencias anteriores de insatisfacción con la medicina psiquiátrica llevaron a estos individuos a optar por estas opciones, motivados por la posibilidad de una sanación más integral, tal como menciona la participante 3

“En general el cambio ha sido muy positivo, he aprendido a entender muchas cosas”. (P3)

Otro factor importante identificado en las motivaciones fue el impacto que los trastornos emocionales tenían en las relaciones interpersonales. Uno de los participantes mencionó que su

depresión y ansiedad afectaban negativamente sus relaciones cercanas, generando inseguridad, agresividad y conflictos. En palabras del participante 4

“Parte de mi depresión desembocaba en inseguridad y esta inseguridad llevaba a la agresividad, y pues por consiguiente me llevaba a relaciones de choque con gente que aprecio mucho”. (P4)

Desde una perspectiva psicológica, esto se relaciona con una búsqueda de autoaceptación y resolución de conflictos emocionales, que se convirtió en una motivación central para optar por terapias alternativas como la psilocibina o el yagé.

Finalmente, la búsqueda de un propósito de vida más profundo fue mencionada por todos los participantes como una motivación subyacente para recurrir a estas medicinas ancestrales. La reconexión consigo mismo y su cuerpo, y la creación de un espacio personal para la introspección y el autoconocimiento, fueron vistas como posibles resultados del tratamiento con psicodélicos. Este tipo de motivación refleja una búsqueda de sentido existencial y una necesidad de trascender el sufrimiento emocional cotidiano para alcanzar un bienestar más profundo y duradero.

### **Experiencias con el tratamiento**

En cuanto a las experiencias con el tratamiento, los cuatro participantes muestran un patrón similar de insatisfacción con los tratamientos convencionales, lo que los lleva a explorar terapias alternativas, como la ayahuasca o la psilocibina. Para todos ellos, la búsqueda de una transformación profunda surge de la sensación de que los tratamientos tradicionales solo abordaban los síntomas de manera superficial, sin proporcionar un cambio significativo en su bienestar emocional. En palabras del participante 1

“Me medicaron por 6 meses más o menos para ayudarme a controlar mis emociones, pero yo veía que esto no me servía”. (P1)

Y en palabras del participante 4

“Porque solo estaba bien cuando los tomaba”. (P4)

Este sentimiento de estancamiento emocional, presente en todos los casos, fue un factor crucial en la decisión de probar las medicinas psicodélicas.

El proceso inicial de tratamiento con estas sustancias fue descrito por todos los participantes como intenso y a veces angustiante. Varios de ellos mencionaron que las primeras experiencias con la ayahuasca o los hongos los confrontaron con miedos y traumas reprimidos. El participante 4 describió esta fase como

“En el inicio fue muy fuerte y hasta aterradora, porque te enfrenta a muchos miedos que tienes dentro, y el luchar contra eso te puede mover el mundo”. (P4)

Esta confrontación emocional, aunque difícil, es percibida como un paso necesario en el proceso de sanación. La intensidad de las experiencias iniciales se interpreta desde una perspectiva psicológica como un rompimiento de las barreras defensivas que habían mantenido reprimidos ciertos conflictos internos. En este sentido, la integración de estas experiencias difíciles llevó a una mayor claridad emocional y a una percepción de avance en su proceso terapéutico.

La introspección profunda, facilitada por el uso de estas medicinas, permitió a los participantes acceder a áreas de su psique que no habían explorado previamente. Varios describen haber sentido una conexión más clara con sus emociones y una mayor capacidad para procesarlas. Uno de los testimonios más reveladores fue el del participante 1 quien afirmó:

“Me ayudó a enfrentar a ese monstruo que estaba dormido dentro de mí y a conocer y a entender algunas emociones profundamente arraigadas que no había abordado en terapia antes”. (P1)

Esta experiencia resalta un patrón común en el uso de psicodélicos: el acceso a emociones reprimidas y su posterior liberación como un paso terapéutico central.

El uso ritualizado y consciente de los psicodélicos también es un tema recurrente entre los participantes. Para algunos, este enfoque continuo ha sido esencial para integrar el tratamiento en su

vida cotidiana. Por ejemplo, el participante 4 relató cómo el uso de hongos en intervalos regulares le proporcionó

“Ese espacio seguro contigo mismo donde puedes relajarte y sentir para estar más presente”.

(P4)

Este enfoque refleja una forma de terapia autoguiada en la que los participantes utilizan las sustancias como una herramienta para la autoexploración y la autorreflexión. Desde un enfoque psicológico, esta práctica promueve el crecimiento personal y el desarrollo de habilidades de regulación emocional.

De manera general, el uso de psicodélicos fue percibido por los participantes como una vía para acceder a un nivel más profundo de autoconocimiento y bienestar emocional. La narrativa común sugiere que, a pesar de los momentos difíciles durante el tratamiento, la mayoría logró integrar las experiencias de manera positiva. Como expresó el participante 1

“Me siento más conectada conmigo misma, he aprendido a escuchar mi cuerpo”. (P1)

y en el relato del participante 3

“Me ha ayudado a entender muchas cosas del por qué se me detonaron los síntomas y a aprenderlo a llevar”. (P3)

Este sentimiento de resolución emocional es un claro indicativo de que, para los participantes, los tratamientos con psicodélicos han logrado lo que las terapias convencionales no pudieron: una conexión más profunda con su mundo interno y una mayor autonomía emocional.

### **Cambios auto percibidos**

Los cambios auto percibidos tras el tratamiento con ayahuasca y psilocibina reflejan transformaciones profundas en la regulación emocional, las relaciones interpersonales y la conexión espiritual de los participantes. En lo que respecta a la mejora emocional y la regulación afectiva, todos los participantes reportaron una significativa reducción de síntomas como la ansiedad y la depresión. La

intensidad de los pensamientos negativos disminuyó, permitiendo una mayor claridad mental para afrontar las dificultades cotidianas. Esta “ligereza emocional” fue descrita por tres de los entrevistados como un alivio que no lograron con tratamientos convencionales. El participante 1 mencionó:

“En general ha sido positivo y ha traído consigo muchos beneficios para mi vida”. (P1)

El participante 2 comentó:

“Para mí ha sido un cambio totalmente drástico, mis síntomas de ansiedad han desvanecido con el tiempo”. (P2)

Reflejando la efectividad de estas medicinas en aliviar el malestar emocional crónico que los tratamientos psiquiátricos no habían logrado abordar. En términos de regulación emocional, la capacidad de identificar y manejar emociones difíciles se destacó como un cambio crucial. Todos los participantes expresaron haber aprendido a afrontar situaciones emocionalmente desafiantes sin sentirse abrumados. Este desarrollo es un indicador clave del bienestar emocional, ya que refuerza la resiliencia frente a las dificultades. El participante 4 señaló:

“Con estas experiencias logras entenderte de una manera distinta que lo que hace es mejorar el conocimiento de ti mismo, por lo cual logras entender también las perspectivas de otros sin tender tanto a juzgar”. (P4)

Lo cual sugiere un aumento en el autocontrol y la autorregulación emocional que puede perdurar a largo plazo.

Un cambio específico reportado por dos participantes fue la sensación de haber experimentado una “limpieza corporal y emocional” tras las ceremonias. Esta purificación emocional les permitió liberar traumas y emociones reprimidas, contribuyendo a un equilibrio emocional más profundo. El participante 4 comentó:

“Lo bonito es que al obtener las respuestas no te juzgas, sino que te aceptas”. (P4)

Así mismo el participante 1 expresó:

“Estas experiencias me han abierto nuevas formas de enfrentar mis desafíos emocionales que se presentan en el día a día”. (P1)

Por su parte el participante 3 refiere:

“Para mí la terapia psicológica ha funcionado porque puedo expresar libremente lo que pasa por mi mente, pero me quedo con la terapia asistida con yagé, ha sido más enriquecedora, la verdad”. (P3)

Lo que plantea la capacidad de estas medicinas para facilitar un proceso de catarsis emocional, esencial para mejorar el bienestar general. Desde un punto de vista psicológico, este tipo de “limpieza” puede estar relacionado con el acceso a memorias reprimidas o traumas no procesados, permitiendo la liberación emocional de forma segura y controlada.

Otro cambio importante fue la mejora en las relaciones interpersonales. Tres de los participantes reportaron una mayor empatía y capacidad para conectar con los demás, especialmente en sus relaciones familiares. La introspección facilitada por el uso de plantas medicinales permitió que enfrentaran y resolvieran conflictos emocionales que afectaban sus relaciones. Como indicaron los participantes 1 y 3:

“Esto me ha ayudado a entender un poco más a mi hijo y a valorar el tiempo que paso a su lado”. (P1)

“Durante la ceremonia logré entender el dolor de mi madre y ser un poco más comprensiva con ella”. (P3)

Reflejando el impacto directo de la terapia en el fortalecimiento de los lazos familiares. Este tipo de mejoras en las relaciones interpersonales sugiere un desarrollo en la capacidad de los participantes para establecer vínculos más auténticos y saludables, posiblemente derivado de una mayor autoaceptación.

La autoaceptación también emergió como un cambio clave. Todos los participantes manifestaron que las ceremonias les ayudaron a aceptar aspectos de sí mismos que antes rechazaban, lo que derivó

en una mayor seguridad personal y una disminución de la autocrítica. Esto se puede observar en el participante 4, quien explicó:

“Yo creo que eso define completamente el proceso de los hongos, la aceptación tanto de ti mismo como de lo que te rodea”. (P4)

Lo que apunta a una transformación profunda en el autoconcepto. Desde una perspectiva psicológica, este aumento en la autoaceptación contribuye a una mayor estabilidad emocional y al desarrollo de una identidad más coherente.

La conexión espiritual y el sentido de propósito fueron también aspectos centrales en los cambios experimentados. Tres de los participantes mencionaron haber sentido una reconexión con lo espiritual, lo que les permitió reevaluar el sentido de su vida. En ese sentido el participante 4 expresó:

“Me ha llevado a interiorizar estas inseguridades y a darles respuesta mediante el conocimiento de mí mismo y la aceptación, rompiendo el ciclo vicioso que tenía de la ira”. (P4)

Estas experiencias de trascendencia suelen estar asociadas con un sentido renovado de propósito y una disminución en el miedo a la muerte, lo cual puede promover un mayor bienestar psicológico.

Por último, todos los participantes mencionaron un aumento en los sentimientos de gratitud, lo que les permitió apreciar más las pequeñas cosas de la vida y a sus seres queridos. Este cambio en la perspectiva hacia una actitud de gratitud constante está asociado con un mayor bienestar emocional y una mayor satisfacción con la vida. A este respecto los participantes 1 y 3 expresaron:

“Pero siento que he sanado demasiadas cosas de mi infancia que con terapia no lo había logrado comprender muy bien”. (P1)

“Me ha gustado muchísimo el avance que he tenido”. (P3)

Lo que subraya el impacto positivo a largo plazo de las ceremonias en la percepción general del bienestar.

En conclusión, los cambios auto percibidos por los participantes abarcan desde mejoras emocionales y relaciones interpersonales hasta una reconexión espiritual y un renovado sentido de propósito. Estos resultados reflejan cómo el uso de ayahuasca y psilocibina, en un contexto terapéutico, puede facilitar transformaciones duraderas en la vida de las personas, fomentando una mayor regulación emocional, autocomprensión y gratitud.

## Discusión

El presente trabajo de investigación tuvo por objetivo describir la percepción de un grupo de personas diagnosticados con ansiedad y depresión acerca de la efectividad de las terapias psicodélicas, a este respecto el principal hallazgo radica en la profunda transformación emocional, psicológica y espiritual experimentada por los participantes. Estos cambios son percibidos como resultado directo de las terapias psicodélicas con ayahuasca y psilocibina, utilizadas en el tratamiento de ansiedad y depresión. En términos generales, los participantes reportaron una notable mejora en su bienestar emocional, un sentido renovado de propósito en la vida y una mayor capacidad para regular sus emociones. Además, estas terapias facilitaron un proceso de introspección y autoaceptación, permitiéndoles confrontar traumas no resueltos y lograr una “limpieza” emocional que, según su percepción, no habían logrado con terapias tradicionales.

Este hallazgo revela que el uso de estas sustancias en un entorno terapéutico puede catalizar cambios positivos significativos en la forma en que las personas manejan su salud mental, particularmente al fomentar una mayor resiliencia emocional, una percepción más positiva de sus relaciones interpersonales y un sentido profundo de gratitud hacia la vida. Así, se confirma que estas terapias actúan no solo en el alivio sintomático, sino en la raíz emocional y existencial de los problemas que enfrentan los pacientes.

En cuanto a las motivaciones, los resultados reflejan que los participantes acudieron a las terapias psicodélicas principalmente debido a la ineficacia percibida de los tratamientos convencionales para tratar la ansiedad y depresión. En consonancia con los antecedentes, la búsqueda de alternativas a los tratamientos farmacológicos tradicionales fue impulsada por la frustración hacia los efectos secundarios

y la incapacidad de lograr mejoras significativas con antidepresivos o ansiolíticos. Esto concuerda con estudios previos, como el de Almansa (2015), quien subrayan la creciente preferencia por terapias alternativas cuando los pacientes no experimentan alivio con los enfoques convencionales.

Un aspecto clave que se destaca en el análisis de las entrevistas es el deseo de profundizar en la autocomprensión y enfrentar conflictos emocionales no resueltos. Esta motivación refleja la necesidad de un tratamiento más introspectivo y emocional, una tendencia que también aparece en la teoría de Jordana (2020) sobre el potencial de las sustancias psicodélicas para acceder a dimensiones más profundas de la psique. Este tipo de motivación, orientada a la búsqueda de sanación emocional integral, puede considerarse una diferencia respecto a las terapias tradicionales, que se centran mayormente en el alivio sintomático sin explorar las raíces emocionales.

Sin embargo, un contraste notable con los antecedentes teóricos se encuentra en la percepción de los participantes sobre el carácter transformador y “espiritual” del tratamiento. Mientras que estudios como los de Gawel (2024) identifican el potencial de las terapias psicodélicas para fomentar experiencias místicas que puedan influir positivamente en la salud mental, la espiritualidad no siempre ha sido considerada una motivación primaria en tratamientos convencionales. En este estudio, el hecho de que varios participantes mencionaran la búsqueda de reconexión espiritual sugiere una divergencia respecto a las terapias convencionales, donde la dimensión espiritual raramente se aborda.

Adicionalmente, las experiencias de los participantes con las terapias psicodélicas revelaron una combinación de introspección profunda y catarsis emocional, lo que se alinea con los hallazgos teóricos de Gimeno-Bayón Cobos (2020), quien destaca cómo las sustancias como la ayahuasca y la psilocibina permiten acceder a recuerdos reprimidos y procesar emociones difíciles. En este sentido, los participantes mencionaron sensaciones de “limpieza emocional” y la capacidad de enfrentar traumas previos de manera segura, lo cual coincide con estudios que subrayan el potencial terapéutico de estos

tratamientos para desatar procesos emocionales profundos (Gimeno-Bayón Cobos, 2020). Este acceso emocional controlado, clave para el bienestar psicológico, refuerza la idea de que estas terapias pueden generar cambios duraderos en la salud mental.

Sin embargo, una divergencia notable con la teoría se observa en la preferencia de los participantes por las terapias psicodélicas frente a las convencionales. Aunque los antecedentes mencionan que las terapias psicodélicas pueden complementar los tratamientos psicológicos tradicionales (Almansa, 2015), los participantes consideraron estas experiencias más enriquecedoras que las terapias convencionales, especialmente por su capacidad de promover la autoaceptación y la comprensión de relaciones interpersonales. Esto sugiere un diferencial terapéutico que va más allá del alivio de síntomas, destacando el valor de la experiencia subjetiva y espiritual en el proceso terapéutico.

Así mismo, los participantes reportaron cambios significativos en términos de autoaceptación, regulación emocional y mejora en las relaciones interpersonales, lo que coincide con la literatura que respalda el uso de terapias psicodélicas en la promoción de la autoexploración y el bienestar emocional (Bimonte, 2022). En particular, la capacidad de los participantes para liberar traumas y aceptar aspectos de sí mismos antes rechazados, refleja un proceso profundo de transformación emocional que está en línea con los resultados de estudios que indican una mayor integración psicológica post-tratamiento (Chernoff Tamara et al., 2023). La reconexión con el sentido de propósito y el fortalecimiento de los vínculos familiares mencionados por los participantes también coincide con los hallazgos de Bimonte (2022), quien subraya cómo las terapias psicodélicas pueden facilitar una mayor claridad en las relaciones y una mejora en la calidad de vida.

No obstante, una diferencia destacada es que, mientras la teoría tiende a centrarse en la resolución de síntomas específicos de ansiedad y depresión (Pérez, 2022; Ramos Fernández et al., 2022), los participantes describieron cambios más amplios en su perspectiva vital, incluyendo un aumento en los sentimientos de gratitud y una reducción del miedo a la muerte. Estos resultados sugieren que los

efectos de las terapias psicodélicas no solo abarcan el tratamiento de trastornos emocionales, sino que también promueven un crecimiento personal y una transformación a largo plazo en la forma en que los individuos perciben su bienestar general.

Una de las principales limitaciones de este estudio es el reducido número de participantes, lo que restringe la generalización de los resultados a una población más amplia. Al tratarse de un grupo pequeño, los hallazgos pueden reflejar experiencias y percepciones particulares, sin abarcar toda la diversidad de posibles respuestas en pacientes con ansiedad y depresión. Además, las entrevistas realizadas se basan en una fuente de información semiestructurada, lo que limita la perspectiva a las vivencias que los participantes fueron capaces de expresar dentro de ese marco. Esto puede excluir experiencias o aspectos relevantes que podrían haber surgido mediante otros métodos de investigación más abiertos o longitudinales.

No obstante, este estudio proporciona un valioso punto de partida para futuras investigaciones en el ámbito de las terapias psicodélicas. El análisis de los cambios auto percibidos y las experiencias emocionales de los participantes ofrece una base para desarrollar estudios con muestras más amplias y metodologías más variadas, lo que permitirá un entendimiento más completo y robusto de los efectos terapéuticos de estas intervenciones en trastornos de salud mental.

## Conclusiones

Los participantes en este estudio decidieron buscar terapias psicodélicas debido a la frustración con los tratamientos convencionales, que no ofrecían los resultados esperados en el manejo de su ansiedad y depresión. La búsqueda de alternativas fue motivada no solo por la ineficacia percibida de los medicamentos tradicionales, sino también por la necesidad de un enfoque más profundo, introspectivo y emocional en sus procesos de sanación. Este hallazgo refleja un deseo de los participantes por explorar las raíces emocionales y psicológicas de sus trastornos, lo cual difiere del enfoque sintomático de las terapias convencionales. Además, se observa una motivación significativa relacionada con la espiritualidad y la reconexión consigo mismos, lo que marca una diferencia clara con los tratamientos tradicionales, donde la dimensión espiritual rara vez es considerada.

Las terapias psicodélicas con ayahuasca y psilocibina permitieron a los participantes acceder a emociones reprimidas y recuerdos no resueltos, facilitando una catarsis emocional. Durante el tratamiento, los participantes reportaron una sensación de "limpieza emocional" y la posibilidad de enfrentar traumas previos en un entorno controlado y seguro. Estas experiencias fueron vistas como más profundas y transformadoras en comparación con las terapias tradicionales, ya que no solo ofrecieron alivio de los síntomas, sino que fomentaron una autoaceptación más profunda y la mejora de sus relaciones interpersonales. La capacidad de las terapias psicodélicas para integrar elementos espirituales y emocionales fue un diferencial clave en el valor terapéutico que los participantes les atribuyeron.

Los participantes experimentaron cambios significativos en su bienestar emocional tras las terapias psicodélicas. Reportaron una mayor autoaceptación, mejor regulación emocional y una reconexión con

sus relaciones interpersonales. Además, se percibió una transformación personal que iba más allá de la mera reducción de síntomas de ansiedad y depresión, incluyendo un aumento en los sentimientos de gratitud, una mayor claridad en sus objetivos de vida y una reducción del miedo a la muerte. Estos cambios sugieren que las terapias psicodélicas no solo abordan el tratamiento de trastornos mentales, sino que también promueven un crecimiento personal integral, lo que representa una transformación duradera en la percepción del bienestar general de los individuos.

## Referencias

Almansa, F. (2015). Estados alterados de conciencia. *Top Doctors*.

<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/estados-alterados-de-conciencia>

Apud I., Montero F., & Craig I. (2023). Revisión sistemática de la terapia con psilocibina en ansiedad y depresión de pacientes oncológicos. *Cuadernos de neuropsicología*, 17 (3), 30-49.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9223919>

Baca, N. E. (2023). La ciencia psicodélica del siglo XXI. *Vertex Revista Argentina De Psiquiatría*, 34(160), 79–86. <https://doi.org/10.53680/vertex.v34i160.461>.

Barrera Ramos, J. O., Contero Bedoya, F. F., & Freire Miranda, D. A. (2024). Eficacia de psilocibina en el tratamiento de trastornos depresivos mayores: metaanálisis. *Dominio de Las Ciencias*, 10(1), 32–52. <https://doi.org/10.23857/dc.v10i1.3697>

Bein, R. (1980). *LSD como descubrí el ácido y que pasó después en el mundo*. Editorial Gedisa.

<https://kawuabonga.com/wp-content/uploads/2021/05/LSD-Como-descubri-el-acido-y-que-paso-despues-en-el-mundo-Albert-Hofmann.pdf>

Bimonte, G. (2022). Psicología Transpersonal y psicodélicos, recorrido histórico sobre la influencia de las experiencias místicas en la disciplina psicológica. [Trabajo de grado, Universidad de la República de Uruguay]. Repositorio Colibrí.

[https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/36278/1/psicologia\\_transpersonal\\_y\\_psicodelicos\\_tfg\\_gonzalo\\_bimonte.pdf](https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/36278/1/psicologia_transpersonal_y_psicodelicos_tfg_gonzalo_bimonte.pdf)

Chernoff, T., Kliger, B., & Venturini, D. H. (2023). Experiencias psicodélicas: fenomenología, potenciales terapéuticos y modelos explicativos. *Vertex Revista Argentina de Psiquiatría*, 34(160), 100-112.

<https://doi.org/10.53680/vertex.v34i160.463>.

- Choryan Bilbrey, A., Laidlaw, K., Cassidy-Eagle, E., Thompson, L. W., & Gallagher-Thompson, D. (2022). Cognitive Behavioral Therapy for Late-Life Depression: Evidence. *Cognitive and Behavioral Practice*, 29 (1), 128-145. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2020.02.003>.
- Duque, H. y Aristizábal Diaz-Granados, E. (2019). Análisis fenomenológico interpretativo. Una guía metodológica para su uso en la investigación cualitativa en psicología. *Pensando Psicología*, 15(25), 1-24. DOI: <https://doi.org/10.16925/2382-3984.2019.01.03>.
- Espin, O. (2019). Plantas sagradas y salud mental en latinoamérica. *Journal of the European Institut for Multidisciplinary Studies on Human Rights & Science*, 1 (2), 1-6.  
<https://knowmadinstitut.org/es/2019/03/plantas-sagradas-y-salud-mental-en-latinoamerica/>
- Fericgla, J. M. (2023). Psilocibina, terapia de moda para el mundo google. *Revista Cultura y Droga*, 28(35), 70-90. <https://doi.org/10.17151/culdr.2023.28.35.4>
- Gawel, V. (2024, abril). *Qué es la psicología transpersonal*. Centro Transpersonal de Buenos Aires.  
[https://www.centrotranspersonal.com.ar/que-es-la-psicologia-transpersonal/#:~:text=Esta%20Psicolog%C3%ADa%20fue%20formalmente%20instaurada,California%20\(EEUU\)%20en%201972](https://www.centrotranspersonal.com.ar/que-es-la-psicologia-transpersonal/#:~:text=Esta%20Psicolog%C3%ADa%20fue%20formalmente%20instaurada,California%20(EEUU)%20en%201972).
- Gibney, A. (2022). *Como cambiar tu mente* [Documental]. Netflix.
- Gimeno-Bayón Cobos, A. (2020). Psicología y Psicoterapias Transpersonales. Reflexiones y Propuestas. *Revista de Psicoterapia*, 31(117), 5-41. <https://doi.org/10.33898/rdp.v31i117.446>
- Jordana, A. (2020). ¿Quién fue Aaron Antonovsky?. *Whi Institute*. <https://whi-institute.com/quien-fue-aaron-antonovsky/>
- Juárez, F. (2011). El concepto de salud: Una explicación sobre su unicidad, multiplicidad y los modelos de salud. *Revista Internacional de Investigación Psicológica*, 4 (1), 70-79.  
<https://www.redalyc.org/pdf/2990/299022819009.pdf>

- León-Giraldo, S., Casas, G., Cuervo-Sánchez, J. S., García, T., González-Uribe, C., Moreno-Serra, R., & Bernal, O. (2023). Trastornos de salud mental en población desplazada por el conflicto en Colombia: análisis comparado frente a la Encuesta Nacional de Salud Mental 2015. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 52 (2), 121-129. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.04.012>
- Makrinov, N., Scharager, J. y Molina, L. (2005). Situación Actual de una Muestra de Psicólogos Egresados de la Pontificia Universidad Católica de Chile. *Psyche*, 14 (1), 69-77. <https://www.redalyc.org/pdf/967/96714106.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2023). *Boletín de prensa N° 231*. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/66-porciento-de-colombianos-declara-haber-enfrentado-algun-problema-de-salud-mental.aspx#:~:text=El%2066%2C3%25%20de%20los%20colombianos%20declara%20que%20en%20alg%C3%BAn,de%20mujeres%20as%C3%AD%20lo%20declara.>
- Miranda, G., (2018). ¿De qué hablamos cuando hablamos de salud mental? *Universidad de Los Lagos*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1438570>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Notas descriptivas depresión*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Ortiz Granja, D., Acosta Rodas, P., Lepe Martínez, N., Del Valle, M., Ramos Galarza, C. (2019). Escala Reducida Para Valorar el Sentido de Coherencia. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 28 (2). <https://revecuatneurol.com/wp-content/uploads/2019/10/2631-2581-rneuro-28-02-00023.pdf>
- Pacheco Pacheco, Cristóbal, & Fossa Arcila, Pablo. (2022). Cuatro aproximaciones a la experiencia subjetiva desde la metodología de investigación fenomenológica hermenéutica. *Revista de Investigación en Psicología*, 25(1), 135-158. <https://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v25i1.21788>
- Palacio A. (2018). Situación de salud mental en Colombia. *Revista Internacional de Investigación Psicológica*, 11 (2), 6-9. <https://doi.org/10.21500/20112084.3712>

Pérez-Duque, L.A. (2023). Investigación sobre microdosificación con hongos psilocibios: un artículo de reflexión. *Revista Cultura y Droga*, 28(35), 50-69. <https://doi.org/10.17151/culdr.2023.28.35.3>

Procuraduría General de la Nación. (2023). *Boletín N° 1348*.

<https://www.procuraduria.gov.co/Pages/suicidio-disparado-colombia-cuenta-trastornos-mentales-procuraduria.aspx#:~:text=De%20acuerdo%20con%20cifras%20suministradas,mentales%20presntes%20entre%20la%20poblaci%C3%B3n>

Ramos Fernández, A.E., Galindo Ubidia, D.A., & Bastidas Tello, G. de J. (2022). Tratamiento de la depresión mediante la psilocibina. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 64, 1-10.

<https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3437>.

Robles, Bernardo. (2011). La entrevista en profundidad: una técnica útil dentro del campo antropológico. *Cuicuilco*, 18(52), 39-49.

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-16592011000300004&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-16592011000300004&lng=es&tlng=es).

Velásquez, M.M. (2023). Evidencias y perspectivas del potencial antidepressivo del “alcaloide mágico” psilocibina: una revisión narrativa. *Revista Cultura y Droga*, 28(35), 91-113.

<https://doi.org/10.17151/culdr.2023.28.35.5>

Villa Gómez, J. D., Barrera Machado, D., Arroyave Pizarro, L., & Montoya Betancur, Y. (2017). Acción con daño: del asistencialismo a la construcción social de la víctima. Mirada a procesos de reparación e intervención psicosocial en Colombia. *Universitas Psychologica*, 16(3), 1–13.

<https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16->

## Anexos

### Consentimiento informado

Versión 1. Mayo de 2024.

**Título de la Investigación:** Percepción de un grupo de mujeres con diagnóstico de ansiedad y depresión acerca de la efectividad de las terapias psicodélicas: estudio de caso.

**Investigadores:** Ana María Taborda Cardona

**Naturaleza y Objetivo de la investigación:** Busca describir la percepción de un grupo de mujeres diagnosticados con ansiedad y depresión acerca de la efectividad de las terapias psicodélicas, además identificar las motivaciones, reconocer la experiencia y explorar los cambios auto percibidos a través de la terapia psicodélica.

**Propósito:** Este estudio trata de dar respuesta a la percepción de un grupo de mujeres diagnosticados con ansiedad y depresión acerca de la efectividad de las terapias psicodélicas, como la terapia asistida con psilocibina y ayahuasca como tratamiento alternativo a estos trastornos mentales.

#### **Procedimiento:**

1. Selección de participantes: Se realizará un sondeo en Instagram buscando mujeres diagnosticadas con ansiedad y/o depresión que hayan tenido más de una experiencia o sesión psicodélica con psilocibina o ayahuasca. Se seleccionará intencionalmente una muestra de 3 mujeres y 1 hombre, teniendo en cuenta la diversidad de experiencias.
2. Obtención del consentimiento informado: Se compartirá el consentimiento informado de cada participante, siguiendo los lineamientos establecidos en la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. Esto implica explicar de manera completa y clara los objetivos, procedimientos, riesgos, beneficios y demás aspectos relevantes de la investigación.
3. Realización de entrevistas en profundidad: Se llevarán a cabo entrevistas en profundidad con cada participante, utilizando una guía de tópicos relacionados con las categorías de motivaciones, experiencias con el tratamiento y cambios auto percibidos.
4. Análisis de la información:
  - a. Análisis fenomenológico: Se realizará un proceso de reducción fenomenológica para identificar las unidades de significado, los temas esenciales y las estructuras invariantes de las experiencias vividas por las participantes.

- b. b. Análisis hermenéutico: Se interpretarán los sentidos que las participantes atribuyen a sus percepciones, considerando el contexto y los referentes teóricos que soportan el trabajo.
- c. Devolución de hallazgos: Se entregará un informe con los hallazgos a cada participante, como parte de las acciones mitigadoras de daño y siguiendo un enfoque de acción sin daño.
- d. Construcción de recomendaciones: Se elaborará un apartado de recomendaciones que puedan favorecer a las participantes y ser contempladas en sus tratamientos individuales.

**Riesgos asociados a la participación en la investigación:** Según el artículo 9 de la resolución 8430 de 1993, se considera como riesgo de la investigación la probabilidad de que el sujeto de investigación sufra algún daño como consecuencia inmediata o tardía del estudio.

Algunos riesgos potenciales podrían ser:

1. Incomodidad o malestar emocional al recordar y relatar experiencias personales relacionadas con sus trastornos de ansiedad y depresión, así como sus experiencias con las terapias psicodélicas.
2. Posible estigmatización o discriminación si se revelara información sensible o confidencial de manera inadvertida.
3. Riesgos asociados a la privacidad y confidencialidad de los datos personales proporcionados durante las entrevistas.

Cabe resaltar que la categoría de riesgo según la Resolución 8430 en la que se ubica la investigación es riesgo mínimo. Teniendo en cuenta lo anterior de igual manera se tomarán las medidas pertinentes para reducir al máximo cualquier riesgo mínimo que pueda existir.

**Beneficios de la participación en la investigación:** Las estrategias que se van a implementar para mitigar el daño son:

- Ampliar sobre los hallazgos observados durante la aplicación del proyecto a cada una de las participantes.
- Generar un informe breve sobre la experiencia de cambio experimentada por las participantes, con el fin de que pueda ser usado como recurso en sus procesos terapéuticos.
- Devolución de algunas recomendaciones que podrían ser utilizadas de manera individual en los tratamientos psicológicos.

**Voluntariedad:** La participación en el proyecto es voluntaria, por lo que las participantes pueden retirarse en cualquier momento del proceso si así lo desean, sin daño o perjuicio derivado de esa decisión.

**Confidencialidad:** La información que se va a recolectar en esta investigación es para fines educativos y se va a preservar la identidad de las personas. Para hacer alusión a los hallazgos se establecerán convenciones con el fin de no hacer uso de nombres personales o cualquier otro dato que ponga en riesgo la confidencialidad.

**Contacto principal:** Ana María Taborda Cardona **Teléfono:** 3127729486

He entendido la información que se expone en este consentimiento y me han respondido las dudas e inquietudes surgidas.

**Autorización:** Estoy de acuerdo o acepto participar en el presente estudio. Para constancia, firmo a los \_\_\_\_ días del mes de \_\_\_\_\_ del año \_\_\_\_.

---

Nombre:

Cédula:

**Declaración del Investigador:** Yo certifico que le he explicado a esta persona la naturaleza y el objetivo de la investigación, y que esta persona entiende en qué consiste su participación, los posibles riesgos y beneficios implicados. Todas las preguntas que esta persona ha hecho le han sido contestadas en forma adecuada. Así mismo, he leído y explicado adecuadamente las partes del consentimiento informado. Para constancia, firmo a los \_\_\_\_ días del mes de \_\_\_\_\_ del año \_\_\_\_.

---

Nombre:

Cédula: