



Cuaderno de Integración Psicodélica

Material de reflexión y seguimiento para procesos de exploración consciente
e integración psicodélica

Este diario ha sido creado como un recurso de apoyo para organizar, elaborar y dar continuidad a lo vivido en una experiencia significativa. Su propósito es ayudarte a traducir percepciones, emociones, comprensiones y movimientos internos en observación, lenguaje y decisiones concretas.

La integración no consiste en analizarlo todo de inmediato ni en forzar conclusiones. A veces implica escribir, descansar, esperar, volver sobre ciertos temas y reconocer que algunas experiencias necesitan tiempo para desplegar su sentido en la vida cotidiana. En Plantas Maestras, la integración psicodélica se presenta precisamente como el proceso por el cual una experiencia puede convertirse en aprendizaje aplicable a la vida diaria.

Cómo usar este diario

- Puede utilizarse después de una experiencia psicodélica intensa, en un proceso de microdosificación o como cuaderno de seguimiento para etapas de exploración interior.
- No es necesario completarlo de una sola vez; algunas secciones están pensadas para las primeras 24 horas y otras para los días posteriores.
- Es preferible escribir con honestidad y sencillez, sin buscar frases perfectas.
- Si una pregunta no resuena en este momento, puede dejarse para más adelante.
- Este material tiene fines informativos y formativos. No sustituye atención médica, psicológica o profesional.

1. Datos básicos de la experiencia

Fecha:/...../.....

Lugar:

Contexto general:

¿La experiencia fue individual o acompañada?:

.....

Estado emocional previo:

Intención con la que llegabas:

Aspectos relevantes del *set* y *setting*:

.....

.....

2. Relato inmediato

Escribe aquí, de la manera más libre posible, qué ocurrió. No intentes ordenar demasiado el relato al principio. Prioriza lo que recuerdes con más claridad.

Preguntas de enfoque:

- ¿Cómo comenzó la experiencia?.....

.....

- ¿Qué momentos fueron más significativos?.....

.....

- ¿Hubo algún punto de inflexión?.....

.....

- ¿Qué imágenes, sensaciones o escenas permanecen con más fuerza?

.....

- ¿Qué fue confuso, difícil o imposible de nombrar en el momento?.....

.....

3. Registro emocional

Pon nombre a las emociones que estuvieron presentes antes, durante y después de la experiencia.

Antes:.....

Durante:

Después:

Emociones predominantes:

¿Hubo miedo, resistencia, ternura, apertura, duelo, alivio, vergüenza, gratitud o asombro?:

¿Qué emoción parece seguir activa ahora mismo?:

4. Sensaciones corporales

La integración no pasa solo por entender, sino también por registrar cómo el cuerpo ha vivido y sigue viviendo el proceso.

- ¿Qué sensaciones físicas fueron más intensas?.....
.....
- ¿En qué zonas del cuerpo notaste tensión, expansión o descarga?
.....
- ¿Qué necesita tu cuerpo ahora: descanso, movimiento, silencio, agua, alimento, contacto, naturaleza?
.....
- ¿Sientes que algo quedó “abierto” o sin terminar?
.....

5. Imágenes, símbolos y motivos

Muchas experiencias dejan huellas en forma de símbolos, escenas, metáforas o intuiciones difíciles de reducir a ideas racionales.

- ¿Qué imágenes aparecieron con fuerza?
.....
.....
- ¿Hubo animales, figuras, paisajes, colores, geometrías o presencias destacables?
.....
- ¿Esos símbolos te recuerdan algo de tu historia, tus sueños o tu proceso actual?.....
.....
.....

- ¿Qué podría estar intentando mostrarte esa imagen?
.....
.....

6. Comprensiones e insights

Esta sección no busca “grandes revelaciones”, sino reconocer qué comprendiste, aunque sea de forma parcial o provisional.

- ¿Qué comprendiste sobre ti?
.....
.....
- ¿Qué viste con más claridad sobre tus relaciones?
.....
.....
- ¿Qué patrón mental, emocional o conductual se hizo visible?
.....
.....
- ¿Qué verdad resultó incómoda pero importante?
.....
.....
- ¿Qué aspecto de tu vida pide atención ahora?
.....
.....
- Escribe aquí tus comprensiones más importantes:
.....
.....
.....
.....
.....

7. Resistencias y zonas difíciles

No toda experiencia se integra a través de lo luminoso. A veces lo más valioso aparece precisamente en lo incómodo, lo ambiguo o lo que preferiríamos evitar.

- ¿Qué parte de la experiencia te costó más sostener?
.....
.....
¿Qué evitaste mirar o sentir?
.....
¿Hubo confusión, culpa, ansiedad o desorganización posterior?
.....
.....
¿Qué tema parece necesitar más cuidado y más tiempo?
.....

8. Relación con la vida cotidiana

La integración real comienza cuando lo vivido entra en diálogo con la vida concreta. En Plantas Maestras se subraya que una experiencia puede resultar útil cuando se integra adecuadamente y sus aprendizajes se aplican a la vida diaria.

- ¿Qué relación tiene esta experiencia con tu momento vital actual?
.....
- ¿Qué decisiones, vínculos o hábitos aparecen ahora bajo una nueva luz?
.....
- ¿Hay algo que ya no puedas seguir ignorando?
.....
- ¿Qué necesita cambiar de manera realista en los próximos días o semanas?
.....
.....
.....

9. Acciones de integración

Transforma lo comprendido en pasos concretos, pequeños y sostenibles.

Acciones para las próximas 24 horas:

.....

.....

.....

Acciones para esta semana:

.....

.....

.....

Acciones para este mes:

.....

.....

.....

Apoyos que pueden ayudarte

- Persona de confianza con quien hablar
- Espacio terapéutico o de acompañamiento
- Descanso y regulación del sistema nervioso
- Escritura, meditación o contemplación
- Naturaleza, movimiento suave, silencio

10. Seguimiento posterior

Vuelve a esta sección varios días después.

- ¿Qué permanece vivo de la experiencia?:.....
-

- ¿Qué perdió fuerza o cambió de significado con el paso de los días?:
- ¿Qué comprendes ahora que no veías al principio?:
- ¿Qué queda aún por integrar?:

11. Señales de cuidado

A veces una experiencia abre materiales sensibles o deja a la persona emocionalmente removida. Si notas desregulación intensa, confusión persistente, insomnio prolongado, angustia creciente o dificultad para funcionar en la vida cotidiana, conviene buscar apoyo adecuado. El sitio presenta la integración como un proceso de ayuda y acompañamiento para hacer útil la experiencia en la vida diaria.

- Espacio para anotar señales observadas y apoyos necesarios:

12. Cierre

Para terminar, completa estas frases:

- Lo más importante que necesito recordar de esta experiencia es:.....
- Lo que hoy todavía no comprendo del todo es:.....
- El gesto más concreto de integración que puedo hacer ahora es:.....
- La actitud con la que quiero continuar este proceso es:

Nota final

Este diario puede utilizarse una sola vez o imprimirse varias veces como cuaderno de seguimiento. Resulta especialmente útil cuando se combina con descanso, observación honesta, tiempo de elaboración y acompañamiento adecuado. La web **PlantasMaestras.net** presenta su trabajo como un espacio orientado a la integración psicodélica, la psiconáutica y la microdosificación.

