Revista Estudios
N. 50 | junio – diciembre 2025
DOI: 10.15517/jp7p8q55

ISSN: 1659-3316
Artículo

El *shifting* como experiencia terapéutica durante la pandemia de Covid-19

Shifting as a Therapeutic Experience during the Covid-19 Pandemic

Elizabeth Sánchez Vázquez
Universidad Autónoma Metropolitana
Ciudad de México, México
elisanchev37@gmail.com
ORCID: 0009-0006-7637-5935

Recibido: 13-12-2024

Aprobado: 16-07-2025

Derechos reservados, Elizabeth Sánchez Vásquez 2025. Este artículo se encuentra disponible bajo los términos de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para mayor información escribir a revistaestudios.eeg@ucr.ac.cr

Resumen

El presente artículo explora la práctica del *shifting* como un método terapéutico popularizado por mujeres adolescentes en México durante la pandemia de COVID-19. Este emergió como un ritual en TikTok y nutrido por la cultura popular mediática (Possamai, 2010), el *shifting* forjó rápidamente una sólida comunidad virtual entre jóvenes que buscaban una vía de escape a la incertidumbre pandémica. Una hipótesis, fundamentada en dos años de trabajo de campo virtual, sugiere que la juventud encontró en el *shifting* y su comunidad un espacio de autoexpresión, contención psicologica y pertenencia al buscar apoyo emocional en redes sociales digitales. Para el análisis, se empleó netnografía digital, construyendo un mapa de *stakeholders* y realizando 15 entrevistas semiestructuradas y 5 a profundidad. La investigación clasifica el *shifting* como un ritual catártico que alivia tensiones emocionales frente al drama social (Turner, 1975) provocado por la pandemia.

Palabras clave: pandemia; religión; redes sociales, comunidad religiosa; terapia.

Abstract

This article explores the practice of *shifting* as a therapeutic method popularized by adolescent women in Mexico during the COVID-19 pandemic. Emerged as a ritual on TikTok and drawed from popular media culture (Possamai, 2010), *shifting* quickly formed a solid virtual community among young people seeking an escape from pandemic uncertainty. A hypothesis, derived from two years of virtual fieldwork, suggests that youth, in their search for emotional support on digital social networks, found a space for self-expression, psychological containment, and belonging within *shifting* and its community. For the analysis, digital netnography was employed. This involved constructing a stakeholder map to identify key community actors, followed by 15 semi-structured interviews and 5 in-depth interviews. The research classifies *shifting* as a cathartic ritual aimed at alleviating emotional tensions in the face of the Social Drama (Turner, 1975) caused by the pandemic.

Keywords: pandemics; religion; religious communities; social networks; therapy.

Introducción

Que algo ocurra en tu mente no
significa que no sea real (Rowling, 2007, p. 560).

A inicios de 2020, con la confirmación de la llegada de la COVID-19 a América, los gobiernos implementaron restricciones sanitarias para mitigar la propagación del virus. El cierre de instituciones educativas, empresas y espacios recreativos fue una estrategia clave para limitar las interacciones presenciales y contener los contagios. Inevitablemente, estas medidas forjaron una nueva realidad a la que millones de personas en el continente debieron adaptarse.

La pandemia de COVID-19 representó un punto de inflexión global, intensificando problemáticas sociales preexistentes que se agudizaron con el confinamiento. Fenómenos como, la violencia intrafamiliar y de género, la desigualdad, el racismo, la xenofobia y el adultocentrismo se exacerbaron durante este periodo (Bartra, 2022, p. 11).Aunque estos problemas afectaron a la población, la juventud fue uno de los sectores más desatendidos y vulnerados. Organismos como la Comisión de Derechos Humanos del Estado de México (2020) han señalado este abandono. El Banco Mundial (2023), incluso advirtió que la desatención hacia adolescentes durante la pandemia podría conducir a condiciones de vida precarias en el un futuro.

Durante la pandemia, los individuos fueron constantemente expuestos a propaganda gubernamental que priorizaba la protección de adultos mayores y niños. Se enfatizaban las medidas de seguridad para la población laboralmente activa, pero la juventud fue notablemente omitida como un sector que requiriera protección o estrategias preventivas específicas. Esta desatención coincidió con un alarmante incremento en la tasa de suicidios juveniles. Según Roberto Gutiérrez Alcalá (2021), solo en 2020 se registró un récord de mil ciento cincuenta casos de suicidio adolescente. Este pico coincidió con uno de los momentos más críticos de la pandemia, caracterizado por una profunda incertidumbre global: la ausencia de una cura o tratamientos claros, un virus en constante mutación, una gestión pandémica deficiente en varios países y el desquebrajamiento de la estructura social. Ante

este panorama desolador y la falta de mecanismos de contención, el sector juvenil recurrió a medidas extremas, como atentar contra sus propias vidas.

A lo largo de la pandemia, la juventud fue frecuentemente percibida como parte del problema. Se les condenaba por supuesta irresponsabilidad y renuencia a acatar las medidas preventivas (Mora & Urbina, 2021, p. 109), y discursos recurrentes los tildaban de inconscientes ante la crisis. Sin embargo, Chaubin (2020) señala que los jóvenes estaban expuestos a riesgos diferenciados según su contexto. En países en vías de desarrollo, la juventud enfrentaba un riesgo directo o indirecto de contagio, ya sea por su participación laboral fuera del hogar o por contagio de tutores que debían salir a trabajar. A esta vulnerabilidad se sumaba la precariedad y segmentación de los sistemas de salud, lo que prolongaba el proceso de recuperación, incluso comprometía la posibilidad de una recuperación completa, o resultaba en el fallecimiento de los individuos.

La acumulación de problemáticas sociales que afectaban a los jóvenes durante la pandemia generó en ellos sentimientos de angustia, depresión y el deseo de escapar a un lugar mejor. En este contexto, algunas jóvenes con la posibilidad económica de permanecer en sus hogares migraron masivamente a las redes sociales. Si bien la socialización digital ya era significativa, la pandemia impulsó a millones de adolescentes a vivir sus interacciones sociales, afectivas y amorosas de forma virtual.

La sociabilidad virtual se comprende como una forma de interacción mediada por la tecnología, que posee características distintivas y difiere parcialmente de la sociabilidad presencial (Cáceres et al, 2017. p. 335). Esta modalidad ha redefinido las maneras de ser, estar y desenvolverse en la vida cotidiana, relegando la interacción física a un segundo plano. Durante la pandemia, la sociabilidad virtual creció exponencialmente entre la juventud. Se congregaban en torno a temas específicos en redes sociales, desde compartir gustos e intereses, hasta explorar y configurar nuevas creencias espirituales.

El ciberespacio habilitó una forma de sociabilidad aparentemente sin barreras geográficas ni temporales, donde los individuos permanecían en constante conexión con el mundo exterior a través de sus dispositivos móviles. Esto propició una “simultaneidad despacializada” (Thomson, 1998, p. 53), disolviendo los impedimentos de tiempo y distancia para la

interacción. Así, tiempo y lugar se transformaron en constructos abstractos y desvinculados, posibilitando la interacción con "otros" ausentes, lejanos o incluso desconocidos, en un "aquí" que trasciende fronteras y distancias, dando lugar a una comunicación de interconexión global (Cáceres et al., 2017, p. 336).

Dentro de las interacciones en el ciberespacio, emergió el *Reality Shifting* (o cambio de realidad), popularizándose en *TikTok* a mediados de 2020. Aunque el concepto de cambio de realidad se gestó a mediados de la década de los años noventa (Muckeld, 2012) en círculos terapéuticos y de autoayuda, enfocado en la meditación, manifestación y visualización para influir en la realidad inmediata (Gatuellas, 2019), la pandemia provocó una importante resignificación de esta práctica. El *shifting* dejó de ser un mero cambio de conciencia para ser interpretado, literalmente, como un cambio de realidad o dimensión. Este proceso, guiado por una serie de rituales de meditación, fue gestionado y difundido por una comunidad de adolescentes y mujeres jóvenes en redes sociales como *TikTok, Amino, Wattpad* y *YouTube*. A través de su agencia, estas practicantes establecieron lo que hoy se conoce como la comunidad *Shiftok*[1]. Su objetivo principal era acceder a dimensiones donde pudieran interactuar con personajes de sus series o películas favoritas, viviendo aventuras y experiencias inalcanzables en su realidad primigenia.

La investigación identificó dos problemáticas centrales e inherentes a la práctica del *shifting*. Por un lado, su profunda dependencia de la cultura popular mediática (libros, series, películas) generaba un consumo masivo y continuo de narrativas. Esto suscitó interrogantes sobre la influencia de la lógica del consumo en el *shifting*: ¿El consumo constante de estímulos imposibilitaba una introspección profunda de la experiencia vivida? y, ¿se había trivializado la búsqueda de los estados alterados de conciencia al convertirse en una tendencia viral dentro de una red social? Por otro lado, se abordó la problemática del *shifting* como método terapéutico durante la pandemia de COVID-19. Durante el trabajo de campo, las practicantes comentaron el alivio que les provocaba el tener la capacidad de cambiar de realidad, experimentando con ello tranquilidad, paz y aprendizaje a partir de vivencias obtenidas en otras dimensiones. Esto llevó a pensar si el *shifting* ofrecía un alivio genuino

[1] En *TikTok* se utiliza el sufijo Tok para nombrar a alguna comunidad que se crea dentro de esta red social, como *Shifto*k (*shifting), catolitok* (católicos), *islamto*k (islam), etc.

para los problemas emocionales o si constituía una forma de evasión que posponía el afrontamiento de problemáticas reales en la vida cotidiana del practicante. Ambas problemáticas se fusionaron para un análisis interseccional, considerando cómo la edad, clase, género, orientación sexual, capital educativo y capital económico se entrelazaban en torno a la práctica del *shifting*. Lo anterior reveló cómo tales elementos podían dar origen a una forma alternativa de terapia con tintes espirituales, con elementos de la cultura popular mediática y, enteramente gestionada por adolescentes en las redes sociales digitales.

El presente artículo tiene como objetivo analizar el *Reality Shifting* y sus implicaciones terapéuticas durante la pandemia de COVID-19. Para este fin, se define a la terapia como una respuesta social al sufrimiento y la enfermedad, que proporciona estrategias para afrontar, resistir o modificar las condiciones de vulnerabilidad individual ante una crisis (Macías et al., 2013). La práctica del *shifting*, emergio como un ritual que facultó a un sector históricamente marginado por su condición sexo-genérica y etaria: las mujeres adolescentes y jóvenes. Este ritual les permitió afrontar la realidad pandémica al crear escenarios o *cambios de realidad* que eran percibidos como espacios seguros.

En esta investigación, se analiza el *shifting* como un ritual terapéutico. Entendiendo al ritual desde su raíz etimológica, *ritus* en español orden establecido (Segalen, 2005. p. 13), cuya función es mantener el orden en la vida de los individuos. A través del ritual, se genera una catarsis entre el mundo exterior e interior. Marcel Mauss (1979) define al ritual como un conjunto de reglas prácticas que producen una creencia intersubjetiva compartida, modificando un estado de ser.

Este trabajo aborda la práctica del *shifting* a través del concepto de drama social, propuesto por el antropólogo escocés Víctor Turner (1975). Este marco teórico postula la existencia de rituales de paso, que facilitan la transición de los individuos de un grupo, de un estado mental a otro, durante una crisis social. En el contexto del *shifting*, su popularidad se disparó durante la pandemia de COVID-19, un periodo de incertidumbre y desesperanza a nivel global. El *shifting* emergió como un ritual catártico, que integró elementos de la cultura popular mediática (Possamai, 2010) con componentes de las espiritualidades *New Age*. Este proceso resultó en un ritual estilo bricolaje, una característica distintiva de la llamada modernidad líquida (Bauman, 2004). Como se detallará, esta práctica se transformó en un ritual en

constante evolución, donde sus practicantes y la práctica se perciben como un fenómeno de consumo masivo y continuo que ha funcionado como soporte emocional.

Marco teórico – metodológico

La investigación del *shifting* durante la pandemia de COVID-19 se abordó como un ritual catártico entre mujeres jóvenes y adolescentes. Se partió de la conceptualización del ritual no solo como una secuencia formal de actos, sino como una práctica significativa, que gestiona el caos social, mediante ritos de paso en momentos de drama social (Turner, 2002). La catarsis, en este sentido es entendida como la liberación de emociones reprimidas o la purificación, la práctica *shifting,* por ende, se analizó en el contexto de la angustia y el aislamiento experimentado por las practicantes del *shifting.*

Metodológicamente, se empleó un enfoque cualitativo, haciendo uso de la etnografía digital, la cual es entendida como una adaptación del método etnográfico tradicional que ha servido a los antropólogos a estudiar culturas, comunidades y prácticas sociales, pero la etnografía digital se desarrolla totalmente en los entornos digitales. En este enfoque los investigadores a menudo establecen contacto con sus colaboradores a través de las redes sociales digitales, un contacto mediado por la red, más que a través de la presencia directa (Pink, et al. 2019, p. 21). Este enfoque implica el análisis de discursos y prácticas presentes en comunidades online, dándole prioridad a *TikTok* y *YouTube*, espacios en donde se registró la mayor cantidad de miembros de la comunidad *shifting*. Se presto especial atención a los elementos simbólicos que componían a este ritual bricolaje (como la cultura popular mediática y las espiritualidades de corte *New Age*) y cómo estos son reinterpretados por las participantes del s*hifting* para la construcción de sus realidades deseadas.

A partir de la recopilación de información mediante la etnografía digital, se procedió a la construcción de lo que se conoce como un mapa de *stakeholders*. El objetivo de este instrumento metodológico era identificar a los actores clave involucrados en la comunidad de estudio. Una vez elaborado dicho mapa, se procedió a contactar con las jóvenes más importantes dentro del movimiento, lo que permitió la elaboración de un total de 15 entrevistas no estructuradas. Estas entrevistas se diseñaron con el fin de tejer una conversación fluida, permitiendo que las jóvenes fundadoras de la comunidad expresaran

libremente sus perspectivas y abordaran los temas que consideraran más relevantes. El propósito central de esta fase fue comprender las funciones sociales y psicológicas de la práctica del *shifting* en un periodo de crisis sin precedentes como lo fue la pandemia de COVID-19.

Los datos obtenidos confirmaron que, frente aun escenario de incertidumbre experimentado gracias a la pandemia, el *shifting* era percibido por sus practicantes como una herramienta terapéutica. Las jóvenes mencionaban que gracias al *shifting*, durante algunas horas lograban liberarse de los problemas de su vida cotidiana, evadiendo de cierta manera su realidad. No obstante, un grupo significativo de cinco entrevistadas señaló que, lejos de buscar la evasión, el *shifting* les permitía crear escenarios donde encontraban diversas resoluciones a sus problemáticas cotidianas.

Shifting: historia y características

El *Reality Shifting* es un término de origen anglosajón que significa literalmente *cambio de realidad*. Esta palabra apareció dentro del algoritmo de *TikTok* angloparlante a inicios del año 2020; a mediados de ese mismo año se encontraba ya dentro del algoritmo de *TikTok* hispanohablante. Esta práctica comenzó a extenderse entre adolescentes mujeres y adultas jóvenes (mujeres entre los 13 y los 27 años), las cuales con el paso de los meses comenzaron a crear la comunidad *Shiftoker*[2]dentro de *TikTok* (Sánchez Vázquez, 2024). El *shifting* al ser una práctica emergente, posee diversas definiciones. No obstante, la mayoría de sus practicantes, conocidos como *shifters*, la conceptualizan como la habilidad de transferir la conciencia al cuerpo de una versión de sí mismos dentro del multiverso, implicando con ello un cambio temporal de realidad.

Las interpretaciones del *shifting* entre sus practicantes son variadas. Un segmento significativo considera universos infinitos donde viven versiones alternativas de sí mismos, lo que permite vivir vidas radicalmente distintas, incluyendo la interacción con personajes ficticios o la obtención de superpoderes. Por otro lado, un sector de *shifters* sostiene que al momento de decidir cambiar de realidad y visualizar una con características específicas,

[2] El termino shiftoker hace alusión a la comunidad *shifting* que se ha formado al interior de TikTok, en general todas las comunidades que se forman en estas redes sociales terminan sus nombres con el sufijo *Tok.*

dicha realidad es creada activamente por el pensamiento del individuo. Finalmente, una minoría dentro de esta práctica postula que el *shifting* se trata de un sueño lúcido o un escenario ficticio generado exclusivamente en la mente del *shifter*.

Las practicantes del *shifting* elaboran un guion como requisito fundamental para la transferencia de conciencia, similar a las hojas de personaje en los juegos de rol. En este documento, la *shifter* detalla los parámetros de su realidad deseada, incluyendo su nombre, características físicas y psicológicas, las personas con las que interactuará, el universo al que se dirigirá (frecuentemente series, películas, libros o universos donde son *idols* de K-pop[3]), las relaciones sentimentales que desea establecer y la duración de su estancia en esa realidad. Pareciera indicar que estos guiones son el reflejo de diversas inseguridades personales de las practicantes, después de analizar una serie de más de 30 videos sobre ejemplos de guiones en TikTok, encontramos en ellos sugerencias con frases como: *al despertar luzco perfecta*, *beso bien*, *siempre estoy maquillada*, *si me tropiezo lo hago con gracia*, *jamás tapo el baño*, o *mis gases huelen a algodón de azúcar*, esto revela cómo los estereotipos de género permean las vidas de adolescentes desde edades tempranas, lo que causaría un impacto en su mundo interior. Esto conduciría a una preocupación constante por la propia percepción y la de los demás, impulsando a las *shifters* a buscar encajar en los cánones de belleza hegemónicos actuales, incluso en otras realidades.

Otro elemento identificado en la investigación fue la creación de *collages* visuales acompañando a estos guiones, para crearlos las shifters utilizan imágenes de la plataforma *Pinterest*. Esta plataforma alberga una sección dedicada específicamente al *shifting*, ofreciendo un vasto repertorio de escenarios, vestimenta, paisajes y otros elementos visuales que las *shifters* emplean para diseñar y visualizar su mundo deseado. No obstante, la sección de rostros y apariencia física para *shifters* resultó ser particularmente llamativa. Un análisis de estas imágenes reveló una marcada predominancia: aproximadamente un 70% correspondía a rostros caucásicos, un 15% a rostros asiáticos y el resto presentaba características de personas negras, aunque estas últimas eran notablemente similares a las de figuras públicas de reconocimiento internacional como Rihanna o Beyoncé. Estos rostros se

[3] K-pop: es la abreviación que se utiliza para referirse a la música pop de origen sur coreano.

distinguían por poseer ojos de color, narices pequeñas y cabello ondulado (no rizado ni afro), rasgos que son hegemónicamente aceptados como bellos en los cánones estéticos actuales.

La exploración en redes sociodigitales reveló una clara idealización del cuerpo dentro de las realidades deseadas por las *shifters*. Se observó que los cuerpos imaginados como perfectos y, por ende, deseables para estas otras realidades, eran consistentemente delgados o tonificados, sin presencia de cuerpos robustos o considerados gordos. Durante el trabajo de campo en *TikTok*, se encontraron numerosos comentarios de *shifters* que expresaban su deseo de modificar por completo su apariencia física, durante una de las entrevistas realizadas a una colaboradora de origen colombiano ella: "si tengo la oportunidad de tener otra apariencia dentro de mi realidad deseada, por supuesto que me cambiaría hasta el ADN para lucir hermosa" (Comunicación personal, 3 de septiembre del 2023) , lo anterior ilustra la profunda aspiración por alcanzar cánones de belleza hegemónicos en estos espacios ficcionales.

Este hallazgo resulto interesante y particularmente relevante en la investigación, ya que, aunque se esperaría que en una realidad deseada construida bajo reglas propias se pudiera disminuir la relevancia de la apariencia física y las convenciones sociales, se observa un fenómeno totalmente opuesto. Las *shifters* trasladan y reproducen una serie de prejuicios raciales y gordofóbicos de su realidad actual a la realidad deseada.

Ahora bien, regresando al tema principal de este apartado, una vez completado el guion, las *shifters* seleccionan un método específico para lograr el cambio de realidad. Esta elección se relaciona directamente con los estilos de aprendizaje dominantes de cada una de ellas: algunas prefieren métodos auditivos (audios subliminales, frecuencias y afirmaciones), mientras que otras optan por la visualización de escenarios. La diversidad de métodos es enorme y cada *shifter* los personaliza de acuerdo con sus necesidades. Gran parte de este conocimiento es autogenerado y compartido por las propias practicantes en plataformas como *Wattpad, Amino y YouTube*. Esta última plataforma, en particular, posee una extensa cantidad de videos donde las *shifters* construyen y difunden métodos basados en sus experiencias personales, lo que revela una epistemología práctica y construida desde la misma comunidad. Es relevante destacar que, durante la investigación, no se encontró evidencia del uso de estupefacientes o psicotrópicos asociados a esta práctica, esto se

menciona debido a la gran cantidad de personas que preguntan sobre el uso de psicotrópicos dentro del *shifting*.

Previo a la aplicación de cualquier método, las *shifters* suelen dedicar entre 10 y 15 minutos a la meditación, con la finalidad de alcanzar un estado de calma mental. Esta preparación es crucial para lograr la efectividad del método elegido. Algunas practicantes incluso afirman haber logrado el cambio de realidad de forma inconsciente (Godoy, 2023), sin necesidad de aplicar un método explícito, indicando una transferencia indirecta. En este punto, se observó cómo las jóvenes, a través de su participación en la comunidad *shiftoker*, lograron aprender pasos y sensaciones específicas para experimentar durante el ritual de cambio de realidad (RD). Conforme se relacionan entre sí e intercambian experiencias, internalizan los comportamientos y las sensaciones corporales esperadas durante la práctica, lo que se vincula con la idea de que ciertas prácticas culturales se inscriben en el cuerpo (Blacking, 1997). Este proceso constituye un aprendizaje ritual, donde las jóvenes absorben inconscientemente elementos narrados por otras *shifters* en plataformas como *TikTok o YouTube*.

Un aspecto crucial en el cambio de realidad es la emergencia de síntomas físicos y sensoriales cuando el método adoptado surta efecto. Las *shifters* mencionan experimentar una amplia cantidad de sensaciones, entre las que destacan la observación de luces, alteración en la temperatura corporal, cambios en la percepción de peso corporal (pesadez o ligereza), vértigo, escuchar voces o la sensación de ser tocadas por manos invisibles. Este ritual de cambio de realidad se practica habitualmente durante la noche, justo cuando la *shifter* se encuentra en la fase previa al sueño. Las practicantes señalan que, si el método es exitoso, experimentan un sueño profundo y, al despertar, se encuentran en el cuerpo de su versión alternativa dentro de la realidad deseada. Tras transcurrir el tiempo preestablecido (un par de días o más de 60 años), se reporta el retorno a la realidad actual al momento del despertar físico.

Durante la investigación, surgió la pregunta crucial sobre cómo las *shifters* disciernen el cambio de realidad de un sueño lúcido. Según testimonios de algunas practicantes y colaboradoras en esta investigación, la distinción radica en la percepción de autenticidad sensorial en la realidad deseada. Las *shifters* describen una experiencia inmersiva donde todos los sentidos operan con la misma fidelidad que en su realidad actual. Esto significa que

experimentan plenamente sabores al comer, perciben dolor ante accidentes, y sienten el frío o el calor con la misma intensidad. Estas sensaciones, idénticas a las de la vida cotidiana, son interpretadas como una confirmación de su presencia en una realidad alterna, distinta de un sueño y, por tanto, considerada real dentro de su cosmovisión.

La mayoría de las *shifters* perciben su práctica como profundamente ligada a la física cuántica, por lo que interpretan que el cambio de realidad implica un viaje mental a través del universo. Para sustentar esta creencia, las jóvenes aluden a su comprensión de la teoría de cuerdas, la cual, sin embargo, parece estar más influenciada por representaciones de la ciencia ficción en la cultura popular (como *The Big Bang Theory* (2007) o *Doctor Strange: en el multiverso de la locura* (2022) que por principios de la física cuántica formal. Por otra parte, es notable que gran parte de las practicantes no conciben el *shifting* como una nueva forma de espiritualidad ni lo asocian con la religión, dado que su noción de esta última está fuertemente anclada al catolicismo institucional. A pesar de esto, muchas *shifters* han producido contenido en el que abordan la compatibilidad de su práctica con creencias religiosas, argumentando que el *shifting* no es pecado ni posee vínculos demoníacos, una aclaración frecuente ante las inquietudes de los recién llegados a la comunidad.

El esfuerzo por vincular el *shifting* con lo científico y alejarlo de lo religioso sugiere una perduración del positivismo comptiano en la sociedad contemporánea. Este fenómeno coincide con una disminución de la influencia de religiones heredadas, como el catolicismo, entre las generaciones más jóvenes, al tiempo que prácticas alternativas o *New Age* ganan terreno en ciertos sectores de la población. Aunque las *shifters* suelen desvincular su práctica de elementos espirituales, un análisis antropológico revela una conexión con prácticas esotéricas, tales como la manifestación o la lectura del tarot. La manifestación es una práctica muy popular en plataformas como *TikTok*, evidenciando la hibridación de elementos en las nuevas sensibilidades y consumos espirituales.

En este contexto, se observa una normalización progresiva de ciertas prácticas entre diversos sectores de la población. Esto implica que elementos previamente considerados profanos o esotéricos son ahora percibidos como comunes y aceptables. Los practicantes tienden a desvincular estos elementos de su historia particular u origen, enfocándose exclusivamente en los beneficios que aportan a su propia práctica.

El *reality shifting* como método terapéutico durante la pandemia de Covid-19

Después de exponer la naturaleza del *shifting* y sus componentes, se procederá a explorar en este apartado su implicación como una práctica terapéutica en el contexto de la pandemia de COVID-19.

Durante la pandemia de covid-19, las *shifters* entrevistadas comentaron que mientras navegaban constantemente en plataformas digitales como *TikTok, Amino o YouTube,* consumían y construían información sobre el tema, transformando el contenido sobre *shifting* en sus nuevos *textos sagrados*. Sus dispositivos móviles se convirtieron en espacios sagrados portátiles, permitiéndoles construir su propio espacio hierofanico, el cual se encontraba disponible para ellas en todo momento. Además de sacralizar los entornos virtuales por los que transitaban, en estos nuevos espacios las *shifters* también compartían sus experiencias, generaban debates, creaban y difundían métodos, y colaboraban para desmentir informaciones erróneas sobre la práctica. Esta interacción constante y el uso *de la etiqueta #shifting* propiciaron, en pocos meses, la conformación de una comunidad virtual estructurada y de gran peso en *TikTok*. En ella, *shifters* de diversas regiones hispanohablantes establecieron lazos de amistad y solidaridad, extendiendo sus interacciones más allá del *shifting* mismo. Esta reconfiguración de lo sagrado y la emergencia de comunidades virtuales durante la crisis ha sido analizada por antropólogos como Daniel Miller (2018), el cual señala que la forma en que las personas se relacionan con las tecnologías digitales no es solo instrumental, sino que se imbrica en sus vidas afectivas y relacionales (p. 55).

Hasta la fecha, no se han identificado estudios que precisen quién fue la primera persona en acuñar el término *shifting* en *TikTok.* No obstante, investigaciones recientes (Sánchez Vázquez et al., 2023) sugieren que el término emergió a principios de 2020 en la comunidad angloparlante de *TikTok*. Posteriormente, en el primer trimestre de 2021, la práctica alcanzó la comunidad hispanohablante de la plataforma, con México como uno de los primeros países en abordarlo. El auge del *shifting* propició la aparición de numerosos creadores de contenido. De estos, aproximadamente el 98% eran mujeres, con edades comprendidas entre los 13 y los 24 años (Sánchez Vázquez et al., 2023), aunque la presente investigación colaboró específicamente con jóvenes de 18 a 24 años.

La primera generación de *shifters* se enfocó primordialmente en viajar al universo literario de Harry Potter. Esta temática se convirtió rápidamente en uno de los *hashtags* más populares dentro de la comunidad[4], acumulando aproximadamente 43 millones de visualizaciones. Este fenómeno coincide con un incremento masivo en la venta de mercancías asociadas a la franquicia de Harry Potter.

La pandemia de COVID-19 trastocó la estructura social, lo que privó a los jóvenes de una parte fundamental de su sociabilización. Esta estructura, según Marvin Harris (1972), "es la encargada de mantener el orden en un sistema social, representando los aspectos más estables de la acción y la interacción" (citado en Turner, 2002, p. 48). Cuando dichas estructuras sufren alteraciones debido a conflictos internos, se generan procesos inarmónicos que culminan en lo que Víctor Turner denominó drama social.

En este contexto, el *shifting* emergió como una respuesta directa a los conflictos sociales exacerbados por la pandemia de COVID-19. Estas disparidades actuaron como el detonador simbólico de una confrontación (Turner, 2002), agravada por la incertidumbre ante un virus en constante mutación, sin una cura definitiva ni atisbos de certeza. Cuando el universo simbólico de los individuos se ve amenazado, los seres humanos buscan restaurarlo para regresar a un estado de bienestar, dado que, como señaló Mary Douglas (1980) en *Pureza y peligro*, la humanidad no está capacitada para vivir en el caos.

Para retomar la metáfora turneriana del drama social, al alcanzar un punto liminal durante la pandemia, muchos jóvenes recurrieron a *TikTok*. Inicialmente, buscaban entretenimiento, pero también una vía de escape de la intensa presión a la que estaban sometidos. Al descubrir el *shifting*, un número considerable de ellos decidió explorarlo. Algunas lo hicieron por mera curiosidad, mientras que otras lo concibieron como un medio para acceder a un mundo libre del virus, donde además pudieran experimentar libertad y control sobre su entorno.

Una etapa crucial para la reparación del drama social es la fase ritual, cuya eficacia determina la superación de la situación de crisis. En el contexto del *shifting*, la complejidad radica en

[4] El término comunidad será empleado como se maneja dentro de la red social TikTok, definiendo a una comunidad virtual como un espacio digital diseñado para que un grupo de personas compartan sus intereses, opiniones y establezcan nuevas relaciones interpersonales. Esto mediante el uso de hashtag, que irán conduciendo la búsqueda de los usuarios hasta instalarlos en determinados nichos, con gente que comparta intereses determinados.

que no todos los aspirantes logran realizar el cambio de realidad. Quienes lo consiguen, sin embargo, reportan un significativo alivio al poder liberarse del estrés del mundo cotidiano y viajar, por unas horas, a un universo diseñado a su voluntad. Como lo expresó una de la creadora de contenido *shifting* durante una entrevista:

> El poder *shiftear* me ha hecho que me olvide un poco del miedo que me daba el COVID, básicamente el hecho de poder ir a otro lado que no fuera tu casa, o el simple hecho de explorar un mundo completamente diferente mientras en esta realidad no podemos salir, me ha hecho sentir mucho mejor (S. Mestiza, comunicación personal,17 de marzo de 2021).

En este sentido, la eficacia del ritual es crucial para la reintegración de las practicantes en un estado de mayor tranquilidad y optimismo. Sin embargo, quienes no logran *shiftear*, a menudo experimentan un incremento en las sensaciones de tristeza, insatisfacción y descontento, incrementando las problemáticas preexistentes a causa de la pandemia. Víctor Turner (2002) considera que la fase final del ritual es la más crítica en el drama social, ya que es el punto determinante de su eficacia en un grupo determinado.

En este sentido, el *shifting* se ha consolidado como un método terapéutico para sus practicantes. Aunque no todos los practicantes consiguen el cambio de realidad, la simple expectativa de lograrlo les brindó una esperanza a la cual aferrarse, y la cual les permitió pensar en algo más allá de las problemáticas de la pandemia.

La *shifter* @EliCanales[5] explicó en la entrevista que se le realizo que, para ella, el *shifting* no implicaba un viaje interdimensional real. Más bien, lo consideraba como la creación imaginativa de escenarios ficticios en su mente, los cuales permiten el desarrollo de diversas habilidades tanto emocionales y como sociales. En este sentido, el shifting permitirá la posibilidad de encontrar cierres emocionales a situaciones inconclusas (Comunicación personal, 23 de octubre del 2023). Como ejemplo, @EliCanales relató cómo, durante la pandemia, su abuelo falleció y ella no pudo despedirse de él debido a las restricciones sanitarias. Para procesar esta pérdida, ella decidió realizar un *shifting*, creando mentalmente una "dimensión espejo" (una réplica idéntica a su realidad actual) donde pudo visualizar a su

[5] Se agrega el @ al ser el nickname de la *shifter* con el cual se pidió ser identificada en este trabajo.

abuelo y despedirse. Aunque el *shifting* no sea un viaje a otras dimensiones, su testimonio subraya su potencial como herramienta para el autoconocimiento y el crecimiento personal

El *shifting*, terapia y los estados alterados de conciencia

El *shifting* sin quererlo emergió como un ritual concebido para infundir seguridad en sus practicantes durante la pandemia de COVID-19, un momento de gran incertidumbre para todos. Esta práctica, impulsada principalmente por adolescentes y mujeres jóvenes con recursos económicos limitados, integró elementos accesibles de la cultura popular mediática los cuales iban desde literatura, películas, series hasta artistas de K-pop, moldeando así lo que hoy se conoce como *shifting*. No obstante, una de las preguntas principales de esta investigación es: ¿cómo puede categorizarse esta práctica?

Si bien el *shifting* comparte características con las prácticas *New Age*, los juegos de rol y la literatura *fanfiction*, también presenta similitudes con los trances rituales observados en diversas culturas, los cuales son inducidos por chamanes o hombres medicina. Esta observación sugiere que el *shifting*, lejos de ser una "mentira colectiva adolescente", como fue planteado en *TikTok* por personas como el creador de contenido @DalasReview (2021). En este sentido, el *shifting* podría ser interpretado como un ritual que induce un trance, culminando en un estado de conciencia alterada.

Cuando se habla de los estados de conciencia alterada, se presupone la existencia de un estado de conciencia *normal* o de vigilia. Este último es el que permite la realización de actividades conscientes en el día a día, el mantenimiento del estado de alerta y el desenvolvimiento cotidiano. Sin embargo, la interrupción de este estado *normal* puede llevar a los individuos a experimentar una diversidad de síntomas que, en ocasiones, incapacitan tanto física como mentalmente a un individuo. Esto puede resultar en la pérdida de la capacidad de percibir el entorno y a los demás, así como en la dificultad para tomar decisiones, hablar o caminar. Cabe mencionar que los estados de conciencia alterada no solo pueden ser desencadenados por problemas psiquiátricos, sino también por factores socioculturales.

Hablar sobre los estados de conciencia alterada dentro de las ciencias sociales suele ser un tema complejo, dado que se sitúan en la intersección entre la cultura y la biología humana (Magdaleno, 1998). Los estados de conciencia alterada se ven permeados por el entorno

social de un individuo, pues es el entorno el encargado de moldear sus pensamientos, creencias y rituales, influyendo a su vez en cómo dichas prácticas se expresan corporalmente y como estas son percibidas. Durante estos estados, los sujetos experimentan una percepción distorsionada de la realidad, a menudo describen como lo percibido durante estos estados es se siente de un realismo total. Un ejemplo ya conocido de estos estados de conciencia alterados fueron los experimentados por las brujas medievales durante la celebración de sus *Sabbat*. En estos rituales, "las mujeres ungían sus cuerpos con el llamado ungüento de brujas, una mezcla de plantas como mandrágora, adormidera, belladona, beleño y estramonio" (Díaz, 1981, p. 92). Estas plantas, muchas de ellas pertenecientes a la familia de las Solanáceas, poseían propiedades psicotrópicas y alucinógenas (Carmona et al. 2009) (además de ser altamente tóxicas e incluso letales si se ingieren).

Una vez iniciadas sus ceremonias, las brujas cubrían sus cuerpos con el ungüento, eludiendo así las propiedades venenosas y aprovechando sus efectos alucinógenos. Estas sustancias inducían alucinaciones de tal vividez que las mujeres creían firmemente volar por los cielos en compañía de demonios y seres sobrenaturales, cuando en realidad se encontraban en un estado de conciencia alterada provocado por los psicotrópicos.

1. Iñigo Magdaleno (1998) considera que existen dos vías de acceso a los estados de conciencia alterada: Mediante preparados naturales o farmacológicos, como las plantas alucinógenas.

2. A través de formas autónomas, ya sea por aislamiento de estímulos externos (ayuno, meditación, hipnosis) o por saturación de estímulos que bloquean los mecanismos perceptivos (danzas extáticas, ritmos repetitivos).

Numerosos rituales alrededor del mundo combinan diversos elementos para alcanzar estados de conciencia alterada. Estas ceremonias pueden integrar el uso de alucinógenos con melodías específicas, o la ingesta de alcohol durante la danza, entre muchas otras combinaciones. Expertos en psiconeurológica como Firth (2011) y Hollan et al. (2000) han postulado que los estados meditativos pueden "generar efectos cerebrales similares a los producidos por sustancias psicoactivas" (Magdaleno,1998. p. 108). Esto se debe a que el cuerpo humano produce naturalmente sustancias químicas (endorfinas, serotonina, dopamina

y oxitocina (Charroo, et al, 2006)) que, al ser estimuladas por técnicas como la meditación, la respiración o la danza, pueden inducir relajación, euforia e incluso alucinaciones. Este mecanismo permite al individuo entrar en trances extáticos sin necesidad de consumir alucinógenos. Tal es el caso de las *shifters*, quienes, aunque no ingieren sustancias, utilizan la meditación y audios específicos para preparar el cerebro e inducir un tipo de trance.

Como se ha señalado, no existe un consenso interno en la comunidad respecto a la naturaleza y clasificación del *shifting*. Las hipótesis son variadas: algunas practicantes lo vinculan con la física cuántica (según su interpretación), otras lo consideran un proceso psicológico o un sueño lúcido, y también existen quienes lo entienden como un escape de la *Matrix*[6].

Al analizar los discursos de las *shifters*, se observan dos elementos clave. En primer lugar, la mayoría de las practicantes no conciben el *shifting* como un trance espiritual. Esta reticencia puede atribuirse a que términos como trance, posesión o ritual extático son conceptos de nicho en los campos antropológico y religiosos, generando desconocimiento o confusión en la población general. Además, se identificó un marcado prejuicio de las *shifters* hacia la religión, a la que consideran como falsa. En segundo lugar, pese a lo anterior, la práctica del *shifting* presenta similitudes notables con fenómenos espirituales, como los observados en el pentecostalismo (Garma, 2000). En este último, la recepción del Espíritu Santo durante los servicios religiosos induce en las creyentes sensaciones como luces, movimientos corporales incontrolables, ligereza y cambios de temperatura, fenómenos que guardan un paralelismo con las experiencias corporales referidas por las *shifters* durante sus prácticas.

Por un lado, Garma (2000) consideró estos cambios en el comportamiento del creyente como estados de conciencia alterada, término acuñado por Felicitas Goodman (2014). Como se ha mencionado, los estados de conciencia alterados provocan alteraciones en la percepción sensorial de los individuos al actuar a nivel biológico, aunque su detonante a menudo es un factor social, especialmente cuando se vinculan con prácticas espirituales colectivas. Así, los

[6] Dentro de la comunidad del *shifting*, algunas creadoras de contenido vinculan sus hipótesis con diversas teorías conspirativas. Mezclan elementos de películas de ciencia ficción, particularmente *Matrix*, para argumentar que la realidad es una simulación creada por una élite (a menudo descrita como alienígenas malvados). Según esta perspectiva, el objetivo de dicha élite es impedir la evolución humana y el desarrollo de nuestro máximo potencial como seres energéticos.

estados de conciencia alterada se presentan como el concepto fundamental para definir y comprender el funcionamiento del *shifting.*

Los estados de conciencia alterada difieren significativamente del estado de vigilia atenta, que se caracteriza por las ondas beta propias de la fase circadiana en la que se permanece despierto (Goodman, 2014). Esta expresión describe modificaciones en los estados mentales de un individuo. Dichos cambios pueden vincularse al consumo de alucinógenos o a experiencias extáticas, posesiones y prácticas mágico-espirituales, en general, las cuales dejan una profunda impresión en la mente del sujeto.

Por otro lado, Erika Bourguignon considera "los estados alterados de conciencia como un don genético perfectamente normal" (1973, p. 11), especialmente en humanos. Esta perspectiva se refuerza con teorías de biólogos y especialistas en comportamiento animal, quienes sugieren que los estados alterados de conciencia podrían ser un rasgo prevalente en muchos mamíferos. La observación de cetáceos, elefantes o primates consumiendo sustancias alucinógenas y mostrando comportamientos erráticos ha llevado a teorizar sobre la posibilidad de que estos animales experimenten estados alterados que modifiquen su percepción del mundo (Martín, Mejías & Muñoz, 2018).

En los humanos, dichos estados, ya sean inducidos por sustancias psicotrópicas o por técnicas psicocorporales son considerados los causantes de experiencias religiosas y extáticas. Esto incluye posesiones espirituales, viajes del espíritu experimentados por algunos chamanes, y, por extensión, también el *shifting*. Mircea Eliade (2009) describe al chamán como una figura capaz de curar y resolver problemas comunitarios mediante técnicas de éxtasis. A través de estas técnicas, el chamán puede salir de su cuerpo y viajar a reinos espirituales para enfrentar espíritus malignos o dialogar con deidades y espíritus sagrados en busca de sabiduría. La figura del chamán como "guía y sanador se repite transculturalmente y a lo largo de la historia, manteniendo una estructura fundamental" (Apud-Peláez, 2017, p. 42).

Como señaló Eliade (2009), a pesar de la variabilidad en los sistemas simbólicos culturales, la estructura narrativa de los viajes a otras dimensiones o planos de existencia (realizados por chamanes, guerreros o héroes) ha persistido durante milenios. Esta narrativa pervive hoy en el *shifting*, donde las *shifters* emergen como una suerte de *chamanes pop*. Su objetivo es

proyectar su conciencia —salir de su cuerpo— hacia otras dimensiones para interactuar con personajes de sus series o películas predilectas. Aunque la simbología difiere, la estructura narrativa subyacente es idéntica.

Mientras los chamanes. de hace 3 000 años buscaban restaurar la salud anímica de su comunidad (Luna, 2012), las *shifters* contemporáneas persiguen la restauración de su propia paz mental a través de esta práctica. A pesar de la vasta comunidad *shifter* en el ciberespacio, el ritual y la construcción del conocimiento se mantienen como experiencias profundamente privadas e individuales. Esta personalización se evidencia en comentarios dirigidos a creadoras de contenido como @Natigodoy15[7], quien suele afirmar que su conocimiento proviene de sus propias experiencias de *shifting*, reconociendo que, al ser una práctica tan personal, sus vivencias no necesariamente coinciden con las de otras *shifters*.

Lo anterior, revela que el individualismo inherente al modelo neoliberal ha permeado profundamente a los individuos en las sociedades occidentales, incluyendo a los jóvenes. Esta concepción solitaria del mundo se manifiesta en cómo las jóvenes *shifters* realizan su práctica. Mientras que los chamanes históricos emprendían viajes para el bienestar comunitario, utilizando elementos mágico-ritualísticos, las *shifters* actuales emplean componentes de la cultura popular (con los que han crecido y se identifican) para *un turismo dimensional colectivamente solitario*. En este viaje constante, las jóvenes buscan consumir experiencias y emociones que satisfagan necesidades personales, posicionándose como protagonistas de sus realidades deseadas.

Esta práctica podría indicar una necesidad de pertenencia y aceptación grupal, aspectos que se han erosionado en los últimos años. En sociedades occidentales altamente individualizadas, donde los sujetos transitan encapsulados en sus *smartphones*, mantener relaciones afectivas significativas se torna difícil. Esto genera sentimientos de "desprotección, desconexión humana y desafiliación, reflejando una dificultad estructural para reproducir existencias y asegurar protección" (Castells, 1995, p. 36).

[7] Se decidió mantener el nombre de usuario de las participantes, pues es con el nombre con el que se presentan en redes sociales como *TikTok* y *YouTube*.

Todos estos factores convergen en el surgimiento del *shifting*. Los estados de conciencia alterada suelen vincularse a "contextos de resistencia sociopolítica y económica, ofreciendo modos de comprender, probar, llegar a un acuerdo con la modernidad, el colonialismo, el capitalismo y las hegemonías religiosas y de otro tipo" (Boddy, 1994, p. 421). Aunque las *shifters* no perciban conscientemente esta interconexión ni busquen una politización explícita de su práctica, un análisis profundo revela elementos de resistencia frente a una sociedad adultocrática que frecuentemente ignora o ridiculiza las voces y creencias juveniles. Las *shifters* han edificado una comunidad donde la voz de las mujeres jóvenes no solo no es silenciada, sino que se promueve activamente el respeto y la libertad de credo. Su práctica, incluso, les ha permitido generar ingresos al compartir sus experiencias de viaje a otras realidades, lo que fomenta el empoderamiento y sirve de inspiración para otras creadoras de contenido.

Esta narrativa en torno a los estados alterados de conciencia permite comprender cómo los individuos experimentan y se recuperan de crisis sociales. En el *shifting*, se observa tanto su origen como las herramientas que ofrece a sus creyentes. La pregunta clave es, ¿por qué el *shifting* puede considerarse un estado alterado de conciencia? Diversos elementos, como el sueño, los estados hipnóticos y la meditación pueden desencadenar estados de conciencia alterada, y los tres están presentes en la práctica del *shifting*. Las *shifters* inician con una meditación de 10 a 15 minutos para relajarse, seleccionan un método que puede incluir la manifestación a través de frases repetitivas (como *voy a llegar a mi RD*, *ya estoy en mi RD, yo puedo shiftear*) en lapsos de tiempo específicos, un proceso similar a la autohipnosis (García, 2004) . Alternativamente, eligen métodos centrados en la reproducción de sonidos específicos (frecuentemente en diversas frecuencias que buscan desasociar la mente), reconociendo el papel que la música desempeña en los servicios divinos (Martin, 1990). Durante o después de aplicar el método, la *shifter* se duerme, momento en el que se produce el cambio de realidad. Según Carlos Garma (2000), "los estados alterados de conciencia ocurren cuando los patrones de conducta habituales se alteran seriamente y el proceso normal de pensamiento es interrumpido" (p. 87).

Las *shifters* alteran sus patrones de conducta habituales desde el inicio de la meditación, ya que este estado modifica procesos fisiológicos como el ritmo cardíaco y respiratorio, lo que

induce a la relajación y una mayor susceptibilidad a estímulos externos. En este contexto, los métodos empleados actúan como estímulos que condicionan el pensamiento. Particularmente, en los métodos guiados, una voz en *off* incita a imaginar texturas y elementos del entorno, lo que activa en el cerebro la evocación de imágenes, olores y sensaciones que gradualmente son percibidos como reales. Cabe destacar que la dedicación constante de las *shifters* a la idea del cambio de realidad y a la elaboración de sus guiones, aunada al consumo masivo de contenido *shifting* en redes sociales digitales, condiciona sus cerebros con ideas específicas, las cuales residen constantemente en su subconsciente. Al iniciar el ritual, se activan mecanismos que integran todos estos elementos en un trance, demostrando cómo el ritual desempeña funciones psicobiológicas, adaptando las estructuras mentales de los individuos (Gómez, 2002). Durante el ritual o método, el cerebro de las *shifters* se adapta y sincroniza con los aspectos corporales, creando una red de sensaciones y percepciones que son pensadas por las shifters como reales, pues su cerebro las piensa como algo real.

Es decir, los estados de conciencia alterada permitirían a las *shifters* tener la idea de viajar a otras dimensiones. Esto ocurre porque, durante el estado de vigilia, las practicantes se mentalizan activamente que lo que hacen les permitirá cambiar de dimensión. Al alterar las ondas beta del cerebro mediante el ritual del *shifting* antes de dormir, el cerebro de las jóvenes queda con instrucciones específicas. Estos estados inducen un trance que las lleva a un sueño lúcido no consciente. Con *no consciente* se refiere a que la *shifter* no lo interpreta como un sueño, ya que, habiendo realizado el ritual, su mente mantiene la convicción de haber logrado el *shifting*, lo que les permite realizar acciones que sienten vívidamente. Si bien las *shifters* afirman percibir sensaciones, sabores y olores durante su travesía en estas otras dimensiones, la realidad es que, a través de los estados alterados de conciencia, el individuo que los experimenta puede percibir como reales los estímulos a los que está siendo sometido.

Como se ha señalado, los estados de conciencia alterada abarcan fenómenos diversos, incluidas las posesiones demoníacas. En estos casos, los individuos afectados reportan experiencias vividas como la audición de voces, la visión de entidades sobrenaturales o la sensación de contacto físico. Los poseídos interpretan estas percepciones como reales por la intensidad de los estímulos. Es importante diferenciar esto del *shifting*. Aunque las

posesiones a menudo se vinculan con problemas de salud mental como la esquizofrenia, el *shifting* no constituye una enfermedad mental. Las *shifters* mantienen la capacidad de distinguir su realidad de la realidad deseada, y, por lo general, inician el cambio de realidad durante la noche, al momento de quedarse dormidas. Esta distinción es central, ya que el *shifting* se fundamenta en la capacidad del cerebro humano de procesar los sueños con las mismas neuronas con las que se procesan los estados de vigilia (Scanziani & Senzai, 2022). Esto habla de que, durante el sueño, las células cerebrales pueden replicar sensaciones percibidas en el estado de vigilia, lo que explicaría por que las shifters aseguran percibir sus realidades deseadas como algo autentico.

La hipótesis del *shifting* como un sueño lúcido surge de una experiencia personal vívida hace un año. Durante un sueño, interactue[8] con un dragón, percibiendo la dureza de sus escamas y un calor intenso que emanaba de su piel, similar al calor de una llama. Esta sensación de calor persistió incluso después de despertar, evocando las descripciones de las *shifters* sobre la realidad sensorial de sus realidades deseadas, donde afirman poder tocar objetos, sentir texturas, temperaturas, percibir olores y saborear alimentos. Estas percepciones se explican a través de nuestro sistema neuronal, el cual es capaz de recrear sensaciones, sabores, voces y la orientación espacial (como caminar, correr o nadar) de manera vívida ante diversos estímulos (Scanziani & Senzai, 2022). Lo anterior sugiere que la capacidad del cerebro para generar experiencias multisensoriales realistas durante el sueño podría ser la base de las vivencias reportadas en el *shifting*.

Conclusión

La práctica del *shifting* se consolidó como una de las experiencias espirituales más sonadas entre las y los jóvenes en *TikTok* durante la pandemia de COVID-19. Aunque la cantidad de contenido ha descendido con la *nueva normalidad*, mantiene una tendencia constante dentro de la aplicación y un creciente número de adeptos el cual aumenta con la aparición de nuevas sagas de películas o libros.

[8] Por motivos de la explicación, se dejó de lado momentáneamente el uso de la tercera persona para explicar de forma clara la idea principal de la autora.

Lo interesante de esta práctica reside en la forma en la que han logrado incorporar elementos de la física cuántica (interpretada desde la subjetividad de las y los participantes), la meditación y la cultura popular mediática, logrando articular un conjunto de ritos que ofrecen a sus creyentes la posibilidad de una *transferencia de conciencia* entre universos. Este turismo dimensional ha actuado como un ritual catártico para las y los adolescentes durante la pandemia, algo que permitió a los practicantes enfrentar el caos generado por la incertidumbre experimentada durante la crisis pandémica, es decir enfrentar un drama social (Turner, 2002).

El *shifting* ha proporcionado a sus practicantes una sensación de libertad y control en un período de angustia como la pandemia. Estas jóvenes han migrado de prácticas espirituales tradicionales hacia una modalidad más novedosa y personal, en la que ellas mismas establecen los parámetros, crean métodos, es decir se vuelven sacerdotisas o chamanas de su creencia. La creación y difusión de métodos por parte de las *shifters* les otorga una considerable agencia y control sobre la práctica, contrastando con estructuras religiosas jerárquicas como el catolicismo, religión en la que el creyente no tiene agencia sobre la práctica. Esta autonomía, sumada a la reconfiguración de sus dispositivos móviles como espacios sagrados portátiles (Miller, 2018), reflejan asimismo una profunda necesidad de las creyentes de encontrar significado en un contexto de desestructuración.

Para esta investigación la etnografía digital se presentó como la aproximación metodológica clave para comprender el *shifting*, pues permitió la inmersión en las comunidades en línea, el análisis de las interacciones y los contenidos generados por las *shifters* dentro del ecosistema de virtual. La observación participante en plataformas como TikTok, Amino y YouTube, complementada con una serie de entrevistas y conversaciones personales con las shifters, reveló las múltiples dimensiones de esta práctica.

Desde una perspectiva antropológica, el *shifting* fue analizado como un sistema simbólico (Geertz, 1996) que, mediante ritos específicos, consiguió establecer estados anímicos y motivaciones vigorosas en sus practicantes, los cuales provocaban una sensación de realismo único. Los datos arrojados mediante las entrevistas, en donde las *shifters* describen un realismo sensorial (sabores, olores, tacto) idéntico al percibido durante el estado de vigilia, sustentan esta idea. La teoría de los estados de conciencia alterada (Garma, 2000; Goodman,

2014) resulta fundamental para interpretar estas experiencias. Los datos recabados muestran cómo la meditación inicial, las técnicas de autohipnosis (frases repetitivas) y los audios subliminales, en conjunto con el momento de transición al sueño, actúan como disparadores psicobiológicos que alteran las ondas beta cerebrales. Esto permite que el cerebro, utilizando las mismas neuronas de la vigilia (Scanziani & Senzai, 2022), replique sensaciones vívidas que son percibidas como un viaje a una realidad diferente, siendo en realidad un sueño lúcido no consciente —hipótesis que se refuerza con las descripciones de mis experiencias sensoriales en sueños[9]—.

Otro hallazgo de la investigación logrado con la ayuda del análisis de los guiones y los *collages* visuales de *Pinterest*, cuya obtención se dio a través de la etnografía digital, reveló la reproducción de cánones de belleza hegemónicos, prejuicios raciales y gordofóbicos en la comunidad. Esto indica que, a pesar de la aparente libertad creativa de la práctica, las estructuras de poder de la realidad social y cultural de las practicantes permean los universos imaginados por ellas, desafiando la noción de una evasión total de la realidad.

Finalmente, el *shifting* se interpreta como una manifestación del drama social (Turner, 2002) derivado de la pandemia y el individualismo neoliberal (Castells, 1995). La búsqueda de turismo dimensional colectivamente solitario y la necesidad de pertenencia y aceptación, contrastadas con el aislamiento emocional percibido en la sociedad occidental, son elementos claves emergidos de los relatos. La capacidad de las *shifters* para autogenerar conocimiento, empoderarse mutuamente y resistir la "*adultocracia"* a través de su práctica digital subraya su rol como un complejo fenómeno antropológico contemporáneo, donde lo digital se convierte en un espacio para la construcción de sentido y la agencia juvenil.

[9] Para darle mayor claridad a este párrafo se ha tomado la decisión de hacer una excepción al uso de la tercera persona.

Referencias

Apud-Peláez, I. E. (2017*). Antropología, psicología y estados alterados de conciencia: Una revisión crítica desde una perspectiva interdisciplinaria.* Revista Cultura y Droga, *22*(24), 34-58.

Banco Mundial. (2023, 16 de marzo). *El impacto de la COVID-19 en los jóvenes y el riesgo de perder una generación entera*. https://www.bancomundial.org/es/news/press-release/2023/02/16/covid-19-s-impact-on-young-people-risks-a-lost-generation

Bartra, A. (2022). *Exceso de muerte*. Fondo de Cultura Económica

Bauman, Z. (2004). *Modernidad líquida* (M. Rosenberg & J. Arrambide, Trads.). Fondo de Cultura Económica.

Blacking, J. (1997). Towards an Anthropology of the Body. En J. Blacking (Ed.), *The Anthropology of the Body* (pp. 1-28).

Boddy, J. (1994). Spirit Possession Revisited: Beyond Instrumentality. *Annual Review of Anthropology*, 23, 407- 434.

Bourguignon, E. (1973). Introducción: Un marco para el estudio comparativo de los estados alterados de conciencia. En E. Bourguignon (Ed.), *Religion, altered states of consciousness, and social change* (pp. 1-38). Ohio State University Press.

Briñol, L. C. (2022, 14 de febrero). *¿Qué drogas contenía el misterioso "potaje verde" de las brujas?* Muy Interesante. https://www.muyinteresante.com/historia/36219

Cáceres , M. D., Brändle , G., & Ruiz , J. A. (2017). Sociabilidad virtual: Hacia la disolución de las dimensiones espacio-temporales en la sociedad contemporánea. *Historia y Comunicación Social*, *22*(1), 233-247.

Castells, M. (1995). *Internet y la sociedad red*. Lección inaugural del programa de doctorado sobre la Sociedad de la Información y el Conocimiento, Universitat Oberta de Catalunya. [Conferencia en línea].

Charroo Portilla, D. O., Cantalapiedra Luque, D. A., Torres Quiala, D. M., Fernandez Ortega, D. M., Fuentes Prats, D. R. A., García Pérez, D. A., & Cantalapiedra Luque, L. A. (2006). Neurotransmisores. *Revista Información Científica*, *52*(4). Recuperado a partir de https://revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/1512

Chaubin, J., Fowler, A. & Herrera, N. (2020). *The younger age profile of COVID-19 deaths in developing countries* (IDB Working Paper No. IDB-WP-1154). Banco Interamericano de Desarrollo. https://doi.org/10.18235/0002879

Comisión de Derechos Humanos del Estado de México (2020, 6 de julio). *Derechos a la salud, educación, alimentación los más vulnerados durante la pandemia del COVID-19*. https://www.codhem.org.mx/derechos-a-la-salud-educacion-alimentacion-los-mas-vulnerados-durante-la-pandemia-del-covid-19/

Carmona, E. C., Ortiz, A. C., & Ortiz, A. C. (2009). Plantas prohibidas o restringidas por su toxicidad: flora psicotrópica. *Boletín del Instituto de Estudios Giennenses*, (200), 73-123.

Díaz González, T. E. (1981). Brujas, ungüentos, supersticiones y virtudes de las plantas. *Los Cuadernos del Norte: Revista Cultural de la Caja de Ahorros de Asturias*, *2*(9), 90-101.

Douglas, M. (1980). *Pureza y peligro: Un análisis de los conceptos de contaminación y tabú* (A. L. Bixio, Trad.). Siglo XXI.

Eliade, M. (2009). *El chamanismo y las técnicas arcaicas del éxtasis (*L. Gil Fernández, Trad.). Fondo de Cultura Económica.

Firth, R. (2011). *Tikopia Ritual and Belief*. Routledge.

García, R. [@Ryobb0]. (19 de febrero de 2024). *Método viral para shiftear* [Video de TikTok]. TikTok. https://vt.tiktok.com/ZSHgf4axBowh6-cmRoS/

Garma, C. (2000). *La socialización del don de lenguas y la sanación en el pentecostalismo mexicano*. Alteridades, 10 (20), 85-92.

Gatuellas, A. (2019). *Alterar la realidad con la mente: increíbles creencias*. Somosincreibles.com. https://somosincreibles.com/2019/07/10/alterar-la-realidad-con-la-mente-increibles-creencias

Geertz, C. (1987) *La interpretación de las culturas* (A. L. Bixio, Trad.). Gedisa.

Godoy, N. [@natigodoy15]. (7 de septiembre de 2023). #SHIFTINGNaruto [Video de TikTok]. TikTok. https://vt.tiktok.com/ZSHgAb5ptbKrs-eyTth/

Gómez, P. (2002). El ritual como formade adoctrinamiento. *Gazeta de Antropología*, 18, 1-12.

Goodman, F. (2014). Las múltiples caras de las posesiones. *Alteridades,* (12),101-116. https://alteridades.izt.uam.mx/index.php/Alte/article/view/545/543

Gutiérrez Alcalá, R. (2021, 7 de setiembre). Suicidios en la niñez y adolescencia, al alza durante la pandemia. Gaceta Universidad Nacional Autónoma de México.

Harris, M. (1972). *El desarrollo de la teoría antropológica*. Alianza Editorial.

Hollan, J., Hutchins, E., & Kirsh, D. (2000). Cognición distribuida: hacia una nueva base para la investigación de la interacción persona-computadora. *ACM Transactions on Computer-Human Interaction*, *7*(2), 174–196. DOI: https://doi.org/10.1145/353485.353487

Luna, L. E. (2012). Chamanismo y psicoterapia: Convergencias y divergencias. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, *32*(115), 519-532.

Rowling, J. K. (2007). *Harry Potter y las Reliquias de la Muerte* (A. Sánchez, Trad.). Salamandra.

Macías, M. A., Madariaga Orozco, C., Valle Amarís, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, *30*(1), 123-145.

Magdaleno, I. (1998). Los estados alterados de conciencia: propuesta para un estudio interdisciplinar. *Antropológicas*, *(Edição Especial)*, 107-112.

Martin, D. (1990). *Tongues of Fire: The Explosion of Protestantism in Latin America*. Blackwell.

Nacif Muckled, C. (2012). *El poder de la mente para cambiar la realidad y trascender la vida*. Universidad Católica Boliviana "San Pablo" [Documento de trabajo]. https://iicc.ucb.edu.bo/wp-content/uploads/2017/09/Claudia_Nacif_El_poder_de_la_mente_para_cambiar_la_realidad.pdf

Martín, C. Mejías, E. & Muñoz, C. (2018). Tu Mascota y otros Animales también se drogan *Psicología Latina*, *Vol. Especial,* 25-40.

Mauss, M. (1979). *Sociología y antropología* (S. Palazón, Trad.). Tecnos.

Miller, D. (2018). *The comfort of things* (2da. ed.). Polity Press.

Mora Salas, M., & Urbina Cortés, G. (2021). Las juventudes populares mexicanas frente a la Covid-19: estigmas, apremios y prácticas de prevención. *Última Década*, *29*(56), 104–148. https://doi.org/10.4067/s0718-22362021000200104

Pink, S., Horst, H., Postill, J., Hjorth, L., Lewis, T., & Tacchi, J. (2019). *Digital ethnography: Principles and practice*. SAGE Publications.

Possamai, A. (2010). Hiperrealidad religiosa y cultura contemporánea de la participación en el mundo virtual de la red. En (D.Gutiérrez Martínez, coord.). *Religiosidades y Creencias Contemporáneas: Diversidades de lo Simbólico en el Mundo Actual.* El colegio de México, A.C. pp. 309-335.

Sánchez Vázquez, E., & Nivon, E. (2023). *Saltando entre dimensiones y tradiciones: la cultura en la era digital*. [Ensayo de especialidad] Universidad Autónoma Metropolitana.

Sánchez Vázquez, E. (2024). Shifting la práctica espiritual conformada por jóvenes mexicanos durante la pandemia de COVID-19. En *COMASE*. https://comase.org/ponencias/shifting-la-practica-espiritual-conformada-por-jovenes-mexicanos-durante-la-pandemia-de-covid-19/

Santomé, D. [@dalas]. (22 de mayo del 2021). #SHIFTINGN #shifters #dalas [Video de TikTok]. TikTok. https://vt.tiktok.com/ZSHgAg5UESQuj-wwr5g/

Scanziani, M., & Senzai, Y. (2022). A cognitive process occurring during sleep is revealed by rapid eye movements. *Science*, *377*(6609), 999–1004. DOI: https://doi.org/10.1126/science.abo0665

Segalen, M. (2005). *Ritos y rituales contemporáneos.* Alianza Editorial.

Thomson, J. B. (1998). *Los medios y la modernidad: Una teoría de los medios de comunicación*. Paidós.

Turner, V. (1975). Symbolic studies. *Annual review of anthropology*, *4*, 145-161.

Turner, V. (2002). *Antropología del ritual*. Cornell University Press.