



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
UNIDAD IZTAPALAPA
DIVISIÓN DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES
POSGRADO EN CIENCIAS ANTROPOLÓGICAS

**Saltando entre dimensiones y espiritualidades: el shifting como nueva practica espiritual en
la era covid-19**

PRESENTA:

Elizabeth Sánchez Vázquez

Matrícula: 2223802151

Correo: ELISANCHEV37@GMAIL.COM

Para obtener el grado de Maestra en Ciencias Antropológicas

DIRECTOR:

Dr. Carlos Garma Navarro

ASESORES:

María Del Rosario Ramírez Morales

Mtro. Ariel Enrique Corpus Flores

JURADO:

Presidente: Dr. Carlos Garma Navarro

Secretaria: Dra. María Del Rosario Ramírez Morales

Vocal: Mtro. Ariel Enrique Corpus Flores

Iztapalapa, Ciudad de México, 17 septiembre, 2024

Nunca podré ser todas las personas que quiero ser ni vivir todas las vidas que quiero vivir.
Jamás podré aprender a hacer todas las cosas que quiero aprender a hacer. Y ¿por qué quiero?
Quiero vivir y sentir todas las tonalidades, matices y variaciones de la experiencia mental y física
que sea posible.

--Sylvia Plath

Dedicatoria

Dedico esta tesis a mis padres por su apoyo a lo largo de todos estos años de maestría, a mis hermanos por su apoyo y consejos los cuales he tomado en cuenta para mejorar como profesional.

Dedico esta tesis a mis amigos, David, Zahorí, Laura, Isabel, Tonatiuh, Dariel, Olaf, Fanny, Tappu , Franky y Franco, los cuales son sin duda alguna las estrellas que me guían a lo largo de las noches más oscuras; su amistad, cariño, paciencia, me llenan el corazón constantemente, las pláticas que tengo con cada uno de ustedes siempre me inspiran y me llenan de la energía que carezco, los amo infinitamente.

Predico esta tesis especialmente a la comunidad shiftoker de México, Argentina y Colombia, especialmente a Gret, Pau Grajeda, Vicky, Nati Godoy, Itzel, Ryo, y al resto de shifters que muy amablemente aceptaron participar en esta investigación; muchas gracias por compartir conmigo su conocimiento y experiencia personal sobre el tema, esta investigación no se habría podido llevar a cabo sin ustedes, y aunque quizás la tesis presenta elementos que no coinciden del todo con su punto de vista, esta investigación se ha llevado a cabo desde el respeto hacia su práctica, gracias por todo chicas.

Y por último y no menos importante, le dedico esta tesis a Elizabeth Sánchez Vázquez gracias por no rendirte a pesar de todos los pensamientos intrusivos que atacan constantemente, gracias por demostrarte que aun con los ojos llenos de lágrimas y ataques de ansiedad puedes lograr todo lo que te propones, nunca dejes de confiar en que eres capaz de lograr todo lo que sueñas.

Agradecimientos

Cuando empecé hace 2 años la maestría en ciencias antropológicas un nuevo mundo inició para mí, un camino el cual he transitado acompañada de la mano de maravillosas personas, sin las cuales esta tesis no habría sido posible.

En primer lugar, quiero darle las gracias a mi director de tesis el Dr. Carlos Garma, el cual me ha apoyado y me ha dado las herramientas para abordar un tema tampoco usual como lo es el shifting, gracias por confiar en el potencial de mi investigación, agradezco cada uno de los comentarios y retroalimentaciones que me brindó.

Agradezco a la Dra. María del Rosario Ramírez y al Mtro. Ariel Corpus por ser unos maravillosos lectores, sus valiosos comentarios y correcciones me permitieron mejorar mi investigación, y la redacción de este trabajo. Así mismo, les agradezco por aceptar ser parte de esta investigación pues ambos son académicos a los que admiro profundamente.

Agradezco a todos mis profesores del posgrado con los que tuve el honor de tomar clases, pues de cada una de sus materias logré encontrar ejes de análisis que en un principio jamás había considerado incluir en mi estudio, agradezco especialmente a la profesora María Eugenia Olavarría, y al profesor Federico Besserer pues sus clases me hicieron recordar el amor por la antropología, y siempre fueron una bocanada de aire fresco en el caótico mar que eran mis días. Quiero darle las gracias al profesor Pablo Castro, a Nancy Flores, y a Soco, los tres siempre estuvieron al pie del cañón ayudándonos al máximo con los complicados y a veces enredosos trámites burocráticos.

Agradezco a todos mis compañeros del posgrado, Martín, Diana, Vanesa, Dulce, Mariana, Amapola, Ángel y Marco, pues cada uno de ellos me brindó una mirada única sobre mi estudio, además de brindarme momentos inolvidables llenos de risas y de reflexión.

Por último, quiero darle las gracias a la Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Iztapalapa y al Departamento de Antropología por brindarme las herramientas necesarias para mi formación como antropóloga y como persona.

Elizabeth Sánchez Vázquez

SALTANDO ENTRE DIMENSIONES Y RITUALIDADES: EL SHIFTING COMO NUEVA PRÁCTICA ESPIRITUAL EN LA ERA COVID-19

I. Introducción	9
1. Inquietudes y perspectivas de abordaje	13
2. Marco metodológico	20
2.1. Planteamiento del problema	20
2.2. La ruta	21
2.3. Justificación	24
2.4. Objetivos y preguntas de investigación	28
2.5. Hipótesis	33
3. Marco teórico conceptual	37
3.1. Enfoque teórico	37
3.2. Shifting realities	38
3.3. Espiritualidad	48
3.4. Modernidad	42
3.5. Globalización	44
3.6. Mercado religioso	45
3.7. Marcadores generacionales	48

3.8. Sociabilidad virtual-----	51
3.9. Cultura popular mediática-----	54
Capítulo I -----	60
Saltando entre dimensiones: el shifting como nueva practica espiritual en tiktok---	60
I.1. Introducción-----	60
I.2. Pandemia, crisis y Tiktok: caldo de cultivo para la aparición de la practica shifting-	62
I.3. ¿Qué es el shifting? -----	68
I.3.1. Elementos del shifting -----	82
I.3.2. Guión-----	89
I.3.3. Métodos para saltar de dimensión-----	92
I.3.4. Los síntomas-----	103
I.3.5. La llegada-----	104
I.3.6. El regreso-----	110
I.4. El permashifting, respawn o el tabú de permanencia-----	117
I.5. Motivación: el amor en el multiverso-----	123
Capítulo II -----	131
Bajo la lupa: el shifting desde la teoría antropológica-----	131
II.1. Introducción -----	131

II.2. Redes sociales digitales como espacios de convergencia y empoderamiento juvenil---	136
II.3. De las cavernas a Hogwarts: la reinterpretación de lo espiritual-----	144
II.4. El shifting como un estado de conciencia alterada-----	150
II.4.1. Rito y trance: el detrás de cámara del cambio de realidad-----	161
Capítulo III -----	174
Shifting en tiempos de crisis: el drama social durante la pandemia de covid-19-----	174
III. 1. Introducción-----	175
III. 2. El salto de fe: drama social y el ritual de reparación-----	180
III. 3. Rituales de cierre que no cierran: en búsqueda del éxtasis perpetuo-----	190
Conclusión: saltando hacia nuevas formas de creer-----	198
Referencias Bibliográficas-----	215
Glosario -----	232
Anexo 1-----	234
Tendencias sobre suicidio en Google trends del 30 de marzo del 2020 al 9 de mayo del 2023 en el buscador de Google México	
Anexo 2-----	235
Búsqueda sobre suicidio por subregión en México en Google trends del 30 de marzo del 2020 al 9 de mayo del 2023 en el buscador de Google México	
Anexo 3-----	236

Plantilla de guión subido en la plataforma Pinterest, este tipo de plantillas son creadas por shifters experimentadas con el fin que las llamadas Baby Shifter puedan tener una herramienta sencillas sobre la cual trabajar

Anexo 4-----237

Capturas de pantalla tomadas desde mi cuenta personal

Anexo 5-----238

El símbolo que representa al Reality Shifting, aunque no logre descubrir quien fue la primera persona en desarrollarlo, en mi investigan pude darme cuenta que la primera plataforma que lo popularizo fue la red social amino.

Anexo 6-----239

Porcentaje de usuarios de teléfonos celulares sobre la población en México de 2015 a 2022

RITUALIDADES: EL SHIFTING COMO NUEVA PRACTICA ESPIRITUAL EN LA ERA COVID-19

I. INTRODUCCIÓN

La fantasía lúdica, el arte de vivir significa
escapar de sí mismo a la búsqueda de
formas de vida que todavía no tengan nombres.
Byung-Chul Han,
La desaparición de los rituales.

En la actualidad vivimos en una sociedad de lo efímero y de lo cíclico, donde día a día aparecen nuevas modas ligadas a la vestimenta, a la música, a la forma de hablar incluso de las formas en las que creemos. Estas modas son vestigios de modas anteriores que, así como aparecen se esfuman con el viento. Vivimos en una modernidad líquida, que marca los vínculos entre las elecciones individuales y los proyectos y las acciones colectivas (Bauman, 2004. Pp. 12).

La modernidad se caracteriza por la expansión del neoliberalismo económico, político y cultural, el pluralismo, la difusión de una educación crítica de las figuras autoritarias y tradicionales o los flujos de globalización (Parker, 2005, como se citó en Sarrazin, 2021. Pp. 420), lo que ha dotado al individuo de una certeza sobre la libre elección para conformar su identidad y sus creencias. Esta libertad dada por el mercado ha generado individuos que viven en una constante búsqueda de una autonomía religiosa,¹ que les permita ser ellos los propios gestores de sus prácticas y creencias volviéndose creyentes de su “propia espiritualidad” (Sarrazin, 2017).

¹ Esta autonomía sería más un ideal moderno que una realidad fáctica (Foucault, 1991), dado que las decisiones que el individuo asegura tomar por sí mismo dependerán del contexto socio económico en el que se desarrolla cada

Estas formas de experimentar lo religioso desde la autonomía de los individuos ha traído consigo la desinstitucionalización de las creencias (Beck,2009) , en esta modernidad líquida y autónoma, el individuo no requiere necesariamente de instituciones eclesiales, ni de espacios físicos para desarrollar ceremonias y entrar en contacto con otros creyentes; estos espacios de reunión en los últimos años se han trasladado al ecosistema virtual donde millones de personas de distintas edades, culturas y creencias pueden compartir, intercambiar y crear híbridos religiosos desde la comodidad de sus celulares gracias a las redes sociales digitales.

En los últimos 20 años² se han desarrollado diversas plataformas a las que se les ha denominado redes sociodigitales, las cuales son estructuras desarrolladas dentro de la internet por individuos o empresas que buscan conectar a otros individuos utilizando intereses, valores o gustos en común, dando paso a las llamadas comunidades virtuales. El ensayista norteamericano Howard Rheingold (1993) define a las comunidades virtuales como “agregaciones sociales que emergen de la red cuando un número suficiente de personas entablan discusiones públicas durante un tiempo lo suficientemente largo, con suficiente sentido humano para formar redes de relaciones personales en el ciberespacio” (Rheingold,1993. Pp. 5). Simplificando esta definición, las comunidades virtuales se componen de individuos que se agrupan dentro de espacios online mediante tópicos en común. Estos tópicos los unen y les permiten desarrollar y consumir contenido en concreto, al tiempo que los individuos pueden o no interactuar con otros miembros de la comunidad.

individuo, sus decisiones dependerán en gran medida de los recursos que tenga disponibles, este último factor será retomado con mayor profundidad en capítulos posteriores.

² La llegada de la web 2.0 a representado una verdadera revolución en la forma de comunicación a nivel mundial, pero no solo la comunicación se ha visto trastocada por este proceso, la forma en la que pensamos, sentimos, e incluso en lo que creemos, se ha modificado significativamente a lo largo de los últimos 20 años.

Estas comunidades virtuales dentro de las redes sociales digitales han construido ecosistemas cibernéticos inmensos, donde existe un espacio para casi cualquier individuo y de no haberlo siempre existe la posibilidad de inventarlo, como es el caso de las comunidades virtuales religiosas y espirituales, donde creyentes de diversos credos y denominaciones se reúnen dentro del ciberespacio como consumidores de bienes y servicios espirituales (Berger y Luckmann, 1997), con el fin de satisfacer sus propios intereses espirituales, tomando elementos de “aquí y de allá” ayudándose de la inmensa diversificación del mercado religioso que ha nacido a través del internet , esto a su vez ha generado lo que Anthony Giddens (1994) ha denominado como proceso de deslocalización de las prácticas y las creencias, este proceso genera que diversos dioses, practicas, y creencias sean extraídos de sus lugares de origen, para llevarlos a otras latitudes y contextos socio históricos, con el fin de reestructurar las prácticas y llevarlos ante nuevos creyentes, construyendo espiritualidades únicas que responden a la necesidad particular de cada creyente, siendo un dispositivo de “Las tecnologías del yo” (Foucault, 1996), las cuales se centran en elementos que el sujeto incorpora a su vida diaria para conseguir una transformación “positiva” de su estilo de vida, en este sentido la espiritualidad se muestra como un conjunto de valores íntimos, creencias personales y prácticas que surgirían de los gustos y orientaciones de un individuo supuestamente autónomo (Sarrazín, 2021. Pp. 433).

En redes sociales como TikTok es común encontrar hashtags o menciones haciendo alusión a las prácticas espirituales por parte de los propios creyentes, los cuales buscan visibilizar sus prácticas, crear tráfico digital, atraer nuevos seguidores que compartan sus aficiones y al mismo tiempo mostrar al mundo una parte de su identidad. Esta práctica se intensificó con la llegada de la pandemia de COVID- 19, la cual a inicios del 2020 generó que gran parte de las interacciones con el otro se llevaran a cabo desde la soledad de la virtualidad. Dentro de las redes sociodigitales

se observó un importante incremento en los contenidos de tipo religioso y espiritual, dando paso a la aparición de diversas comunidades espirituales, como lo fue la comunidad *Catolitok* (católicos en TikTok), *witchtock* (wiccass en tiktok), o *muslimtok* (musulmanes en tiktok), pero también se dio la aparición de nuevas prácticas espirituales, así como la puesta en escena de nuevos actores sociales, los cuales tomaron las redes sociales como TikTok, Wattpad o Amino como templos principales para desarrollar y dar a conocer sus creencias.

Una de estas nuevas comunidades, es la llamada comunidad *Shifting Realities* la cual surge inicialmente en el seno de los círculos de las teorías de la conspiración en la década de los 80's, y para finales de la primera década de los 2000 regresarían a la escena de la mano de los llamados Coach de vida en YouTube, estos influencers aseguraban que los individuos pueden cambiar su realidad (*Shifting Realities*) mediante el poder de la mente y con esto alcanzar la superación personal. Este tipo de práctica se mantuvo durante casi una década entre adultos y personas mayores, pero a raíz de la pandemia de COVID-19 esta práctica sería resignificada por adolescentes y adultas jóvenes, las cuales haciendo uso de plataformas como TikTok y YouTube (entre otras), crearían una serie de videos explicando su experiencia personal dentro de esta práctica a la cual imbuirían totalmente en cultura popular mediática (Possamai, 2010).

La presente investigación está centrada en la práctica del *Shifting Realities* que, como se verá a lo largo de esta investigación, es un ejemplo de las nuevas formas de espiritualidad juvenil que se desarrollan exclusivamente dentro del ecosistema virtual. Esta práctica en México es gestionada casi en su totalidad por adolescentes y adultas jóvenes, las cuales han demostrado que la virtualidad no es un impedimento para la estructuración de una práctica espiritual; por el contrario, la virtualidad ha generado comunidades translocales dentro de la red, generando interacciones de un nuevo orden e intensidad (Appadurai, 2001). El *Shifting Reality*, forma parte

del retorno a las espiritualidades alternativas por parte de los jóvenes, los cuales siguen un sistema de religiosidad “a la carta” (De La Torre, 2012, Parker, 2005) para conformar sus prácticas. En la presente investigación la espiritualidad será considerada como un marcador generacional que nos indica una etapa histórica en concreto que comparten individuos de una edad similar, siendo estos marcadores generacionales un reflejo de la sociedad en la cual crece y se desarrolló un individuo.

1. Inquietudes y perspectivas de abordaje

La presente investigación surge con el propósito de abordar a profundidad la práctica conocida como Shifting Realities la cual se popularizó al interior de TikTok durante la pandemia de COVID-19, y que poco a poco se convertiría en un fenómeno mediático que ha impulsado la popularidad de series y películas convirtiendo el shifting también en un instrumento de marketing.

Esta práctica llamo mi interés por varios factores, el principal interés gira entorno al uso de la cultura popular mediática por parte del shifting para recubrir sus creencias. El uso de este tipo de contenido se ha convertido en la columna vertebral del contenido shifting en redes sociales, pues la cultura popular puede divertir, entretener, instruir y relajar a la gente, pero también inspirar para la religión (Possamai, 2010. Pp. 311).

En segundo lugar, llamo mi atención el bricolaje religioso que han creado las practicantes del shifter(*shifters*), las cuales han conformado sus propios menús espirituales dentro del inmenso restaurante espiritual internacional en el que se ha podido acceder a partir de la llegada del internet y las redes sociales digitales, dentro de estos espacios los creyentes van tomando prestado elementos provenientes de diferentes marcos tradicionales (Hervieu-Léger, 1996) para crear estructuras espirituales únicas las cuales se adaptan a sus estilos de vida. En el caso de las jóvenes shifters, estas mezclan elementos de meditación, autosugestión, visualizaciones, manifestaciones,

e incluso *física cuántica*³ como parte de su rutina para poder shiftear. Todos estos elementos de espiritualidades alternativas (exceptuando la física cuántica) trabajan en conjunto para llevar a estas mujeres jóvenes a viajar hacia sus Realidades Deseadas.⁴

La tercera motivación parte del sesgo de género y etario que existe al interior del movimiento shifting en México, ya que son adolescentes femeninas y adultas jóvenes las boceras centrales en esta práctica, creando comunidades virtuales femeninas dentro de redes sociales como TikTok y YouTube. Estas redes sociales virtuales se han transformado en templos de reunión translocal para miles de mujeres, tanto adolescentes y adultas jóvenes que buscan formas no institucionalizadas de creencias, creando nuevos santuarios, más efímeros y cercanos a la vida cotidiana en los “no-lugares” (De la Torre, 2012. Pp. 513). Estos templos virtuales le permiten al creyente experimentar su espiritualidad de forma individualmente colectiva.

Esta investigación nace de una serendipia pandémica. Durante la pandemia de COVID-19 (y por motivos laborales) me vi obligada a descargar la red social TikTok con la finalidad de subir contenido digital sobre la empresa en la que laboraba.

Cabe mencionar que cuando instalas por primera vez TikTok, aparece un breve cuestionario sobre gustos e intereses, esto con la finalidad de que el algoritmo pueda mostrarte temas que satisfagan tu interés. En este cuestionario indiqué que la lectura, la música y la animación japonesa eran mis principales aficiones. Al enviar el cuestionario y en cuestión de segundos (literal) tuve una lista extensa de videos relacionados con los intereses que marqué. Así pues, mientras revisaba

³ Las shifters suelen emplear ciertos elementos y teorías de la física cuántica las cuales son interpretados desde su punto de vista y sus conocimientos para darle un sentido de legitimidad científico a su práctica.

⁴ Realidad deseada o RD es el término que ha acuñado la comunidad shifter para nombrar a la realidad a la que se quiere llegar, el termino *realidad deseada* hace alusión al lugar ideal al que se han planteado llegar las shifters durante su proceso ritual.

los videos de la sección de *For You*⁵ hubo uno que llamo fuertemente mi atención. El video en cuestión se titulaba “*Mi primera vez en Hogwarts*”, al leer el titulo lo primero que pensé fue que dicha persona había visitado el parque temático de Harry Potter en Universal Studios Holliwood. Al ser yo fan de dicha saga decidí quedarme en el video para escuchar el relato, pero conforme transcurría la narración me fui dando cuenta que la chica no hablaba sobre haber ido al parque temático, sino de haber viajado literalmente a Hogwarts.

Conforme el relato avanzaba más y más dudas se agolpaban en mi mente, así como una sensación de incomodidad ante el relato, pues ella, la tiktoker de nombre *@SoyGrace* relataba cómo había logrado Shiftear a la dimensión donde existía Harry Potter y, al hacerlo, pudo vivir por cierto periodo de tiempo en el mismo universo que el mago de la cicatriz en la frente. Al terminar el relato procedí a entrar a su perfil y me encontré con decenas de videos sobre sus aventuras en Hogwarts, inicialmente pensé que quizás esta joven pertenecía a un grupo de juego de rol, en el cual fingían ser personajes de series o películas; pero al consumir más de sus videos y leer los comentarios de sus seguidores, pude percatarme que estos viajes al mundo de Harry Potter eran considerados cien por ciento reales por ella y por sus cientos de seguidores, los cuales pedían consejos y métodos para lograr shiftear y así llegar a sus *Realidades Deseadas (RD)*.

Después de indagar un poco más, logre descubrir que estos viajes a Hogwarts se vinculaban a una práctica denominada como *Shifting Realities*, en donde las mujeres jóvenes mediante diferentes rituales denominados como métodos (los cuales serán descritos en extenso más adelante), aseguraban que podían mandar su conciencia al cuerpo de un yo alternativo en otro

⁵ En TikTok, el feed de *For You* refleja las preferencias de cada usuario. El algoritmo recomienda el contenido clasificando los vídeos en función de una combinación de factores, partiendo de los intereses que expresan el nuevo usuario y se ajustan tomando en cuenta los videos que el usuario salta o que indica como videos no deseados, tomando en cuenta estos factores se crea un feed *For You* personalizado.

universo y, por ende, vivir una vida diferente mediante el cuerpo de un otro yo. En ese primer momento, debo admitir que considere al Shifting Realities poco más que una moda adolescente y que carecía de cualquier lógica. Mi yo pandémico se había convertido en un ser irritable y completamente agobiado por la situación (laboral y personal) que vivíamos en ese momento, por lo que una práctica como el shifting me parecía ridícula y me generaba mucho *cringe*.⁶

En los meses posteriores de vez en cuando el algoritmo me mostraba algún video relacionado con el shifting y sus implicaciones, por lo que fui conociendo más sobre el tema en contra de mi voluntad. En abril del 2020 contraí por primera vez COVID, para mi mala fortuna la variante que adquirí se manifestó en forma de un fuerte dolor estomacal, fiebre, náuseas y dolor corporal, lo que me hizo pasar un par de semanas postrada en cama; en una de esas tardes mientras intentaba relajarme escuchando música llegó a mi mente una idea:

“Si el shifting realmente existiera y yo pudiera hacerlo, quizás en este momento podría irme a otro universo, mientras en este mi cuerpo se compone”

Esto como si de una epifanía se tratara me hizo enderezarme de la cama en seguida y darme cuenta de que aquella practica que hacia un par de meses me había parecido ridícula tenía un sentido, el cual debía de ser analizado desde la óptica antropológica. En ese momento muchos autores y posibles teorías me vinieron a la mente, así como un leve sentimiento de vergüenza por haber olvidado que era antropóloga y que mi deber como tal era estudiar y analizar el porqué de un fenómeno como este. Así que después de escribir en una libreta mis ideas generales sobre el

⁶ Cringe palabra de origen ingles que se ha popularizado dentro de las redes sociales digitales la cual se puede traducir como vergüenza ajena.

shifting, me desplome nuevamente en la cama con dolor, pero con la increíble certeza de que había encontrado un tema de estudio que tenía mucho que ofrecer.

Al reponerme, lo primero que hice fue buscar la palabra “*Shifting Realities*” dentro de TikTok. Esto me permitió ubicar y seguir a las shifters más importantes dentro de la plataforma. Durante este primer acercamiento llamó mi atención que la gran mayoría de ellas shifteaban (o estaban intentando ir) al mundo de la saga literaria de Harry Potter, mientras que una minoría se inclinaba más hacia películas como The Avengers, o animes como Tokio Revengers, inclusive a realidades donde ellas pudieran convivir en el día a día con sus Idols de K-Pop⁷ favoritos. Este breve sondeo me permitió focalizar 3 elementos importantes dentro de la practica Shifting: la espiritualidad, la cultura popular mediática y la influencia de las redes sociales.

¿Por qué las jóvenes shiftean? ¿Por qué shiftean a determinadas realidades y no a otras? ¿Por qué mujeres jóvenes de diferentes países shiftean a las mismas sagas literarias o animes? ¿El shifting puede ser considerado como una espiritualidad? ¿Qué marcadores generacionales encontramos entre las jóvenes shifters? ¿Por qué encontramos a más mujeres jóvenes shifteando que chicos? ¿Cuál es el papel de las redes sociales en la conformación de nuevos movimientos espirituales? Estas y muchas preguntas más se agolpaban en mi mente mientras más me adentraba en el mundo Shifter, y me permitieron tejer poco a poco el hilo conductor de esta investigación.

A su vez, este recorrido me permitió entender que esta investigación no podía reducirse únicamente a la investigación del shifting como practica espiritual, sino que debía de trabajarse también como un texto conformador de la identidad de aquellas jóvenes que lo practicaban. Esta idea nació a raíz de una ponencia que tuve oportunidad de presentar en el Primer Encuentro de

⁷ K-Pop: género musical que incluye diversos estilos musicales y que se refiere específicamente a la música popular de Corea del Sur.

Estudios Frikis llevado a cabo en El Colegio De La Frontera Norte. En este espacio presenté una comparativa entre el Fanfic⁸ y el Shifting, en esta ponencia analice cómo ambas practicas tomaban elementos de la cultura popular mediática para construir mundos fantásticos, a la vez que permitían que tanto el practicante de shifting como las escritoras de fanfic se integraran a sí mismas como personajes dentro de estas narrativas, agregando a su biografía personal características emocionales que van construyendo en función del mundo al que están viajando o escribiendo, esto con la finalidad de conectar con sus personajes favoritos, y esto a largo plazo podrían integrarse de forma permanente a su identidad cotidiana.

Otro elemento que alentó al desarrollo de esta investigación fue el papel tan relevante que han cobrado las jóvenes en el entorno digital. Las jóvenes ya no pueden ser consideradas agentes pasivos, estáticos y sin capacidad de agencia, las cuales se mantienen a la espera de transicionar a la edad adulta para obtener una voz. El mundo adulto no se toma al adolescente en serio, como una entidad definida, sino como un proyecto en construcción que se moldea como arcilla (Casacuberta,2013. Pp. 76), pero con la llegada de la web 2.0 las jóvenes han podido encontrar espacios dentro del ecosistema virtual donde poder expresarse y encontrar su propia voz, construyen comunidades donde su voz tiene un peso fundamental en la expansión de ciertas creencias, donde no se ven limitadas por la opinión “adulta”; estos espacios se han vuelto oasis libertarios para el desarrollo identitario de millones de jóvenes alrededor del mundo, que pertenecen a estratos sociales diferentes, con gustos e historias de vidas muy variadas, pero que aprovechan los espacios que brindan las redes sociales para poder expresarse, construir relaciones interpersonales (*Ibidem*,2013. Pp. 71), formar sus propias creencias espirituales, incluso construir

⁸ Fanfic: ficción creada por fans para fans. Los fanfics son textos literarios escritos por fanáticos de sagas literarias, series televisivas e incluso tomando a sus artistas favoritos como inspiración para crear historias dirigidas hacia otros fans.

una carrera artística dentro del entorno digital, y todo desde sus habitaciones, usando sus smartphones como principal herramienta de expresión.

A lo largo de esta investigación las jóvenes me han hecho reflexionar sobre su papel en la construcción de nuevas comunidades espirituales virtuales, así como el importante valor que posee la cultura popular mediática en la era de la web 2.0, donde sus 4 elementos centrales: contenido creado por los usuarios (prosumidores), redes sociales, aplicaciones en línea y las herramientas de colaboración (Codina, 2009. Pp. 2), se han encargado de construir experiencias translócales que han empoderado a la juventud en los últimos 10 años. En esta investigación he podido ver cómo la cultura popular mediática sirve como una especie de lancha salvavida para miles de jóvenes que, ante un momento de crisis, toman elementos que tienen a la mano, los resignifican y los usan como herramientas de soporte emocional que, además, son empleados por ellos para crear nuevos mitos (Camarena y Tunal, 2009. Pp.11) y rituales de paso, que sirven para lograr una catarsis ante un momento de crisis como lo fue la pandemia de COVID -19.

Por último, quiero mencionar que esta investigación no habría sido imposible de realizar sin la comunidad Shiftok⁹ de México, mujeres jóvenes que día a día se dedican a compartir información sobre el tema, contar sus experiencias, alentar a sus seguidores a intentar shiftear, y a sembrar una pequeña seña de curiosidad en las mentes de aquellos que consumimos su contenido. Sin ellas y su arduo trabajo yo no habría podido saltar dentro de esta interesante práctica.

⁹ Shiftok es el nombre que recibe la comunidad shifting dentro de la plataforma TikTok, esta plataforma suele agregar el sufijo TOK a todas sus comunidades para darles un sentido identitario a su aplicación.

2. Marco metodológico

2.1 Planteamiento del problema

En un mundo globalizado, donde existe un incremento masivo de la circulación de cosas, personas e información global (Ribeiro, 2011. Pág.2), la circulación de nuevos elementos espirituales se vuelve algo cotidiano. Los practicantes se sumergen en el supermercado global espiritual tomando símbolos y prácticas de diversas partes del planeta para integrarlo a sus propios sistemas de creencias creando sus propias espiritualidades a la carta (Couture, 2000; Hervieu-Léger, 2004; De la torre, 2012); anteriormente se pensaba en las religiones como sistemas simbólicos hereditarios que no solo daban un sentido de pertenencia familiar, sino que también eran pensados como símbolos de identidad nacional. Ahora, en el marco de las redes sociales digitales, las espiritualidades se han convertido en elementos identitarios personales, inventadas e imaginadas directamente por sus creyentes con el fin de incrementar su bienestar (Sarrazin, 2021. Pp.421) emocional.

A partir de la pandemia de COVID-19, se dio un incremento masivo en la descarga de plataformas de entretenimiento a nivel global, siendo TikTok la aplicación por excelencia durante la pandemia. Este tipo de plataforma virtual sirvió como un sitio de refugio para miles de personas que se encontraban aisladas en sus hogares, sobre todo para adolescentes y mujeres jóvenes que encontraron en este espacio un lugar para poder expresar sus ideas y creencias espirituales libremente. Entre estas creencias espirituales se encuentra la practica denominada como Shifting Realities¹⁰ la cual se basa en la creencia de que mediante la meditación y otras prácticas se puede enviar nuestra conciencia al cuerpo de un yo alternativo dentro de otro universo, ya que, como

¹⁰ Shifting Realities significa literalmente cambio de realidad.

parte de sus creencias, los practicantes del Shifting sostienen la idea de los llamados multiversos. Esta práctica se ha popularizado en Shiftok México principalmente entre adolescentes mujeres y adultas jóvenes.

Esta investigación pretende describir el fenómeno shifting como parte de las nuevas corrientes espirituales que nacen y se popularizan dentro de los entornos digitales; en esta investigación describiré que es el shifting, cuáles son sus características principales, cuál es la relación que mantiene con la cultura popular mediática, esto con la finalidad de mostrar que las redes sociales digitales en la actualidad han permitido el nacimiento de una cultura global entre los adolescentes y adultos jóvenes. El shifting, al ser una práctica nueva, no posee hasta el momento una investigación antropológica que dé cuenta de sus características y las motivaciones de sus practicantes; por lo que me propongo describir el fenómeno shifting de manera extensa, al tiempo que explicare cómo la pandemia de COVID-19 se convirtió en un drama social (Turner, 1975) y el shifting en un ritual catártico revestido de los elementos de una modernidad líquida (Bauman, 2004) que se encuentra en constante cambio, donde los rituales dejan de ser cíclicos para convertirse en elementos de consumo masivo y continuo.

2.2 La ruta

La presente investigación estará conformada por tres capítulos, donde buscaremos responder 3 cuestionamientos centrales, el ¿Qué es el shifting?, ¿Cómo se da el cambio de realidad? Y ¿Por qué aparece el shifting?

El primer capítulo titulado “Saltando entre dimensiones: el shifting como nueva practica espiritual en tiktok”, es el capítulo central de esta tesis, en él buscamos responder ¿Qué es el shifting?, haremos un recorrido sobre la historian del shifting, transitaremos a través de las

múltiples teorías que existen entorno a esta práctica, para posteriormente hablar sobre el impacto que tuvo la pandemia de COVID-19 en la vida del sector adolescente, considerando a la pandemia como un factor central para la popularidad del shifting dentro de la red social TikTok. En este apartado nos adentraremos en la aparición de las comunidades virtuales dentro de la plataforma TikTok, y como estos espacios se han convertido en sitios de peregrinaje para cientos de adolescentes cuyas practicas sociales se han instalado dentro del ecosistema virtual. Posteriormente abordaremos la parte central de este apartado, el cual está destinado a dar cuenta sobre que es la practica shifting, cuál es su sistema simbólico, que sitios son usados como fuente principal de conocimiento por las practicantes del shifting, cuáles son los elementos principales que conforman al ritual de salto a la RD (*Realidad Deseada*). Finalizaremos hablando de las practicas taboo que existen al interior de la comunidad

En el segundo capítulo titulado “Bajo la lupa: el shifting desde la teoría antropológica”, nos centraremos en responder la pregunta sobre ¿cómo se da el proceso de cambio de realidad? Y cuál es la explicación que la antropología brinda con respecto esta práctica. Así mismo abordaremos como las jóvenes han hecho uso de las redes sociales digitales como una herramienta de empoderamiento en donde a través de su capacidad de agencia, se han unido en estos espacios digitales para alzar la voz y conformar comunidades espirituales. En este apartado abordaremos además las motivaciones que poseen la shifters para buscar un cambio de realidad, en este sentido veremos el papel que juegan las emociones y sentires de las jóvenes al momento de incorporarse al shifting. Y por último cerraremos este apartado hablando sobre cómo se da el cambio de realidad, abarcaremos el concepto de estados alterados de conciencia de la antropóloga felicitas Goodman, para dar cuenta de cómo funciona la mente dentro del shifting.

En el tercer capítulo titulado “Shifting en tiempos de crisis: el drama social durante la pandemia de COVID-19”, en este apartado desarrollaremos a profundidad la pregunta de ¿por qué surge el shifting dentro del marco de la pandemia de COVID-19? En este capítulo tomaremos el concepto de drama social del antropólogo escocés Víctor Turner para explicar como el shifting nace como un ritual que buscaba generar en sus seguidoras un sentido de armonía en un momento donde las estructuras sociales que las rodeaban colapsaban debido al virus, en este apartado veremos la importancia que tiene la metáfora de drama social para crear cronologías sobre la aparición del shifting durante el proceso pandémico. Por último, cerraremos este apartado hablando sobre el tipo de modelo de ritual que sería el shifting, ya que esta práctica al nacer dentro del seno de la modernidad posee elementos propios de esta, como el ser un ritual de consumo más allá de un ritual cíclico, o un ritual que busca transitar de una fase a otra.

El último apartado de esta investigación titulado “conclusión: saltando hacia nuevas formas de creer”, terminara con una serie de conclusiones que serán divididas en tres partes diferentes, en las cuales responderemos el ¿Qué?, ¿El cómo? Y el ¿Por qué? De la practica shifting, así mismo tendremos unas conclusiones más generales que se centraran en el contexto global que atraviesa a la práctica shifting. Esta conclusión termina además con una reflexión sobre el importante aporte de las redes sociales al empoderamiento juvenil femenino, el cual tanto por cuestiones de género como por una cuestión etaria suele ser invisibilizado, por lo que esta investigación busca tomar la voz de estas jóvenes y darles un espacio para que puedan compartir sus experiencias dentro de esta práctica, demostrando que la espiritualidad no requiere una edad en particular para poder ser desarrollada y difundida. Buscamos así mismo abrir una discusión sobre la importancia de las redes sociales y la difusión de nuevas espiritualidades femeniles las cuales han dejado de desarrollarse en el secretismo del ámbito privado, para pasar al ámbito público y darles visibilidad

como practicas alternas y como prácticas de resistencia ante una sociedad adultocentricas patriarcal.

2.3 Justificación

Al ser la práctica del shifting un fenómeno nacido en el marco de la pandemia de COVID-19 no se cuenta hasta el momento con investigaciones académicas que hablen sobre el tema; los textos y la información que circula en las redes sociales se basan en teorías de conspiración y textos creados por shifters donde ellas comparten sus experiencias y sus hipótesis sobre el tema¹¹, por lo que es necesario que la antropología social esclarezca algunos de los elementos simbólicos que conforman esta práctica, así como brindarles a los practicantes del shifting un texto académico al cual pueden acceder como una fuente alternativa de información, ya que si bien, ellas han construido su propia genealogía sobre el shifting, esta tesis busca aportar sobre todo en la parte que explica cómo surge este movimiento y como este sería un reflejo de la sociedad moderna neoliberal e hiperdigital (Feixa, Fernández y Figueras, 2015. Pp. 4) en la que vivimos.

Por otra parte, la relevancia que pose esta investigación dentro del campo de la antropología social está establecida en varios niveles:

En primer lugar, esta tesis busca poner sobre la mesa una nueva practica espiritual (el shifting) que ha permitido la construcción escénica de la identidad (*egocasting*) (Brändle, Cáceres y Ruiz, 2017. Pp. 241) virtual y personal de cientos de jóvenes dentro de las redes sociales; con este trabajo se pretende entender cuáles son sus elementos distintivos, sus creencias y los rituales que llevan a cabo para poder shiftear; así como hacer un recorrido por la breve historia de esta

¹¹ Con lo anterior no busco menospreciar ni minimizar el trabajo que las shifters realizan, por el contrario, a mí me parece asombroso el nivel de investigación que las jóvenes shifters poseen, ya que muchas de ellas se dan a la tarea de traducir textos sobre esta práctica, ya que es en la comunidad angloparlante donde se maneja la mayor cantidad de información sobre el shifting.

práctica en redes sociales, demostrando con esto que *la antropología social debe expandir su óptica hacia nuevos fenómenos sociales que van apareciendo dentro de los entornos virtuales y donde actualmente existen millones de nativos digitales (Prensky, 2001) transitando día a día los ecosistemas virtuales.*

Un segundo aporte tiene que ver con el análisis de nuevas narrativas espirituales que se han ido construyendo fuera de las matrices religiosas institucionales, lo que va generando el nacimiento de nuevos mitos en la era digital. En esta aldea surge una dualidad entre lo sagrado-profano (Camarena y Tunal, 2009. Pp. 6) difícil de delimitar, pero que se mantiene presente en la vida cotidiana de los individuos, generando nuevos mitos o la evolución de los que ya existían.

Una tercera aportación tiene que ver con el papel que juegan las redes sociales digitales en la aparición, desarrollo y expansión de nuevas espiritualidades alternativas, donde se puede encontrar inspiración en el movimiento New Age (De La Torre, 2012) como trasfondo cultural para el desarrollo de espiritualidades alternativas en México. *Además, la investigación de la practica Shifting en el contexto de TikTok permite examinar la manera en que las plataformas digitales influyen en la formación de nuevas comunidades virtuales, la difusión de creencias espirituales y la construcción de identidades online; Mizuko Ito (2013) considera que no sería una identidad alterna o separada de la identidad offline.*

Así mismo el análisis de las redes sociales digitales y la espiritualidad permite analizar la autenticidad (Casacuberta, 2013) y la influencia de estas prácticas en la vida de los usuarios de TikTok cuando no están dentro de la plataforma. La tesis *busca contribuir a la comprensión de las dinámicas emergentes en la intersección entre tecnología, espiritualidad y cultura contemporánea, ofreciendo una visión única sobre cómo las plataformas de redes sociales digitales están dando forma a nuevas expresiones espirituales juveniles.*

Un cuarto aporte que busca generar esta tesis gira entorno *al papel de las mujeres jóvenes en la conformación de nuevos movimientos espirituales*, en este sentido busco analizar el peso de los roles de género y los estereotipos¹², los cuales señalan a las mujeres como agentes sensibles, creativos y con tendencia al consumo de ciertos productos mediáticos. La investigación busca demostrar como estos rasgos que son considerados como estigmatizantes han sido resignificados por las participantes del shifting y aprovechados de manera positiva para la conformación de nuevos saberes y colectividades virtuales, que han permitido que un sector de la población tan relegado como es el *adolescente femenino* tome un papel central.

Un quinto aporte que busca desarrollar la presente investigación y que ha sido pieza fundamental en el desarrollo de esta, tiene que ver con el aspecto metodológico, a diferencia de muchos otros trabajos de investigación esta tesis ha sido realizada a partir de una investigación cien por ciento *virtual*. Al ser el shifting un fenómeno surgido dentro de la red social TikTok durante la época de pandemia en un periodo no mayor a 5 años, está aún no ha trascendido fuera del espacio virtual por lo que toda la investigación se ha llevado a cabo utilizando *el smartphone como principal herramienta de investigación*. Esta investigación busca demostrar la importancia del uso del celular y las redes sociales como nuevas herramientas etnográficas, donde el smartphone sirve como medio de comunicación y de exploración *virtual*.

La relevancia de una etnografía digital reside en el hecho de que gran parte de la vida social y cultural actual se desarrolla en línea, la etnografía digital se vuelve crucial para comprender los fenómenos contemporáneos ya que esta cuestiona, incorpora y se pregunta por el rol de lo digital,

¹² La conforman, T. las S. se E. y. C. su C. en T. a. la D. S. de L. I. Q., De las personas, la C. D. T. el D., & características y significados a las acciones que unas y otros deberán desempeñar –o se espera que desempeñen–, A. C. (s/f). *El impacto de los estereotipos y los roles de género en México*. Gob.mx. Recuperado el 27 de julio de 2024, de http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100893.pdf

tanto como objeto de investigación como instrumento para ella (Gómez Cruz, 2017). La etnografía digital es especialmente relevante para investigaciones sobre comportamientos online, comunidades virtuales y la intersección de la tecnología, el individuo y la cultura global. Esto a su vez permite la construcción de una etnografía multisituada que permite reconocer la complejidad de los entramados de las experiencias vitales de los sujetos, en relación con otros actores, objetos, medios e historias que pueden estar dentro de los círculos de vida en que se desenvuelven (Ramírez Cabanzo, 2020. Pp. 65)¹³. Esto nos permite entender la complejidad de las relaciones humanas en un mundo hiperconectado y global que a su vez ha dado paso a la aparición de identidades culturales en un tiempo-espacio difuso (Marcus, 2001. Pp. 111), deslocalizado y sin fronteras.

La etnografía digital como método de investigación nos permite entender el mundo online como “parte de una experiencia encarnada, que se genera día a día y que se enclava en marcos de acción y significado que se producen a través de prácticas sociales” (Bárcenas & Preza, 2019. Pp. 136), al ser un método que se encarga de la observación de los fenómenos online en tiempo real, nos da el privilegio de observar de primera mano los cambios que se van presentando dentro de la comunidad. En el caso de esta investigación se empleó la etnografía digital fue empleada como un método para analizar los perfiles tanto de TikTok como de Instagram de las shifters, llevar un registro de *los posts* que subían a sus redes sociales con el objetivo de observar la evolución del movimiento dentro del ecosistema virtual, así mismo esta observación de los perfiles me permitió

¹³Cabanzo, A. B. R. (s/f). *De la etnografía multisituada a la TAR: entradas para repensar el campo Comunicación-Educación*. Edu.co. Recuperado el 20 de febrero de 2024, de https://die.udistrital.edu.co/sites/default/files/doctorado_ud/produccion/de_la_etnografia_multisituada_a_la_tar_entradas_para_repensar_el_campo_comunicacion-educacion.pdf

encontrar patrones entre los perfiles de las shifters tanto en gustos concretos, como en las interacciones que había entre ellas, y es que el algoritmo de Instagram te permite ver a las personas que sigue un usuario, esta función del algoritmo me permitió ver que shifters interactuaban entre ellas, y el tipo de interacción que tenían en las diferentes plataformas. Esto me llevó a encontrar una interacción continua entre las shifters más influyentes de la plataforma, revelando con esto relaciones de amistad y compañerismo entre ellas (Casacuberta, 2013; Feixa, Fernández y Figueras, 2015), algo que nos permite ver que las interacciones online no siempre se quedan en la virtualidad.

Por último, esta investigación busca desestigmatizar el consumo de la cultura popular mediática en la conformación de las identidades espirituales juveniles, ya que como a mencionado Adam Possamai (2010) la cultura popular tiene múltiples funciones entre las que se encuentra la inspiración para la conformación de nuevas espiritualidades. La unión que existe entre cultura popular mediática y espiritualidad han dado paso a la conformación de híbridos culturales que se amoldan a la forma particular de creer de cada individuo; en este sentido el consumo cultural mediático juega un papel importante en la vida de los individuos contemporáneos, pues permite al individuo situarse a sí mismo frente a una experiencia espiritual en concreto, la cual no es absorbida de manera pasiva por los sujetos, por el contrario ellos comparecen como autoridad última de su cosmología y sus creencias al tiempo que se guían por sus emociones y sensaciones a la hora de encontrarse con lo sagrado (Cornejo, 2014. Pp. 237).

2.4 Objetivos y preguntas de investigación

La presente investigación tiene como objetivo central el análisis de la comunidad shifting en 3 niveles distintos. Primero analizaremos la practica Shifting como un fenómeno espiritual nacido en el seno de la red social TikTok durante el periodo de la pandemia de Covid-

19. En este primer nivel analizaremos donde surge la practica shifting, así como las características ritualistas que conforman esta práctica. Los rituales que conforman esta práctica son expresiones espirituales alternativas, no institucionalizadas y minoritarias, las cuales navegan entre lo secular y lo sacro, entre la fe y el consumo capitalista. El shifting es una práctica compleja, que necesita de nuevos conceptos que den cuenta del espacio donde se desarrollan, de los procesos de consumo que generan, así como de las identidades que nacen a raíz de ella.

En segundo lugar, analizaremos la practica shifting como un Drama social (Turner, 1974), bajo esta perspectiva podemos notar que el shifting se popularizó en el marco de la pandemia de Covid-19 como una respuesta a la necesidad de las jóvenes de encontrar un espacio seguro fuera de esta realidad, un espacio donde ellas tuvieran el control de los acontecimientos que se presentan en su entorno. Siendo el shifting tanto un ritual como un mito nacido de la era digital, los mitos toman lugar en la realidad inmediata de las personas, es decir, cada vez que se reproducen, generalmente de manera oral, toman lugar en el tiempo y en el espacio de la interacción, volviéndose parte de la misma realidad (Camarena y Tunal, 2009. Pp.6), estos mitos surgen para dar cuenta de los sucesos históricos por los que atraviesa una sociedad en concreto. En su aspecto como un ritual que responde a un drama social, el shifting permitió a miles de mujeres jóvenes sobrellevar el estrés generado durante este periodo de encierro, siendo un método catártico que a diferencia de los rituales analizados por Víctor Turner, tendría elementos propios de la llamada modernidad, tales como la rapidez, la inconsistencia y una obsesión por el consumo constante de este tipo de prácticas, ya que en esta modernidad consumimos no solo las cosas, sino las emociones de las que ellas se revisten (Han, 2021. Pp. 15). Estos rituales de paso de la modernidad ya no marcan etapas concretas de

la vida de un sujeto, ahora marcan cuánto un individuo puede *consumir*, siendo rituales de consumo efímeros que sirven como *soportes emocionales momentáneos durante etapas de crisis igualmente liquidas*.

En tercer lugar, analizaremos brevemente el papel de la cultura popular mediática en la aparición de prácticas espirituales como el shifting, dado que la cultura popular mediática es absorbida de manera no conciente desde los primeros años de vida por las jóvenes, las cuales consumen de manera activa una gran cantidad de películas, series, animes, mangas y literatura, este material termina convirtiéndose en un recurso vital dentro de su práctica. En este sentido el consumo de la llamada cultura popular mediática se convierte en un elemento que atraviesa a una generación juvenil, convirtiéndose así en un marcador identitario.

Por consiguiente, esta investigación se centra en definir en primera instancia que es la practica shifting, qué elementos conforman esta práctica, y cuáles son sus principales herramientas de difusión. Una vez definido esto, abordaremos al shifting como un Drama Social que surge en el ecosistema digital¹⁴ como un ritual para sobrellevar el momento de crisis causado por la pandemia y cuyo sistema simbólico nace a partir de elementos de la cultura popular mediática.

Para este propósito, analizare los elementos que conforman la práctica del shifting, los discursos de los practicantes y los marcadores generacionales (Feixa, Fernández y Figueras, 2015; Garma y Corpus,2021) de la llamada cultura popular mediática que atraviesan a las mujeres jóvenes de una misma generación y facilitan la conformación de nuevas prácticas

¹⁴ *Ecosistema digital*. (s/f). Oitcinterfor.org. Recuperado el 27 de julio de 2024, de <https://www.oitcinterfor.org/digitalizacion/ecosistema-digital>

espirituales dentro de las redes sociales. Las redes sociales digitales han permitido lo que parecería una especie de cultura juvenil global, donde jóvenes de cualquier parte del mundo que poseen una edad similar (que entrarían en la llamada generación hashtag) son capaces de entender los mismos sistemas simbólicos, así como realizar un consumo cultural multimedia idéntico, que abarca desde la literatura, la música, el cine, la moda, etc.

La pregunta central de esta investigación gira entorno a *cómo la cultura popular mediática incide en la aparición de nuevas formas espirituales entre los sectores juveniles, y qué nos dice la popularización del shifting como practica espiritual durante la pandemia en un contexto como lo es el mexicano.*

Para poder responder a *mi pregunta* de investigación nos apoyaremos de una serie de preguntas secundarias que servirán como hilos conductores para ayudarnos a cumplir con los objetivos de esta investigación.

- ¿Cuáles con las características generales y particulares de la practica Shifting? Analizare cuándo surge la practica shifting, en qué momento se populariza en tiktok, cómo se expandió por esta red social, y qué elementos en común comparten sus practicantes, esto con el fin de delimitar lo más posible a nuestro objeto de estudio.
- ¿Podemos considerar a la práctica shifting como una espiritualidad? ¿O como una moda pasajera? Después de analizar sus características generales podremos determinar si la practica shifting encaja dentro de las espiritualidades alternas y a partir de ello descubrir por qué los jóvenes se sienten atraídos hacia este tipo de creencias y no hacia otras.
- ¿Cuál es la adscripción religiosa de aquellas adolescentes que deciden practicar el shifting? Y ¿Cómo su formación académica influye en el significado que

le dan a esta práctica? Esto con el fin de entender en primera instancia, como las jóvenes perciben lo espiritual, y en segundo lugar, como su formación académica más orientado hacia el positivismo las hace buscar la validación científica en su práctica.

- ¿Existe un tipo de cultura global juvenil¹⁵ que atraviesa a la llamada generación hashtag al interior de las redes sociales como TikTok? Esta pregunta nace con el fin de analizar el peso de la industria cultural juvenil y el consumo de esta, en el desarrollo de un código cultural que es entendido por un grupo juvenil en concreto. Las redes sociales digitales como TikTok o Instagram han generado espacios en donde las jóvenes se expresan mediante sistemas simbólicos idénticos, los cuales se van construyendo a partir de un determinado tipo de consumo cultural, esto estaría directamente vinculado a un proceso de movilidad global dentro del ciberespacio en donde jóvenes de diversas partes del mundo conviven al mismo tiempo dentro de estos espacios virtuales. En este sentido es importante mencionar que, si bien existen juventudes múltiples, las cuales son atravesadas por distintos comportamientos, referencias identitarias, lenguajes, oportunidades socio económicas, formas de sociabilidad, etc. (Mario Margulis. 2004¹⁶) podemos encontrar un código cultural similar entre diversas mujeres jóvenes que se desarrollan al interior de un mismo nicho de consumo.

¹⁵ Urcola, M. (2008). *Juventud, cultura y globalización*. Unirioja.es. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3047661.pdf>

¹⁶ *Juventud o juventudes. Dos conceptos diferentes – Voces en el Fenix*. (s/f). Uba.ar. Recuperado el 17 de agosto de 2024, de <https://vocesenelfenix.economicas.uba.ar/juventud-o-juventudes-dos-conceptos-diferentes/>

- ¿Es la feminidad un factor importante en la aparición de espiritualidades alternativas vinculadas a la creatividad? Analizaremos el vínculo que existe entre feminidad y creatividad, y el papel que juegan los roles de género al momento de escoger una nueva práctica espiritual.
- ¿Qué papel tiene la cultura popular mediática en la formación de estas nuevas prácticas espirituales? Con la finalidad de entender como dialoga la cultura popular mediática con las nuevas formas de espiritualidad, y como esta unión permite la creación de nuevos mitos espirituales del siglo 21.
- ¿El sistema simbólico que estructura al shifting es un reflejo de una sociedad encapsulada, adultocéntrica, y la cual ha ido migrando al entorno virtual? Analizando el sistema simbólico que estructura la práctica shifting para encontrar elementos que sean un reflejo de la modernidad en la que vivimos, y que sean a su vez factores que hacen que los jóvenes se acerquen más a este tipo de espiritualidad.

2.5 Hipótesis

La hipótesis que guía esta investigación se centra en que el Shifting es una práctica espiritual alternativa contemporánea, cuyo canon nace a partir de los conocimientos colectivos de decenas de adolescentes y mujeres jóvenes dentro de la red social TikTok, las cuales toman elementos de la cultura popular mediática para enriquecer y darle forma a su creencia a través del *consumo cultural*, logrando con esto la aparición *de un nuevo mito en la era digital*, que bebe de la cultura popular mediática y trata de sustentarse mediante la ciencia. Esto mostraría el importante peso que tiene la validación científica para las generaciones actuales las cuales tratan de darle una validación científica a sus creencias,

demostrando que la fe en la religiosidad y la creencia en la ciencia se basa en una circunstancia similar: el poder averiguar y explicar las circunstancias que rodean la vida humana (Camarena y Tunal, 2009. Pp.11).

Durante la pandemia de COVID-19 las adolescentes transformaron diversas aplicaciones virtuales en espacios sagrados, donde podían peregrinar a los diversos perfiles de sus shifters favoritas desde la seguridad de sus hogares sin la supervisión o guía de algún adulto; esto sirvió para visibilizar a cientos de jóvenes que lograron hacerse de una voz a través de estas plataformas. En esta investigación concebiré a las adolescentes y adultas jóvenes como agentes de cambio cultural y espiritual, que mediante su capacidad de agencia y creatividad construyen narrativas para exponer y expandir sus creencias, valiéndose únicamente de las herramientas que tienen a su alcance (Buckingham, 2007), demostrando su gran manejo de las tecnologías digitales, y sobre todo una gran capacidad de oratoria pues a través de sus relatos las shifters son capaces de congrega a miles de mujeres jóvenes en cada video que publican o *en vivo*¹⁷ que realizan.

Las jóvenes se han apropiado de redes sociales como TikTok, Amino o YouTube para construir sus propios templos virtuales, espacios donde son ellas las que escriben y le dan forma a sus prácticas, utilizando narrativas muchas veces contradictorias las cuales no permiten una única interpretación del fenómeno shifting, algo que resuena con las formas en las que se viven las interacciones dentro de las redes sociales digitales donde no existe un discurso único (Ritzer,2009; Haythornthwaite,2005; Caro, 2012, Feixa, Fernández, Figueras 2015), sino más bien una serie de cacofonías donde cada individuo construye una

¹⁷ Transmisión en tiempo real que se realiza en diferentes plataformas tales como TikTok, YouTube o Twitch, que permiten una interacción directa entre creador de contenido y público, estos últimos mediante los chats de la transmisión podrían hablar y convivir con sus ídolos.

narrativa única sobre sus prácticas y sentires; en el shifting esto se traduce en formas únicas de entender esta práctica por parte de sus seguidores.

Yo sostengo que la practica shifting como espiritualidad contemporánea posee una lógica propia de los imperativos neoliberales de optimización y rendimiento que no permiten la finalización de nada (Han, 2021. Pp.41), ya que como ritual carece del sentido ciclico que marcaba el fin de una era para dar paso a otra, básicamente etapas dentro de la vida del ser humano siendo estos ritos de paso, que permitían crear un sentido de continuidad en la vida de los individuos, creando un orden marcado por un espacio y un tiempo preestablecido, estableciendo un mundo de lo sagrado (Eliade,1983. Pp.21); en este sentido la practica shifting no sería un rito de paso, sino más un rito abierto, caótico y que responde a una lógica de consumo en dos sentidos diferentes; el primero cómo un consumo masivo de contenido audiovisual tanto para informarse sobre el shifting cómo para la creación de sus propias narrativas que emplearan en su práctica; el segundo sentido seria cuando las practicantes logran shiftear, estas comenzarían un consumo constante de estas experiencias, muchas de estas shifters lograrían shiftear hasta 5 veces en una misma semana, sin dar espacio a una reflexión sobre los mundos a los que mencionan llegar. Siendo de esta manera el shifting un ritual de consumo cultural acelerado, que no permite crear un cierre temporal sobre su experiencia.

En el mundo neoliberal y de la web 2.0 los jóvenes viven su espiritualidad de manera masivamente solitaria. Encapsulados (Radetich,2022) tras la pantalla del celular consumen de manera masiva contenido digital, según la Encuesta Nacional de Contenidos Audiovisuales 2016, los adolescentes usan un promedio de 7 horas y 48 minutos al día las

redes sociales¹⁸. Este consumo de contenido digital se convierte en contenido emocional que permite una conexión estrecha con los creadores de contenido que observan, creando nuevos vínculos emocionales y formas de interacción social (Holloway y Valentine,2002; Ito,2013; Cáceres, Brändle, Ruiz 2017; Casacuberta, 2013), esto ha generado la creación de comunidades espirituales virtuales como el shifting. La comunidad virtual shifting comparte códigos comunes, bienes simbólicos, valores morales, qué empleen para unirse en torno a una práctica; estos mismos elementos les permiten segregar a aquellos individuos que transgreden o no encajan con los valores del grupo, marcando una diferencia entre las shifters frente a la otredad. La creación de esta comunidad gira en torno a las prácticas de consumo de las shifters, dejando de lado factores que anteriormente se creían importantes para la creación de una comunidad como lo podían ser la adscripción religiosa, política o étnica.

Estas jóvenes consumen contenido al tiempo que tienen la posibilidad de convertirse en creadores de este, dejando de ser agentes pasivos para convertirse en creadores de contenido digital al explotar su creatividad gracias a las facilidades que prestan las redes sociales como TikTok para subir contenido.

En esta investigación sostengo que las redes sociales digitales han permitido el empoderamiento del sector femenino juvenil, el cual siempre ha estado relegado por una sociedad heteropatriarcal adultocéntrico (Feixa,1998; Duarte,2012) que minimiza los conocimientos, experiencias y sentires de las jóvenes relegándolas a un papel poco menos

¹⁸ Sistema Nacional de Protección de Niñas, & Adolescentes, N. y. (s/f). *¿Qué tanto sabes sobre niñez e Internet?* gob.mx. Recuperado el 21 de agosto de 2024, de <https://www.gob.mx/sipinna/articulos/que-tanto-sabes-sobre-ninez-e-internet?idiom=es>

que secundario; por lo que estos espacios digitales han servido para que las jóvenes de distintos estratos sociales y diferentes historias de vida tengan una voz para compartir sus experiencias espirituales construyendo nuevas narrativas de lo sagrado. Entendiendo al empoderamiento femenino como una categoría de análisis que permite la construcción de la teoría feminista, el empoderamiento es el proceso de transformación mediante el cual cada mujer deja de ser el objeto de otros y se convierte en sujeta de su propia vida, una mujer se encuentra empoderada cuando tiene la capacidad de adquirir poder o autoridad de manera individual y colectiva (Lagarte, 2004). Espacios como TikTok posibilitan que mujeres jóvenes tengan espacios autogestionados en donde pueden expresarse de manera libre, y obtener poder en espacios que antes se les habían negado, en el caso de las shiftokers estos espacios digitales las han posicionado como voceras principales del movimiento shifting.

3 Marco teórico conceptual

3.1 Enfoque teórico

A partir del marco teórico conceptual¹⁹ en el cual se basa esta investigación desarrollaré una serie de definiciones y conceptos claves para entender el fenómeno shifting como un fenómeno espiritual de la era digital. A través de este marco conceptual se busca reconocer la intersección que existe entre el sistema mundo (Wallerstein, 2007), la espiritualidad, y el empoderamiento juvenil mediante las redes sociales, lo cual nos ayudara a entender al shifting como un reflejo de la sociedad moderna, neoliberal y adultocrática en la que vivimos.

¹⁹ Ortega, C. (2023, octubre 9). *Marco teórico: Qué es, ejemplo y cómo construirlo*. QuestionPro. <https://www.questionpro.com/blog/es/marco-teorico/>

3.2 Shifting realities

Para el primer eje de análisis considero pertinente definir brevemente²⁰ qué significa el concepto shifting realities. Una vez teniendo claro qué significa este concepto podremos hilar la relación que existe entre esta práctica con los conceptos que presentaremos posteriormente, siendo este primer concepto la piedra angular de *mi* investigación.

El shifting realities, realidad deseada o simplemente RD, es un concepto popularizado dentro de la red social TikTok a inicios del año 2020 (lo que coincide con el inicio del confinamiento causado por la pandemia de COVID-19). Esta práctica comenzó rápidamente a popularizarse en TikTok México entre la población de mujeres adolescentes y adultas jóvenes. Los practicantes del shifting sostienen que mediante una serie de rituales que van desde la meditación, la manifestación o la visualización es posible transferir nuestra conciencia al cuerpo de un yo alternativo en un universo alterno; el shifting tiene como base que cada persona existe, en versiones diferentes de sí misma, en diferentes universos o realidades²¹, ya que, como parte de sus creencias, los practicantes del Shifting sostienen la idea de los llamados multiversos. Cada individuo puede encontrar su propia forma única de practicar el shifting, dependiendo de sus creencias, preferencias y experiencias personales.

²⁰ La definición más completa sobre esta práctica se desarrollará de manera amplia a lo largo del primer capítulo de esta investigación.

²¹ *¿Qué es el shifting realities, realidad deseada? | Concepto y Ejemplos.* En: legsa.com.mx Disponible en: <https://legsa.com.mx/pyru/que-es-el-shifting-realities-realidad-deseada> Consultado: 22/2/2024, 01:20:43

3.3 Espiritualidad

Cuando se habla sobre la religión en ciencias sociales, ésta es entendida como un sistema de símbolos que obra para establecer vigorosos, penetrantes y duraderos estados anímicos y motivaciones en los hombres (Geertz, 1996:89), dentro de estos sistemas simbólicos aparecen normas y reglas que marcan prohibiciones entre lo puro y lo impuro (Douglas, 1973) lo sacro y lo profano. Estas creencias inciden en el comportamiento y el pensamiento de las poblaciones, proporcionando ontologías (Eliade, 1996) y sentido en sus vidas, a través de estas creencias y prácticas los individuos se unen en una misma comunidad moral, llamada iglesia (Durkheim, 1993), o instituciones religiosas.

Las definiciones anteriores si bien sigue estando vigentes en el estudio del campo religioso cuando hablamos de religiones clásicas y multitudinarias como el catolicismo, el cristianismo o el islam, estas dejan de tener el mismo peso cuando hablamos de prácticas contemporáneas las cuales se encuentran desinstitucionalizadas y se practican dentro de los llamados espacios online.

Por lo que para entender con mayor claridad el fenómeno shifting como una práctica contemporánea, desinstitucionalizada e individualizada, emplearemos como primer eje de análisis la definición de espiritualidad. En nuestra modernidad occidental, se ha establecido una diferencia entre religión (centrada en los dogmas, instituciones con una autoridad central) y espiritualidad (más centrada en la experiencia personal) (Ramos, 2016. Pp. 169), esta última ha cobrado un importante peso en los últimos 60 años con la aparición del movimiento New Age (De la torre, 2016; Gutiérrez 2013), y posteriormente con la llegada de nuevas prácticas que por sus características particulares abrían trascendido más allá del concepto de la nueva era.

La espiritualidad es un concepto escurridizo, algunos expertos consideran que la espiritualidad forma parte de algunas corrientes religiosas, pero no necesariamente implica la pertenencia a grupos organizados o la adhesión a denominaciones de fe específicas (O' Connor, 2005. Pp. 2). Por lo que una de las características principales de la espiritualidad sería que es un marco de trascendencia (Taylor, 2007) de la era moderna, centrada en la experiencia interior del individuo (Heelas y Woodhead, 2005), en donde este individuo a partir de su autonomía²² configura un menú espiritual personalizado, tomando prestados elementos provenientes de diferentes marcos tradicionales (Hervieu-Léger, 1996), conformando con estos elementos una creencia espiritual única.

En el caso del shifting, éste surge dentro de las redes sociales como una creencia en los viajes multidimensionales por medio de la conciencia con el objetivo de llegar a una realidad deseada. Las shifters emplean métodos de meditación, música subliminal, manifestaciones y visualizaciones dentro de sus métodos para cumplir con estos objetivos. Estos elementos empleados tienen sus raíces en diversas prácticas espirituales que con la llegada del internet y la web 2.0 se han ido extendiendo por el mundo y actualmente con tan solo un clic es posible acceder a ellas de manera gratuita; por lo que cualquier persona con un acceso a internet puede tomar estos elementos, reconfigurarlos e integrarlos a sus sistemas de creencia particulares.

Regresando a la práctica shifting, este menú a la carta (Hervieu-Léger, 1996; De La Torre, 2012) permitió la aparición y popularización de esta práctica, ya que uno de los elementos a destacar de la espiritualidad en la modernidad, es la individualización de las prácticas, en donde son los individuos los que deciden en qué creer y cómo vivir su espiritualidad. Esta cualidad en

²² Ponemos la palabra autonomía entre comillas ya que no consideramos que las decisiones de un individuo puedan ser tomadas de manera 100% plena y consciente, pues es su entorno inmediato y sus condiciones económicas, sociales e incluso educativas las que determinan ciertas prácticas.

particular permite que una gran mezcla de creencias pueda convivir en armonía, por lo que un shifter que sea católico, puede usar métodos de meditación para shiftear y no sentir que transgreden las normas de su religión, pues ven a la espiritualidad como procesos más profundos y que ese alejan de las normas estrictas de las instituciones.

La espiritualidad a su vez es vista como una forma de oposición y resistencia frente a las instituciones eclesíásticas las cuales a lo largo de las últimas décadas han ido perdiendo significativamente su poder gracias a las acusaciones y escándalos de diversas indoles, por lo que muchos jóvenes que se acercan a movimientos espirituales lo hacen como una forma de acercarse a lo divino pero sin integrarse a cultos institucionalizados, ya que como parte de las corrientes espiritualistas (Hervieu-Léger & Davie, 2010. Pp. 228) las nuevas prácticas espirituales no forman comunidades espirituales delimitadas geográficamente o bajo la influencia de líderes únicos.

El shifting al ser una práctica espiritual inserta en la modernidad posee elementos de ésta como si de un reflejo social se tratase, ya que es una práctica no institucionalizada, que carece de un espacio geográfico real ya que al haberse desarrollado por medio de los ecosistemas virtuales esta existe dentro de los “no lugares” virtuales, en estos “no lugares” los individuos conforman redes más o menos informales y móviles, siguiendo una tendencia observada en el conjunto de las sociedades modernas. Esta tendencia se vio a la alza durante la pandemia de COVID-19, donde por motivos de la emergencia sanitaria los individuos tuvieron que dejar de transitar por los espacios y emigrar a los no lugares virtuales, dando paso a nuevas formas de convivencia, en el caso del shifting, las seguidoras de este movimiento construyeron sus comunidades espirituales demostrando que la interacción *Face to Face* no era necesaria para la conformación de nuevas prácticas espirituales, pero que de igual manera lograban una unidad y un sentido identitario.

Otro elemento importante que inserta al shifting como una práctica espiritual es la falta de una figura de autoridad central, ya que esta práctica posee múltiples voces, las cuales dan diversos significados y explicaciones al shifting, algo que en primera instancia podría parecer contraproducente para un movimiento espiritual en desarrollo por lo contradictorias que podrían sonar las explicaciones, pero para un individuo que ha crecido dentro de la modernidad posee un mayor peso, pues esta cacofonía de información permite que haya siempre una explicación que pueda satisfacer y encajar con los marcos normativos de cada individuo, dejando a todos satisfechos .

En esta modernidad lo importante es satisfacer el deseo espiritual individual tomando solo elementos superfluos de la colectividad, ya que la espiritualidad del siglo XXI se centra en convertirse en una nueva fuente normativa, identitaria, motivacional y de sentido (Sarrazin,2021) en algunos casos optando por la individualidad.

3.4 Modernidad

Como siguiente eje de análisis propongo analizar a la práctica shifting como un reflejo de las practicas espirituales en la modernidad. De acuerdo con Carlos Garma (2023) la tolerancia, la libertad de creencia y la aceptación del pluralismo son elementos que caracterizan este momento histórico, pues aunque inicialmente se pensaba a la modernidad como una promesa de emancipación (Lyotard, 1989), la realidad es que en los últimos 100 años ha habido un desencantamiento en el sentido weberiano sobre la ciencia, inicialmente la ciencia se pensaba como la evolución del pensamiento mágico religioso, la cual habría llegado para revolucionar el mundo y alejar a los individuos de los falsos dioses para acercarlos hacia la verdad, la racionalidad y el progreso; pero con el desarrollo armamentístico causado por innumerables guerras durante el

siglo XX y XXI, y ahora la aparición de pandemias causadas por virus mutantes²³, ha provocado una mella en la confianza de los individuos ante la ciencia. Por lo que la mirada hacia la religión, espiritualidad y magia están más puesta que nunca, aunque ¿Esta algún día abandono la modernidad? Yo considero que no, las creencias espirituales solo se transformaron para adaptarse a las nuevas necesidades de los creyentes, y es que la fe de los individuos no se crea ni se destruye, solo cambia de proveedor espiritual. En este sentido es importante mencionar que la laicidad es un componente esencial cuando hablamos de religión y espiritualidad en la modernidad, pues la laicidad se reconoce como un atributo de un estado y de una sociedad en donde lo religioso se ha acotado dentro de la esfera privada de los ciudadanos (Blancarte, 2008, en Garma, 2023. Pp. 9), es decir la laicidad implica una separación iglesia estado, en donde las creencias pasan a estar en la esfera privada, y aunque en algunos países de Europa la laicidad significa más bien un alejamiento de las religiones por parte de los individuos, en América latina por el contrario significa una diversificación de los campos mágico-espirituales, en donde los individuos de manera libre deciden bajo qué paragua religioso ampararse. En este sentido podemos hablar del llamado Multiple Modernities término acuñado por el sociólogo israelí S.N. Eisenstadt (2020), en donde la Concepción de la laicidad puede variar de un escenario (o arena) a otro (Garma, 2023. Pp. 9).

La modernidad trajo consigo la expansión del liberalismo económico, político y cultural, el pluralismo, la difusión de una educación crítica de las figuras autoritarias y tradicionales o los flujos de la globalización (Parker,2005). El fenómeno de la modernidad se puede entender como algo que está produciendo sus propias formas religiosas y espirituales, sin que allá un cambio

²³ Una vez que exploto la pandemia de COVID-19, surgieron miles de teorías de la conspiración en todo internet, entre ellas la idea de que el virus había sido creado por el hombre fue una de las más fuertes, esto a su vez trajo consigo una mayor desconfianza cuando aparecieron las primeras vacunas en el mercado.

estructural de su papel, pero con un proceso de recomposición de lo religioso (Bastian,1997. Pp.15).

En el caso del shifting el individualismo que es un elemento central en la modernidad ha generado en las shifters una búsqueda solitaria dentro de las comunidades virtuales de TikTok donde ellas entran a estos mercados globales de elementos espirituales, toman elementos de otras creencias que más vibren con ellas y los reconfiguran para adaptarlos a sus prácticas, construyendo su propia identidad espiritual.

Pues como menciona el sociólogo Zygmunt Bauman (2004) en la modernidad, el individuo se vuelve un ser flexible y automoldeable, en donde los patrones tradicionales son reemplazables por otros auto-escogidos.

3.5 Globalización

Para el tercer eje de análisis emplearemos el concepto de globalización del antropólogo brasileño Gustavo Lins Ribeiro, el cual ha definido a la globalización como el aumento de la circulación de cosas, personas e informaciones a escala global (Lins-Ribeiro, 2011. Pp.3), este proceso marca el triunfo del capitalismo y la expansión por ende de los mercados a una escala jamás antes vista en la historia, y con la llegada de la web 2.0. los individuos pueden conectarse con otros, compartir sus experiencias y vender sus conocimientos espirituales en cuestión de segundos y con un solo toque de la pantalla del celular.

Durante la pandemia de COVID-19 hubo un incremento masivo a nivel mundial de información, ideas y creencias mediante la red social de origen chino TikTok, los creyentes de diversas partes del mundo construyeron en esta red social nuevos espacios de culto y peregrinaje, donde transmitían sus valores y simbolismos religiosos como nunca había ocurrido. La

globalización ha permitido una revitalización de las creencias espirituales y el aumento de creyentes que día a día se adscriben a nuevas espiritualidades, religiones o rediseñan las religiones a las que ya pertenecen, pues mediante las redes sociales se produce un intercambio cultural masivo que permite el nacimiento de nuevas creencias como es el caso del Shifting.

El shifting es el resultado de estos procesos de intercambios culturales y de ideas que se ha producido gracias a la globalización, pues es una creencia que nace en los círculos que tratan temas sobre conspiración de Estados Unidos de América, se extiende mediante una red social de origen chino, llegando a un grupo de adolescentes mexicanas, las cuales incorporan prácticas de meditación que tienen su origen en la India, para poder viajar entre dimensiones para visitar a sus personajes de literatura inglesa o animación japonesa. Este intercambio masivo y caótico permite la conformación de una nueva práctica espiritual que es un reflejo del mundo moderno y globalizado en él se desenvuelven las jóvenes que han decidido adoptar al shifting como práctica, y las cuales han normalizado los collages culturales como algo de su día a día.

3.6 Mercado religioso

El siguiente eje de análisis de esta investigación, toma al mercado religioso como pieza clave para la conformación de nuevas espiritualidades como el shifting, pues como se mencionó anteriormente, en el marco de la globalización existe un intercambio masivo de objetos e ideas a nivel global por medio del mercado, el cual se ha convertido en un sistema social autónomo, que impregna de su lógica a otros campos, o sistemas sociales (De la Torre y Gutiérrez, 2005. Pp. 25), en el caso del campo religioso, si bien siempre ha existido de cierta manera un intercambio económico en ciertas religiones como la católica para obtener bienes de salvación, a partir de los últimos 100 años ha existido una expansión masiva del mercado religioso a nivel global, José María Mardones (2005), teoriza que el poder de la economía ha creado fetiches e ideologías

nebulosas de consuelo y compensación en torno al campo religioso, lo que ha generado en el consumidor espiritual una normalización sobre la forma de comprender lo religioso. En este sentido el creyente se ha adaptado a un mundo globalizado atravesado por el capitalismo neoliberal, donde el consumidor creyente se ha vuelto apto para navegar por un mercado desregulado que exige adaptación, flexibilidad, espíritu de riesgo (Mardones, 2005. Pp. 104) y una pasión desmedida por el consumismo de bienes de salvación, esto lo han aprovechado a su vez las empresas transnacionales para expandir su mercado a nuevos y potenciales clientes con objetos que anteriormente se vendían únicamente en espacios sagrados.

En la actualidad gracias al uso de las redes sociales digitales y las aplicaciones móviles de venta, es fácil que un creyente que vive en México pueda comprar libros de magia de Australia mediante Amazon, o que un creyente en Brasil compre velas e inciensos traídos desde la India por medio de Aliexpress, es decir la cantidad de plataformas virtuales donde se pueden adquirir determinados objetos para prácticas ceremoniales se ha diversificado, derrumbando cada vez más los monopolios sagrados clásicos, permitiendo que el creyente pueda comprar y vender libremente estos objetos de salvación.

En esta época donde existe una reconfiguración de lo sagrado y en donde la línea entre lo sacro y lo profano se diluye, la economía se alza triunfante monopolizando los diversos campos de la vida religiosa del ser humano, en donde no solo se venden productos, sino experiencias que permitan al creyente vincularse emocionalmente con estos bienes, este mercado ha penetrado en el mundo de lo sacro y reduce a mercancía el mundo religioso (Mardones, 2005).

En el caso del shifting el mercado ha actuado en un doble sentido sobre esta práctica, ya que por una parte sus practicantes consumen contenido multimedia para informarse sobre el tema y para inspirarse sobre los mundos a los que aspiran llegar consumiendo anime, series, películas,

música y libros, y por otra parte el mercado ha explotado esta nueva corriente espiritual para poder vender y explotar sagas que aluden a la nostalgia de los jóvenes consumidores.

Antes de centrar mi atención en esta práctica note que a lo largo del 2020 hubo un incremento masivo de mercancía ligada al mundo de Harry Potter, no solo se podían hallar los *box sets* en tiendas como Sanborns o Liverpool,²⁴ también pastelerías como El Globo²⁵ comenzaron a sacar líneas de donas y pasteles inspirados en esta saga literaria, así como los cines empezaron a hacer un reestreno de las películas; una vez que conocí la practica shifting fue muy fácil ligar esta práctica con el incremento de mercancía de esta saga literaria, y es que la comunidad shifting mayoritariamente sube contenido usando los hashtag #potterheadmexico, #potterhead, #HarryPottertok o #shiftingtohogwarts, estos hashtag juntos lograban acumular más de 15 millones de menciones en la plataforma TikTok México a finales del 2021, algo que no pasó desapercibido por las marcas que rápidamente aprovecharon el boom masivo de esta tendencia para comercializar diversos productos y experiencias²⁶ inspiradas en la saga²⁷.

²⁴ En el centro comercial Ciudad jardín en ciudad Nezahualcóyotl la sucursal de Liverpool inauguro incluso una sección especial de la tienda dedicada principalmente a la saga de Harry Potter a finales del año 2021, en esta sección se pueden encontrar desde Varitas mágicas hasta agendas personalizadas de cada una de las casas de Hogwarts. En este espacio también se pueden encontrar mercancía de algunos animes como *Kimetsu no Yaiba* y *Tokio Revengers*, ambos animes también se han vuelto muy populares dentro de la comunidad shiftok.

²⁵ *La Magia de Harry Potter llegó a El Globo.* (n.d.). EL GLOBO. Retrieved July 27, 2024, from <https://www.elglobo.com.mx/blogs/news/la-magia-de-harry-potter-llego-a-el-globo-1>. El post de la pastelería El Globo fue publicado el 4 de octubre del 2021

²⁶ Rocha, A. (2022, septiembre 3). *Gran Baile de Invierno de Harry Potter en CDMX anuncia más fechas: checa aquí cuáles son.* El Sol de México | Noticias, Deportes, Gossip, Columnas. <https://www.elsoldemexico.com.mx/metropoli/cdmx/gran-baile-de-invierno-de-harry-potter-en-cdmx-2022-donde-cuando-y-cuanto-cuesta-8836762.html>

²⁷ El 3 de septiembre del año 2022 el periódico El Sol de México dio a conocer que México había sido seleccionado por la compañía Warner Bros. Como la sede para el evento conocido como “El baile de invierno”, un evento que hasta ese momento solo se llevaba a cabo en Houston (E.U.A), Montreal (Canadá) y Milán (Italia), pero que en ese año también se le había dado el “honor” a los potterheads mexicanos de vivir tan mágica experiencia, cabe mencionar que el evento se convirtió en sold out en menos de 1 hora.

Véase <https://harrypotteryuleballcelebration.com/es/>

Incluso hubo marcas que colaboraban enviando mercancía a diversas shifters con la temática de Harry Potter, en donde la marca era promocionada y las shifters obtenían productos gratis o dinero al realizar estas colaboraciones. Estas colaboraciones permitieron que shifters de entre 16 y 17 años pudieran convertirse en figuras públicas, así como embajadoras de ciertas marcas de ropa²⁸ lo que les permitió a algunas obtener ingresos en una época donde la pandemia tenía con aprietos económicos a una buena parte de la población mundial y en el caso de los jóvenes

El mercado no solo intervino en la expansión de su práctica espiritual al proveerles de elementos que pudieran incorporar a su biografía espiritual, también ayudo al empoderamiento económico de algunas shifters las cuales crecieron rápidamente en la plataforma ganando con esto el estatus de Influencer, lo que demuestra la plasticidad y el alcance que genera el mercado global.

3.7 Marcadores generacionales

Los fenómenos espirituales resultan espacios aptos para detectar lo que sucede en la sociedad (Mardones, 2005. Pp. 103), sucesos que marcan generaciones, imponen pensamientos y creencias para explicar el mundo al que se enfrentan los individuos en determinado momento; estos fenómenos espirituales permiten rastrear las edades y géneros de los individuos que las integran, algo que permite ver como diferentes grupos etarios abordan un momento histórico en concreto. Karl Mannehiem (1993) indica que los miembros de una generación son un conjunto de personas que han vivido una serie de hechos históricos parecidos y de una edad idéntica o semejante (Corpus y Garma, 2021. Pp. 148, en Nateras, 2021)²⁹, en donde los grandes eventos

²⁸ Tiktoker como @leslienatasha @GrettsChan y @estefaniaperezgar comenzaron a realizar colaboraciones con la tienda virtual Shein y Sheglam (la línea de maquillaje de esta línea de ropa), teniendo colaboraciones y dando códigos de descuento para sus seguidores; incluso secciones en su perfil donde periódicamente subían contenido de las marcas.

²⁹ Corpus, A. & Garma, C. (2021). *Juventudes sitiadas y resistencias afectivas. Volumen IV* (1.ª ed.). Universidad Autónoma Metropolitana. <https://casadelibrosabiertos.uam.mx/gpd-juventudes-sitiadas-y-resistencias-afectivas-volumen-iv.html>

históricos marcaban generaciones enteras, hoy en día estos grandes eventos pueden (y están) influenciados incluso por productos de la cultura popular mediática, como puede ser el estreno de una saga literaria o la aparición de un nuevo grupo de K-pop.

Estos elementos surgen como marcadores generacionales, los cuales son una serie de elementos simbólicos que marcan e influyen en el comportamiento e identidad de una generación entera, estas expresiones culturales implican ciertos significados comprensibles o relevantes (*ibídem*, 149) para los grupos que comparten esa generación, algo que con la llegada de las redes sociales digitales también ha llevado a la conformación de comunidades virtuales que giran en torno a ciertos marcadores generacionales.

Durante esta modernidad líquida el concepto generación ha quedado anclado a un pasado sólido, donde no existía un flujo masivo comercial, donde el tiempo parecía transitar de forma lenta y sin cambios significativos durante largos periodos de tiempo; hoy en día vivimos en el tiempo de la mega aceleración cíclica líquida donde nada dura lo suficiente como para crear identidades o ideas sólidas en los individuos, pero las cuales se repiten cada determinado tiempo, regresando a la arena con características antes ya vistas apelando a la nostalgia de los grupos etarios con mayor edad, creando ciclos simbólicos generacionales, los cuales son elementos que al regresar tocan las fibras de aquellos que en algún momento estuvieron viviendo cierto fenómeno (ya sea pandemias, estrenos de películas o de cierta música) y arrastrando a nuevos individuos (más jóvenes por lo regular) para integrarse a estos marcadores generacionales.

Cuando comencé con esta investigación pude notar que existían un sin número de elementos que todas las shifters a las que analice compartían, esto no habría sido tan relevante si fueran mujeres jóvenes que viven en un mismo contexto social y en un mismo espacio geográfico, por el contrario todas estas shifters vivían en diferentes estados de la república algunas incluso en

otros países, compartían estratos sociales diferentes, así como diferentes tipos de escolaridad; pero todas ellas compartían un código de lenguaje similar, referencias memísticas³⁰ en concreto, escuchaban música similar³¹, incluso su vestimenta, y el amor por determinados productos de la industria cultural mediática eran idénticos, lo que me hizo darme cuenta que todos estos elementos conformaban una red de marcadores generacionales que unían a las mujeres jóvenes de la *pandemic era*³².

Por lo que estas mujeres jóvenes estarían conformando una cohorte, Carlos Garma y Ariel Corpus (Ibidem, 149) consideran que el termino hace referencia a las personas que nacen en el mismo año y técnicamente pertenecen a la misma generación, en donde muchos grupos de cohorte conformarían una generación. Una generación podría ser vista como un arcoíris, en donde existen matices totalmente distintos entre sí pese a conformar un mismo objeto, en el caso de una generación los individuos podrían compartir ciertos elementos en común, pero entre las diversas cohortes compartir marcadores generacionales similares, estos marcadores como ya se mencionó son líquidos y al mismo tiempo cíclicos, por lo que diversas cohortes pueden ser atravesados por esos marcadores.

En el caso de las shifters existen una serie de marcadores que nos permite entender la conformación de los mundos a los que ellas aspiran a llegar, estos elementos son un reflejo de la

³⁰ La memística ha de ser tomada en cuenta para las siguientes elecciones, para todos los procesos sociales globales pues puede influir de forma sustancial en cualquier proceso, porque son cultura sociodigital y por la razón de que todos somos víctimas de la memística.

Véase : <https://medium.com/@victorvillarreal333/desde-mi-trinchera-mem%C3%ADstica-la-cultura-del-meme-como-una-extensi%C3%B3n-del-lenguaje-9c99d0493736>

³¹ Grupos de K-pop como BTS, Black Pink o Twice, así como la cantante norteamericana Taylor Swift son la tendencia más fuerte entre las shifters

³² El termino *era* se ha popularizado a raíz del tour mundial de la cantante norteamericana Taylor Swift la cual lleva por nombre "The Eras Tour". Por lo que al navegar por diversos perfiles de shifters muchas de ellas emplean el termino Era para nombrar momentos relevantes en sus vidas, así como nuevos gustos, por lo que para hacer una pequeña referencia a ellas emplearemos este término en este apartado.

sociedad en la que viven, así como de los sucesos históricos en los cuales ellas están creciendo, estos sucesos pueden incluir desde la pandemia, hasta las últimas tendencias nacidas en el seno de las redes sociales digitales; cabe recordar una vez más que estos marcadores generacionales son actualmente efímeros, acumulables y cíclicos.

3.8 Sociabilidad virtual

Cuando se empezó a hablar por primera vez de la sociabilidad virtual, hubo algunos académicos que dudaban sobre la “autenticidad” de las relaciones dentro del entorno nombrado cómo Ciber-espacio, cuestionando si la sociabilidad online es menos social y sólida que la presencial (Matei y Britt, 2011), como si se pudiera medir de alguna forma lo real. Con la transición de los individuos a sus nuevos hogares dentro de la aldea virtual a partir de la expansión del entorno virtual, los individuos comenzaron a mudar sus emociones, sentimientos y formas de relacionarse con sus pares a estos espacios, demostrando que, aunque la tecnología avanza a pasos agigantados, los hábitos sociales asociados a ellas son mucho más estables y lentos en su transformación (Marzo, 2003).

La sociabilidad virtual, se entiende como una sociabilidad con algunas características propias y en parte diferente a la sociabilidad presencial, qué se genera por la mediación de la tecnología (Cáceres, Brändle y Ruiz, 2017. Pp. 335), la sociabilidad virtual ha traído nuevas formas de ser, estar y desenvolverse en la vida cotidiana, donde la interacción física queda relegada a un segundo plano. Gracias a las nuevas tecnologías de comunicación y la red se han creado nuevos espacios de sociabilización que han reemplazado a los espacios tradicionales. Antes de la pandemia de COVID-19 los espacios virtuales se podían considerar espacios de ocio, pero con la llegada de la pandemia y el confinamiento a nivel mundial, las personas tuvieron que migrar sus vidas a la

red: el trabajo, la educación, las relaciones de amistad, las relaciones amorosas, las compras, el consumo de entretenimiento, incluso el sexo pasó al ciberespacio, construyendo nuevas prácticas.

El ciberespacio permitió una sociabilidad sin barreras geográficas y sin barreras de tiempo, en donde el individuo vivía en una constante conexión con el mundo exterior; espacios como Messenger, WhatsApp, y otras tantas aplicaciones de comunicación conectaban al individuo con sus contrapartes en cualquier parte del mundo, generando una comunicación permanente.

Permitiendo una simultaneidad despacializada (Thomson, 1998. Pp. 53), en donde el tiempo y las distancias no son impedimentos para la interacción. El tiempo y el lugar se transforman en pensamientos abstractos y sin una relación necesaria, a su vez se vuelve posible la interacción con un otro ausente, lejano y quizás desconocido, en un aquí que trasciende fronteras y distancias (Cáceres, Brändle y Ruiz, 2017. Pp. 336) dando lugar a una comunicación de interconexión global.

Durante la pandemia, miles de jóvenes se refugiaron (como ya se mencionó) dentro de las redes sociales, específicamente de la red social TikTok donde comenzaron a conformar comunidades en torno a tópicos de su interés, en el caso de esta investigación las jóvenes se incorporaron a la comunidad shiftok, un espacio que se convirtió en su lugar seguro durante la pandemia, donde conformaron comunidades de millones de jóvenes que al igual que ellas tenían un interés por dicha práctica, las jóvenes compartir y al mismo tiempo construían conocimiento en torno al tema, permitiendo con esto la construcción de comunidades de conocimiento alrededor de una nueva práctica espiritual, en donde esta sociabilización ininterrumpida permitió la conformación de nuevos saberes y la reconfiguración de prácticas espirituales, algo que la antropóloga japonesa Mizuko Ito (2013) denominó como Hanging out, una categoría que trata de explicar la participación de los adolescentes con la tecnología, donde Hanging out son todos

los mecanismos de aprendizaje online que emplean los adolescentes de manera autónoma, Ito (*Ídem*) considera que esto facilitaría los procesos de individualización de los jóvenes, lo que daría paso a su segunda categoría el Geeking Out (*Ídem*), el cual nos habla del aprendizaje del adolescente sobre prácticas esotéricas y espirituales, este proceso los lleva a incorporarse a diversas comunidades online donde se encuentran jóvenes (y a veces no tan joven) que comparten un mismo interés, algo que podemos ver claramente en la conformación de la comunidad y la practica shifting.

Estas interacciones constantes permiten la construcción de relaciones interpersonales (Casacuberta, 2013. Pp. 71), que trascendieron las redes sociales, esto pude notarlo mientras analizaba los perfiles de algunas shifters en Instagram, esta red social permite que el usuario pueda ver la lista de seguidos de otros usuarios, así que al estar revisando la listas de seguidos de algunas shifters pude observar que las shifters más grandes de la plataforma se seguían entre sí, se comentaban fotos y post; otro elemento que pude notar al stalkear la lista de seguidos fue que los nicknames de muchos de sus seguidores tenían relación directa con la practica shifting. Otro elemento que pude observar que dentro de la plataforma TikTok, las shifters hablaban del trabajo de otras tanto positiva como negativamente, mostrando que existía una interacción directa en línea entre ellas.

Esto permite ver que la sociabilidad virtual entre las jóvenes permite la conformación de comunidades de fe al estilo Durkheniano, ya que gracias a la sociabilidad virtual se crean colectividades (comunidad shifter) que producen solidaridad entre sus miembros, así como lazos

de amistad³³, aunque también existen elementos propios de los entornos virtuales, así como marcadores generacionales particulares.

3.9 Cultura popular mediática

El ultimo eje de análisis que nos ayudará a explicar al shifting como una nueva forma de espiritualidad juvenil de la era digital, será el concepto de cultura popular mediática del sociólogo australiano Adam Possamai (2010), el cual considera que la cultura popular mediática es un medio para lograr la autodeterminación de los actores sociales y de la determinación espiritual, en donde los actores toman elementos de la cultura popular que tienen a la mano para integrar a sus prácticas y creencias, pues los individuos se encargan de moldear los elementos que conforman la llamada cultura popular, posibilitando la aparición de ciertas experiencias espirituales y negando el acceso a otras. En este sentido la cultura popular puede ser empleada para reforzar la experiencia religiosa personal, en donde los creyentes toman elementos de una serie, película, libro o videojuego, y los integran al canon de su propia experiencia; por otra parte, existen algunos otros sujetos que parten de cierto elemento de la cultura popular para formar una nueva práctica espiritual, como es el caso del *Jediismo* práctica espiritual inspirada en la saga cinematográfica de George Lucas, *Star Wars*, esta espiritualidad se basa en el famoso concepto de la fuerza, una entidad no teísta que los *caballeros Jedi* veneran.

³³ El adquirir amistades mediante el uso de las redes sociales digitales, resulta más fácil para los jóvenes y adolescentes los cuales al nacer en la era de la web 2.0. han crecido con las nociones de la virtualidad y la normalización de la construcción de amistades mediante el uso de Facebook o Instagram, recordemos que la media de las adolescentes y adultas que conforman el movimiento shifting está entre los 17 y 18 años de edad, por lo que su infancia transcurrió cuando redes sociales como Facebook ya estaban en su esplendor y donde ya habían transformado la sociabilización de una manera nunca antes vista.

La cultura popular será entendida en este trabajo, como un medio para la autodeterminación espiritual de los actores sociales (Possamai, 2010. Pp. 312), pues la cultura popular se convierte en una plataforma de nuestra propia biografía, dotándonos de diversos elementos que podemos integrar y quitar en el momento que más nos convenga, o que más sentido nos haga, hola pues los actores sociales viven por medio de la cultura popular mediática y con ella, sobre todo en un momento histórico donde todo es atravesado por los medios de comunicación masivo y las redes sociales digitales. En este sentido los individuos comienzan forjando su vida y su identidad a través de la cultura popular.

La cultura popular mediática cumple con diversas funciones, desde entretenernos, hasta inspirarnos para la creación de determinadas prácticas espirituales, esto último, no es un fenómeno nuevo. Este año se cumplen 103 años de la publicación del cuento *La ciudad sin nombre* («*The nameless city*») del autor norteamericano H.P. Lovecraft, en dicha historia se hace mención por primera vez del mítico libro *El Necronomicón*, el cual pese a ser un libro ficticio dentro del universo Lovecraftiano ha servido como inspiración directa para algunos cultos pseudo satánicos, demostrando que el terror cósmico es capaz de traspasar las barreras de la ficción para introducirse en las prácticas espirituales de algunas personas, las cuales toman y reinterpretan los elementos de la cultura popular que más sentido les hace para conformar con ello, nuevas prácticas y creencias.

Lo anterior es un ejemplo del papel central que juega la cultura popular mediática en la conformación de diversas prácticas espirituales por parte del individuo moderno, pues en este momento histórico en el que vivimos, los individuos han dejado de ser un reflejo social de sus padres, para convertirse en individuos “autónomos” que deciden que elementos integran a sus prácticas espirituales, estos elementos suelen ir acorde a la identidad que ha ido forjando el sujeto.

En esta *nueva era* diversa y multicultural, la gente dibuja con el consumismo un amplio rango de recursos religiosos (*Ibidem*, 312), conformando con esto su propio kit religioso, en donde puede haber tarot por la mañana, meditación a mediodía, un rosario por la tarde, y por la noche, shifttear a otra dimensión.

En el caso en concreto de las shifters, ellas beben de diversas producciones cinematográficas, libros, animes, mangas o series de televisión para construir el mundo al que desean viajar, pero incluso antes de esto, ellas han tomado elementos propios de la ciencia ficción para explicar cómo funciona su práctica, películas como *Doctor Strange: En la dimensión de la locura*, contienen elementos que encontramos también dentro de la práctica shifting, como la idea de los multiversos, y los cambios de realidad; Shifters como @Ryobb0 han creado videos dentro de la plataforma TikTok en donde explican el shifting poniendo de ejemplo esta película de Marvel, pues además de compartir elementos similares, es un producto que muchas de las futuras shifters han consumido y que pueden entender.

En este sentido podemos decir que la cultura popular mediática es usada por las shifters como un medio no solo para expresar sus procesos espirituales mediante la creatividad, sino que también funge como una fuente que permite generar un escape de la realidad, por ello considero que el shifting cobro gran relevancia durante un momento de crisis global como lo fue la pandemia de COVID-19. Durante este periodo plataformas de streaming como Netflix y HBO³⁴ aumentaron exponencialmente sus suscripciones debido a la gran cantidad de personas que estaban en confinamiento, algo que pudo haberse traducido³⁵ en el consumo masivo de contenido digital por parte de las jóvenes shifters, además, dentro de la plataforma TikTok también comenzó a tomar

³⁴ Bárcenas-Curtis, C. (2023). Consumo de Netflix en México durante la Pandemia de Covid-19. *Revista mediterránea de comunicación*, 14(1), 37. <https://doi.org/10.14198/medcom.23431>

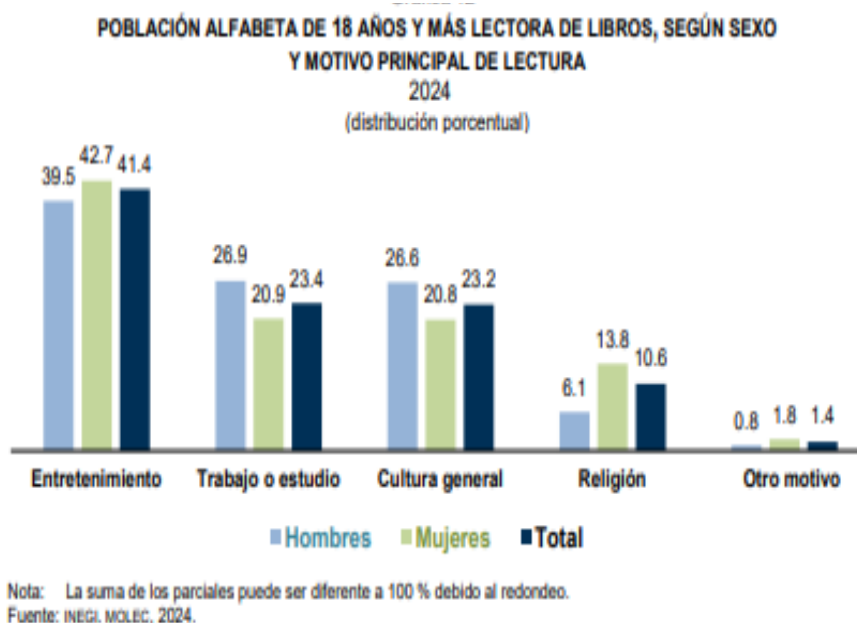
³⁵ Esto es solo una especulación.

gran fuerza la comunidad de Booktok, donde personas de diferentes edades y países compartían sus lecturas y daban recomendaciones sobre diversos libros, esto también ha alentado a un mayor consumo de literatura, siendo el llamado romantasi, el Dark Romance (con spicy³⁶) y las noveleas románticas, las que marcan una creciente tendencia dentro de plataformas como TikTok, empezando incluso a generar un debate en torno al llamado *fast fashion* de la literatura, haciendo referencia a la producción en masa de contenido literario el cual posee una serie de clichés literarios y tramas que son idénticos, los cuales terminan creando tendencias a lo largo del año, este tipo de tendencias migran, de la comunidad booktok a la comunidad shifter, hace aproximadamente seis meses pude observar cómo libros como *The Bridgertone* comenzaban a popularizarse tanto en la zona booktok como en la zona shifting, esta misma tendencia ocurrió con el aclamado libro *Fourth Wings* de la escritora norteamericana Rebecca Yarros, siendo actualmente un libro al cual muchas shifters aspiran convertir en su siguiente RD, pues el protagonista principal Xaden Riarson se ha convertido en uno de los novios literarios de la temporada, y por ende también en uno de los intereses amorosos de muchas shifters.

Así mismo, podemos darnos cuenta de que el consumo de la cultura popular mediática genera nuevas modalidades de percepción y de expresión de lo sagrado dentro de otros espacios que anteriormente no eran considerados como lugares de lo sagrado, como lo son actualmente las redes sociales, los cuales son espacios perfectos para la creación e hibridación de lo sagrado. En este sentido, “lo sagrado pasa a circular, fluir, trasladarse en los meandros de Internet por medio de una acción no solamente del ámbito de la “producción” eclesial ni solamente industrial-

³⁶ Spicy hace referencia a contenido de tipo erótico considerado en algunos países como contenido más +21, este tipo de contenido es considerado por algunos booktokers como porno lector. Actualmente existe un fuerte debate en TikTok entorno a este tipo de libros, pues diversos creadores de contenido consideran que actualmente las escritoras que desean ser exitosas deben meter mucho porno en sus libros, así como un debate entorno al consumo de literatura erótica por parte de las mujeres, como si esto no pudiese ser consumido por nosotras.

mediática, sino también mediante una acción comunicacional de los innumerables inter-agentes conectados” (Sbardelotto, 2016. Pp. 115). Estos agentes conectados a partir de la red generan un consumo específico que dará paso a diversas tendencias dentro de estos espacios digitales, por ejemplo, en el caso de la comunidad shifting dentro de los elementos culturales que emplean como idea para sus RD, surge como ya se mencionó del cine, la televisión y así mismo de los mangas y libros. De acuerdo con el Módulo Sobre Lectura (MOLEC) 2004, el género de libros más leído por la población mexicana en lo que va del 2024 ha sido literatura (39.4 %), seguido por libros de auto ayuda y religión (31.0 %) y textos académicos (29.6 %)³⁷.



En este mismo censo se menciona que ha existido un incremento en la lectura de textos gratuitos aumentando de 55.6 % en 2015 a 66.7 % en 2024, en TikTok existe una tendencia dentro de Booktok para compartir en diversas plataformas los libros más populares del momento, sacando

³⁷ Hernández, P. (2024, abril 28). *La lectura en México en 2024*. Medium. <https://porfirioh.medium.com/la-lectura-en-m%C3%A9xico-en-2024-e34796fa3843>

traducciones no oficiales de los libros incluso si estos llevan apenas un par de horas a la venta, aplicaciones como Telegram se han vuelto muy populares para compartir e intercambiar libros. Muchas lectoras consideran que el precio de los libros actualmente es excesivo por lo que recurrir a la piratería se ha convertido en algo usual, además muchas de estas lectoras son adolescentes que no poseen una fuente de ingresos más allá del dinero dado por sus padres.³⁸

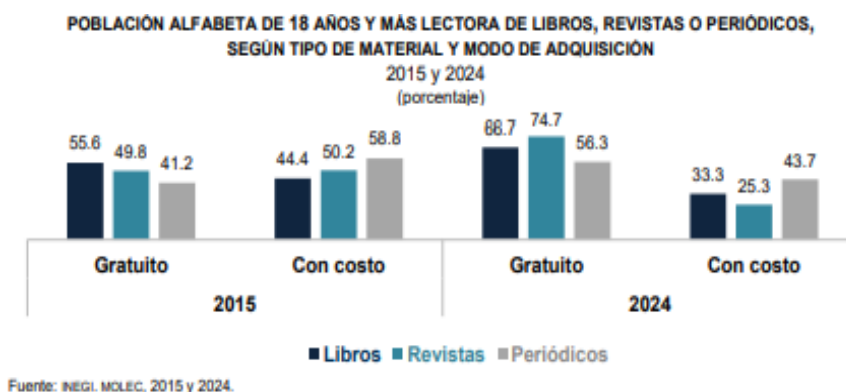


Ilustración 1 Hernández, P. (2024, abril 28). La lectura en México en 2024. Medium. <https://porfirioh.medium.com/la-lectura-en-m%C3%A9xico-en-2024-e34796fa3843>

Esta tendencia que ha ido surgiendo a lo largo de los años en torno al mundo editorial nos habla de un fenómeno que ha ido impregnando diversos campos fuera de las redes sociales, en el caso del shifting podemos notar la relación que existe entre la popularización de determinados libros y las tendencias que se marcharán en los siguientes meses dentro de la comunidad, lo que permite darnos cuenta que en la modernidad vivimos en un mundo interconectado en donde el accionar de una parte del sistema inevitablemente afectará al resto.

³⁸ Hernández, P. (2024, abril 28). *La lectura en México en 2024*. Medium. <https://porfirioh.medium.com/la-lectura-en-m%C3%A9xico-en-2024-e34796fa3843>

En el shifting, la cultura popular mediática es pieza fundamental tanto como fuente primaria de material para la creación de RD'S, como dadora de elementos para configurar y darle forma a una práctica espiritual, y al mismo tiempo conformar la identidad de un individuo o un colectivo.

Capítulo I

Saltando Entre Dimensiones: El Shifting Como Nueva Practica Espiritual en Tiktok

-Dígame una última cosa-pidió Harry-. ¿Esto es real?
 ¿O está pasando sólo dentro de mi cabeza?
 -Claro que está pasando dentro de tu cabeza,
 Harry, pero ¿por qué iba a significar eso
 que no es real?
 (Dialogo entre Harry Potter y
 Albus Dumbledore. Rowling,2020. Pp. 666)³⁹

I.1. Introducción

¿Alguna vez se han preguntado como seria poder vivir dentro de su serie y libro favorito, vivir las aventuras fantásticas que se ven en ella o poder entablar una charla con aquel personaje que les ha robado el corazón...?

Pues miles de adolescentes y adultas jóvenes en varias partes del mundo lo han hecho, pero no solo lo han pensado, sino que han encontrado métodos para poder convertir estos pensamientos en una *Realidad*, y esto ha dado paso a la creación de la practica conocida como Shifting Realities, la cual se ha popularizado dentro de TikTok durante la pandemia de COVID-19, construyendo una comunidad de miles de seguidoras en diversas partes del continente americano, las cuales día a día

³⁹ La idea de citar una frase de J.K. Rowling se hace porque me parece la frase que refleja más fielmente la idea sobre la creencia del shifting por parte de miles de mujeres jóvenes, y por el gran impacto de la obra Harry Potter en parte del desarrollo de la comunidad shifting, pero quiero aclarar que no apoyo, ni comparto las ideas de odio de la autora, yo repudio cada una de las acciones transfóbicas de esta autora.

trabajan en la creación de contenido audiovisual que publican en diversas redes sociales, en estos espacios ellas teorizan sobre su práctica, cuentan sus experiencias personales en otras realidades e incluso construyen relaciones de amistad con otras shifters⁴⁰.

Cuando me adentré a investigar el fenómeno shifting por allá del lejano 2021, una de las principales preocupaciones que me invadían era la poca información que había sobre el tema en la academia, de hecho es importante mencionar que ni en antropología ni en ninguna otra ciencia social existía alguna investigación o trabajo sobre el tema⁴¹, y fuera de la academia la información que rondaba en redes sociales era escasa; debido que el shifting como practica ligada a los saltos multiuniversales (tema que se explicara a detalle más adelante) era muy nuevo y casi exclusivo de las redes y plataformas digitales, durante la primera fase de la investigación solo pude encontrar algunos reportajes de periódicos virtuales como SDPNoticias⁴², o revistas digitales como COSMOPOLITAN⁴³ en inglés, en ambos sitios web la información era muy escueta y limitada, pero en ambos portales los escritores te enviaban a TikTok para que pudieras conocer más sobre el tema.

Por lo que la segunda fase de la investigación se centró en realizar una etnografía celular (Gómez Cruz, 2017) la cual se centra en relacionar a través de diversos dispositivos teóricos y metodológicos, a la pregunta sobre la relación entre diversas células (ibidem, 87), o capas de complejidad (Amit & Knowles, 2017). La etnografía celular busca tomar al celular como objeto de estudio y como herramienta de trabajo, como un campo donde se desarrollan los fenómenos o

⁴⁰ Nombre que reciben las practicantes del shifting.

⁴¹ Fue hasta el 10 de abril del 2024 que investigando en Google Académico encontré 3 artículos relacionados con el tema, 1 desde la antropología y 2 desde un enfoque psicológico.

⁴² López, P. (2021, abril 9). *¿Qué es el Shifting Realities?* sdponoticias. <https://www.sdpnoticias.com/geek/shifting-realities-que-es-cambio-de-realidad-multiverso-como-se-hace.html>

⁴³ Estrada, J. (2022, enero 19). *What is TikTok's "reality shifting" trend?* Cosmopolitan. <https://www.cosmopolitan.com/lifestyle/a38749994/what-is-reality-shifting/>

movimientos que estudiamos, así como un espacio de disputa entre diversos actores que se encuentran interactuando entre sí en un entorno encapsuladamente global.

La etnografía celular para el estudio del shifting fue central debido a que según reportes de GSMA (2022) en América Latina, la conectividad móvil sigue siendo la manera principal de conexión a Internet. Para finales del 2021, la cantidad de usuarios de internet móvil en América Latina sobrepasó los 380 millones, lo que equivaldría al 60% de la población en la región⁴⁴. Además, cabe mencionar que durante el periodo en el que inicié mi investigación sobre este tema, la virtualidad era el único espacio en el que se podía transitar, pues el espacio “real” llevaba casi 1 año restringido por un virus mortal.

I.2. Pandemia, crisis y tiktok: caldo de cultivo para la aparición de la practica shifting

El 30 de marzo del 2020, en México, se declaró emergencia sanitaria a la epidemia generada por el virus SARS-COV2, más conocido como COVID-19⁴⁵. En sus primeros meses, esta enfermedad hasta el momento desconocida en humanos comenzó a cobrar las primeras víctimas mortales. La sociedad mexicana en particular, no se encontraba preparada para el confinamiento de poco más de dos años, que acabaríamos viviendo.

La pandemia de COVID-19 genero una crisis sanitaria, pero también una fuerte crisis en la salud mental de miles de personas en México, siendo el sector juvenil uno de los más afectados. En septiembre del 2020, Unicef realizo un sondeo rápido con 8444 adolescentes y adultos jóvenes

⁴⁴ Latina, A. (s/f). *La Economía Móvil en*. Gsma.com. Recuperado el 27 de julio de 2024, de https://www.gsma.com/solutions-and-impact/connectivity-for-good/mobile-economy/wp-content/uploads/2022/11/SPANISH_GSMA_LATAM_ME2022_R_Web.pdf

⁴⁵ Del Ejecutivo Federal, C. J. (s. f.). Se declara emergencia sanitaria la epidemia generada por COVID-19. gob.mx. <https://www.gob.mx/cjef/documentos/se-declara-como-emergencia-sanitaria-la-epidemia-generada-por-covid-19?idiom=es>

de entre 18 a 29 años, en nueve países y territorios de la región (incluyendo México), en donde se reportó que el 27 % de los jóvenes había presentado ansiedad, 15 % cuadros de depresión, en la última semana, todo esto a causa de la pandemia y de la situación económica precaria, que esta había generado. Pero pese a esto, el 43 % de los jóvenes prefirió no buscar ayuda, dando como principal razón, el desconocimiento de programas gratuitos que pudiera asesorarlos. En este mismo informe, Unicef, mostro que los centros donde los jóvenes que, si optaron por buscar ayuda, fueron Hospitales psiquiátricos (50 %), centros de culto (26 %), y servicios en línea (23 %)⁴⁶.

En el caso mexicano, tras la creciente ola de padecimientos mentales, se llevó a cabo una serie de campañas para promocionar la salud mental, pero pese a esto, y según el estudio sobre *Defunciones registradas por suicidio por entidad federativa y grupos de edad según sexo, serie anual de 2010 a 2022*, realizado por el INEGI, en 2020 se registraron siete mil 896 casos de suicidio de los cuales 43.7 % representaban a la población de entre 10 a 29 años, y en 2021 esta cifra creció dando un total de ocho mil 432 casos de suicidios, de los cuales un 42.4 % eran población joven de entre 10 a 29 años de edad⁴⁷, siendo esta la cifra más alta en suicidios de jóvenes en los últimos 10 años en el país.⁴⁸

46 El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes. (s.f.). Unicef. <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>

⁴⁷Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (s/f). *Tabulados Interactivos-Genéricos*. Org.mx. Recuperado el 27 de julio de 2024, de https://www.inegi.org.mx/app/tabulados/interactivos/?pxq=Salud_Mental_06_306e6294-db88-4feb-a0b5-1256fac3704d

⁴⁸Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (s/f). *Tabulados Interactivos-Genéricos*. Org.mx. Recuperado el 27 de julio de 2024, de https://www.inegi.org.mx/app/tabulados/interactivos/?pxq=Salud_Mental_07_6586a012-2ece-40dc-9dab-92925fb526c2

De acuerdo con Google Trends del 30 de marzo del 2020 (fecha en la que inicia la pandemia) al 9 de mayo del 2023 (fecha en la que México puso fin a la pandemia en nuestro territorio) en el buscador de Google México se dio un incremento del 190% en la búsqueda de medicamentos para suicidarse, un incremento del 160% en la búsqueda de ¿Cómo puedo suicidarme? y un incremento del 140% en la búsqueda de ¿Cómo suicidarse? (Véase anexo 1). Siendo los estados de Tlaxcala, Durango y Morelos los que presentaban el mayor índice de búsqueda con respecto a este tema (Véase anexo 2). Mediante Google Trends podemos observar una constante en el índice de búsqueda sobre este tema.



Ilustración 2. Tendencias de Google. (s/f). Google Trends. Recuperado el 29 de abril de 2024, de <https://trends.google.com/trends/explore?date=2020-03-30%202023-05-09&geo=MX&q=como%20suicidarse&hl=es-419>

Organizaciones como la OPS, consideraron que el miedo, la preocupación y el estrés, fueron las respuestas normales ante el momento de crisis que se vivía. Las personas estábamos enfrentando una enfermedad desconocida, cuya sintomatología no era clara, y los métodos para

tratarla se volvían un albur, lo que generó, que los sistemas médicos convencionales, colapsaran y reinara el caos.

La antropóloga británica Mary Douglas (1980) considera que, ante un caos de impresiones cambiantes el ser humano construye mundos estables en el que los objetos tienen formas reconocibles, están localizados en profundidad y tienen permanencia, permitiéndole a los sujetos tener imágenes claras y ordenadas de su realidad. Con la llegada del COVID-19, esta permanencia se volvió efímera, cuando se pensaba que se había entendido al virus, una nueva mutación con diferente sintomatología se hacía presente, convirtiendo al virus en algo impredecible, que no permitía una asimilación de este.

En este sentido Douglas (*Ibidem*), considera que a medida que pasa el tiempo y que las experiencias se acumulan, hacemos inversiones cada vez mayores en nuestro sistema de rótulos (sistema simbólico), de modo que vamos construyendo nuestra realidad, a través de rótulos que nos llenan de confianza para poder transitar en el mundo, pero cuando estos elementos no logran ordenarse, porque son efímeros, el ser humano, puede optar por varias medidas, como el distorsionarlos, para que estos no turben su realidad.

Conforme fueron pasando los meses las personas tuvimos que integrar a nuestra nueva realidad a tal virus, para de este modo hacer más llevadera la anomalía a la que nos enfrentábamos, integrándola dentro de los esquemas culturales existentes. Pues las culturas generan mecanismos para enfrentarse a los acontecimientos ambiguos o anómalos (*Ibidem*. Pp. 59), dichos mecanismos pueden ser desde chistes, fabulas inclusive asesinatos. En el caso de la pandemia, uno de estos mecanismos para sobrellevar al virus por parte de los jóvenes fue la practica shifting y la creación de contenido digital sobre dicha práctica dentro de la red social TikTok.

TikTok es una red social de origen chino, fundada en el año 2016, propiedad de la empresa Byte Dance. En sus inicios TikTok había sido pensada, como una plataforma para dar a conocer a talentos emergentes dentro de la música China, con esta propuesta la plataforma no alcanzaba ni siquiera los cinco millones de usuarios, y se encontraba limitada únicamente a China. Pero la plataforma, se fusionaría en el año 2018 con la red social Musica.ly, la que la catapultaría al mercado internacional, permitiendo que esta se extendiera por Asia y posteriormente al resto del mundo, siendo descargada tanto en Play Store de Google, como en la App Store de Apple, de manera gratuita.

De acuerdo con la plataforma de análisis Sensor Tower (2020), la aplicación TikTok en el último trimestre del 2020 (que coincide con la emergencia sanitaria provocada por el COVID-19) tuvo un total de dos mil millones de descargas⁴⁹. En 2021 la aplicación consiguió 656 millones de nuevos usuarios y para el tercer trimestre de 2022 (y pese a una disminución del 37 % de usuarios), TikTok cerraría el año con un total de tres mil millones de usuarios, según el buscador de *Ecomers Doofinder*⁵⁰.

De esta cantidad se estima que mensualmente están activos 1.052 millones de usuarios, lo que la convertiría en la red social más visitada en todo el mundo, y la que tuvo un crecimiento de un 222.5 % durante la pandemia de COVID, según estimaciones eMarketer⁵¹.

49 Sensor Tower. (s. f.). TikTok generates record 113 million downloads in February, nearing 2 billion lifetime installs. <https://sensortower.com/blog/tiktok-record-revenue-downloads-february-2020>

⁵⁰De Miguel, J. (2023, junio 19). 10 estadísticas de TikTok para 2023 [+ INFOGRAFÍA]. *Doofinder*. <https://www.doofinder.com/es/blog/estadisticas-tiktok>

⁵¹*Influencers y tendencias en TikTok | Conexión ESAN*. (s. f.). (S/f-d). Cia.gov. Recuperado el 27 de julio de 2024, de <https://www.cia.gov/readingroom/docs/CIA-RDP96-00788R001700210016-5.pdf>.

Esta red social logró posicionarse rápidamente como una de las favoritas entre los adolescentes y adultos jóvenes, no solo por la facilidad que esta App presenta para poder ver contenido, sino por la facilidad que tiene para que los jóvenes se conviertan en creadores de este, es decir, dejan de ser receptores pasivos de contenido multimedia, para convertirse en los actores, productores y guionistas de su propio contenido.

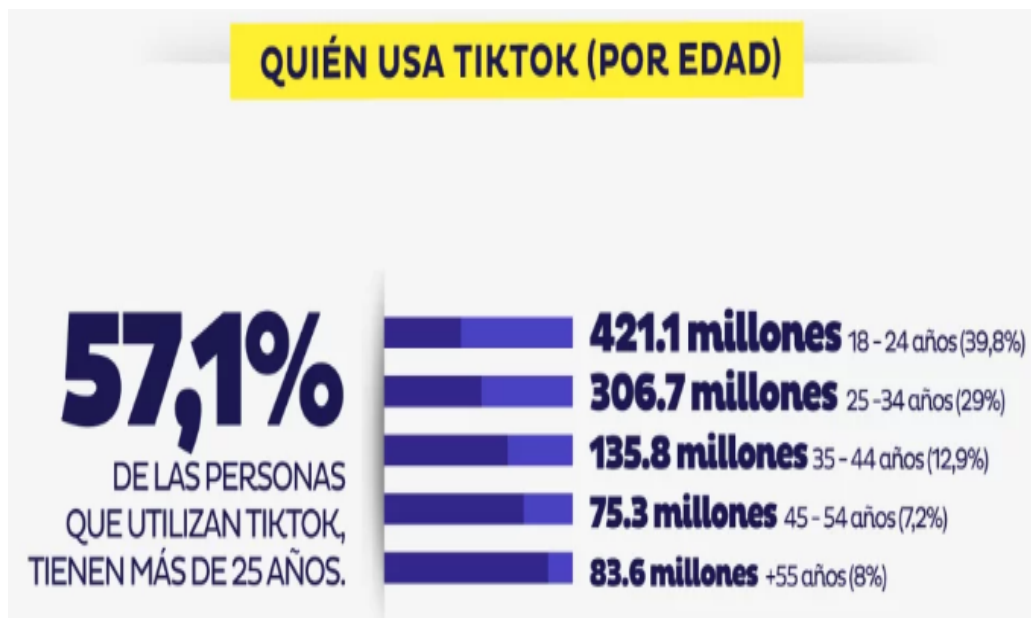


Ilustración 3 Creditod a De Miguel, J. (2023, 19 junio). 10 estadísticas de TikTok para 2023 [+ INFOGRAFÍA]. Doofinder. <https://www.doofinder.com/es/blog/estadisticas-tiktok>

Según Carrillo Durán y Castillo Díaz (2011), la generación digital busca experiencias y no simplemente contenido, creando un nuevo tipo de consumo basado también en la compra de emociones que les permitan conectar con otros. Los Adolescentes y adultos jóvenes, al encontrarse aislados de su entorno habitual (aulas, parques, lugares de convivencia), trasladaban sus relaciones sociales, creencias, pensamientos y emociones, a las plataformas virtuales. Espacios que les permitían desarrollar su creatividad, les brindaban un sentido de independencia y empoderamiento, ya que estos jóvenes a través de sus perfiles de TikTok construían una identidad propia la cual en la mayoría de los casos no se encontraba bajo la regulación de algún

adulto. Seguir las tendencias que se creaban al interior de TikTok se convirtió en una nueva manera de generar lazos, de sentirse juntos (Tamara, 2020. Pp. 4).

El trasladar su cotidianidad al interior de las redes sociales, fue algo crucial para muchos jóvenes durante este periodo de encierro, ya que la integridad física no resiste a la disolución de la personalidad social (Leví-Strauss, 1992. Pp.195), por lo cual en un periodo de movilidad restringida y de incertidumbre por el momento que se vivía, la virtualidad vino a salvar de cierta forma las relaciones de convivencias de los jóvenes. Tiktok fue apropiado y transformado por los adolescentes para satisfacer sus propias necesidades, esta app paso de ser un sitio de promoción de música a convertirse en un foro virtual lúdico, donde los jóvenes y adolescentes podían hablar, cantar, bailar y conformar nuevas prácticas espirituales como el shifting.

Las shifters convirtieron sus Smartphones en templos digitales portátiles, a las cuales podían acceder las 24 horas del día, los 365 días del año, en un espacio virtual multitudinario pero aislado a la vez. En este espacio las adolescentes desarrollaron un complejo sistema simbólico entorno a la práctica shifting, el cual será explicado a continuación.

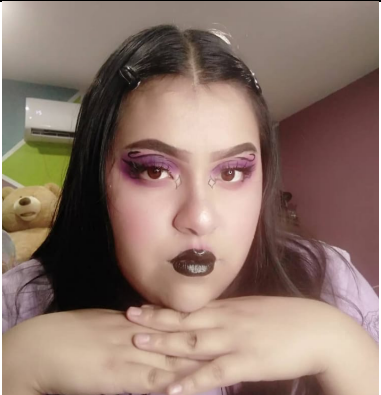
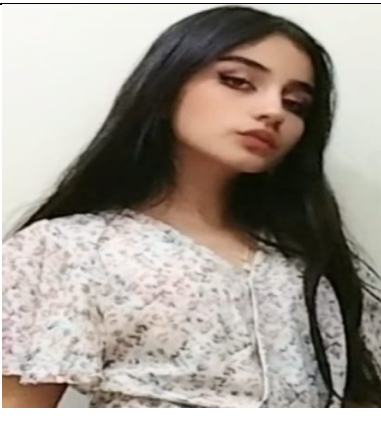
I.3. ¿Qué es el shifting?

Esta pregunta me ha quitado el sueño desde el momento que por recomendación del maestro Ariel Corpus decidí embarcarme en la investigación de este fenómeno espiritual. Cabe mencionar que hasta el momento no existe una única definición que nos diga que es el shifting, pues inclusive dentro de la misma comunidad existe una gran discrepancia sobre cómo se puede definir a dicha práctica.

Durante mi trabajo de campo conocí a diferentes shifters dentro de la comunidad shiftok a las cuales dividiré en dos grupos, el grupo 1 es de las shifters con las que trabaje de forma directa mediante entrevistas, ellas me compartieron sus experiencias, puntos de vista y sus formas de ver dicha práctica; el grupo 2 está conformado por shifters con las que no pude contactarme o que no aceptaron las entrevistas, pero que son referentes del movimiento shifting en México, además de crear contenido informativo así como desarrollar parte del canon actual sobre el shifting, en ellas me apoye viendo su contenido tanto en TikTok, YouTube y Wattpad ya que son las plataformas donde se encontraban más activas. Todas ellas serán nombradas a lo largo de la investigación con los nicknames con los que aparecen dentro de TikTok, ya que esta es la identidad que ellas han creado y con la que se muestran al mundo al tocar el tema del shifting, ellas son:

Grupo 1	Información
	Nombre: @ grettschant⁵² Edad: 21 Nacionalidad: mexicana/ CDMX Adscripción religiosa: cristiana Realidad deseada habitual: Harry Potter y Marvel Grado académico: Lic. Diseño industrial Seguidores en TikTok: 178, 200

⁵² Se agrega el @ antes del nombre debido a que esta es la manera en la que funciona el algoritmo dentro de TikTok.

	Nombre: @Mel.loveshifting97 Edad: 19 Nacionalidad: mexicana/ Baja California sur Adscripción religiosa: familia católica a su manera Realidad deseada habitual: Marvel, RD famoso (idol kpop) Grado académico: cursa la licenciatura en pedagogía e innovación educativa Seguidores en TikTok: 9508
	Nombre: @Cherrygrindelward5 Edad: 18 Nacionalidad: mexicana/ Monterrey adscripción religiosa: familia católica a su manera Realidad deseada habitual: Harry Potter Grado académico: preparatoria concluida Seguidores en TikTok: 83,200
	Nombre: @elizabeth.canales3 Edad: 23 Nacionalidad: mexicana/ CDMX Adscripción religiosa: familia católica a su manera, ella es creyente New Ages Realidad deseada habitual: Harry Potter Grado académico: Preparatoria concluida, viaja por el mundo en búsqueda de trabajos de verano en Reino unido y Holanda. Seguidores en TikTok: 195,200

	Nombre: @vicky_Duarte_ Edad: 22 Nacionalidad: colombiana Adscripción religiosa: familia católica a su manera, ella cree en la espiritualidad Ella aun no Shiftea, pero desea ir a Naruto y La casa del dragón Grado académico: estudia el noveno semestre en comunicación y periodismo. Seguidores en TikTok: 9806
	Nombre: @paulinagrajedag Edad: 22 Nacionalidad: mexicana/ Jalisco Adscripción religiosa: familia católica a su manera, ella Realidad deseada habitual: Death note, Marvel Grado académico: estudiante de ingeniería computacional y nadadora profesional Seguidores en TikTok: 35650
	Nombre: @itzel.snape._ Edad: 20 Nacionalidad: mexicana/ Monterrey Adscripción religiosa: familia católica Realidad deseada habitual: Harry Potter Grado académico: preparatoria concluida. Seguidores en TikTok: 3288

Grupo 2	
	Nombre: @LeslieNatasha Edad: 18 Nacionalidad: mexicana/ Sinaloa Realidad deseada habitual: Harry Potter Grado académico: estudiante de actuación Seguidores en TikTok: 809,700
	Nombre: _Soy_Grace Edad: 20 Nacionalidad: mexicana Realidad deseada: Harry Potter Seguidores en TikTok: 309, 250
	Nombre: @Ryobb0 Edad: 18 Nacionalidad: mexicana Realidad deseada habitual: Marvel Seguidores en TikTok: 63,300

	Nickname: @Natigodoy15 Edad: Nacionalidad: Argentina Realidad deseada habitual: Naruto, The Walking Dead, Boku no Hero y Kymetsu no Yaiba⁵³ Seguidores en TikTok: 116, 300
---	--

A lo largo de toda mi investigación tuve la oportunidad de entablar entrevistas a profundidad no estructuradas con las shifters del grupo 1, que como ya mencioné me brindaron sus definiciones personales sobre lo que ellas en su experiencia creen que es el shifting. Con el grupo 2 al no haber una comunicación directa, utilice los videos que subían tanto en TikTok como en YouTube sobre el tema y sus experiencias cambiando de realidad, así mismo stalkeaba sus publicaciones de Instagram con el objetivo de analizar su contenido como el consumo de nuevas series, los nuevos métodos que creaban, las polémicas dentro de la comunidad , y la relación que se daba entre las diversas shiftokers, ya que cabe mencionar que descubrió que todas ellas se seguían entre si tanto en TikTok como en Instagram.

Mediante la ciber etnografía pude llevar un seguimiento del contenido videográfico en redes sociales del grupo 2, esto me permite entender sus definiciones sobre el fenómeno shifting y el cómo funciona, cabe mencionar que si bien cada shifter tiene su propia definición existen elementos en común que unen a toda la comunidad.

⁵³ Naruto, Kymetsu no yaiba, y Boku no hero son animes y mangas de origen japones mundial mente conocidos, las tres obras cobraron mucha más relevancia debido a que durante la pandemia plataformas como Netflix adquirieron las licencias para transmitirlo en su plataforma, logrando que personas que quizás no gustaban del anime comenzaran a consumir este tipo de contenido.

Para fines de mi investigación me centrare en las tres definiciones que más he visto que se mencionan dentro de la comunidad, posteriormente abordare los elementos más importantes del ritual shifting y concluiré este capítulo definiendo la practica shifting desde un enfoque antropológico teniendo en cuenta todos los elementos que se emplean para estos cambios de realidad.

Como lo mencione con anterioridad al investigar ¿Qué es el shifting? Pude encontrar 3 ideas generales por parte de las shifters, estas definiciones son: La energética, la psicológica y el salto cuántico.

- **TEORÍA ENERGÉTICA/ ESPIRITUAL:**

Shifters como @grettschant y @Natigodoy15 consideran al shifting como el proceso de moverse conscientemente de una realidad a otra, esto mediante lo que ellas denominan un despertar de conciencia, en donde la persona al ser consciente que cada una de sus acciones crea una nueva realidad todo el tiempo, el individuo puede conectar con sus yo de otras realidades y generar el cambio. Se puede acceder a estas realidades deseadas mediante la meditación, la intención o también por la frecuencia (sentimiento positivo que te conecta a tu realidad deseada)⁵⁴.

Para ellas la base del shifting es la energía, por lo tanto para ellas es importante controlar y detener los pensamientos intrusivos que pueden limitar a las personas, ya que estos pensamientos desconcentran al practicante y al mismo tiempo perturban la energía de las personas haciendo que estas vibren en una sintonía menor y por ende no podrían realizar el cambio; por esto es necesario que aquellos que pretenden shiftear enfoquen toda su energía en pensamientos y afirmaciones

⁵⁴nataligodoy. (s/f). *Nati entre realidades (Shifting) - 0 - Wattpad*. Wattpad.com. Recuperado el 18 de marzo de 2024, de <https://www.wattpad.com/1308560023-nati-entre-realidades-shifting-0>

positivas que eleven sus vibraciones energéticas para de esta manera conectar con su otro yo en lo que ellas denominan como una superposición cuántica⁵⁵.

• TEORÍA PSICOLÓGICA

Por otra parte, shifters como @elizabeth. canales3 consideran al shifting cómo una experiencia psicológica donde el shifter crea escenarios ficticios en su mente con el fin de vivir aventuras y experiencias que en su realidad actual no podría vivir. Mediante una entrevista en extenso realizada el 9 de abril del 2023 @elizabeth. canales3 me comentaba que, para ella, el shifting si bien no es un sueño lucido no sería un cambio de esta realidad a otra, pues en sus palabras:

...El ser humano no tiene aún las capacidades ni físicas ni materiales para poder ir fuera de esta realidad, es que es muy parecido a lo que pasa con la ayahuasca, porque no es como tal que viajes a otra dimensión o a otra realidad, más bien es que tu conciencia crea ciertas cosas que sí te hagan descubrir, aprender, sanar etc. muchas otras cosas dentro de ti, porque claro que es posible, hay muchas cosas, hay algo que se me quedó muy grabado cuando estaba investigando sobre el shifting cuando recién empecé, que decía: “no es necesario hacer un guión porque al final de cuentas tu inconsciente nunca te va a poner cosas que no puedas manejar”, y es cierto, entonces tú creas tu realidad deseada, tú vas a tu realidad deseada, pero en base a eso, en base a tu inconsciente, porque tu inconsciente aunque tu no lo pongas en un papel en un guión, aunque tú no lo pienses, ni siquiera lo visualices, tu inconsciente sabe perfectamente lo que necesitas, para empezar lo que te puede dar, lo que puedes manejar, lo que quieres tú realmente, lo que te gustaría vivir, Y no te va a poner cosas con las que no puedas o las que no haces, entonces yo siento que el cambio de realidad es como tal eso. Sí cambias de realidad, pero aquí adentro de tu mente sabes, o sea en tu inconsciente (Fragmento obtenido de la entrevista realizada el 18 de marzo del 2023).

⁵⁵La superposición cuántica es un principio fundamental de la mecánica cuántica que dice que un sistema físico (por ejemplo, un electrón) existe en todos sus estados teóricos posibles a la vez y de manera simultánea. Martínez, M. (2022, julio 28). *La superposición cuántica: cuando crees que me ves, hago “chas” y cambio de estado*. Nobbót. <https://www.nobbót.com/superposicion-cuantica/>

Por lo que el shifting sería una experiencia psicológica que se lograría a través de entrar en un profundo estado de meditación, donde el shifter puede vivir experiencias que le ayuden a mejorar determinados aspectos, cómo la confianza en sí mismo, al vivir escenarios que ellos mismos crean para cubrir sus necesidades emocionales. @elizabeth. Canales3 me explicaba que era posible incluso usar al shifting cómo una especie de terapia de cierre, pues había quienes shifteaban a realidades similares a la suya (también conocida como realidad espejo), en estas realidades los familiares fallecidos de las shifters estarían vivos⁵⁶, @elizabeth. Canales3 me menciona:

... El shifting es una herramienta muy padre para sanarte, meditar, distraerte, darte un respiro lo que sea, pero de una u otra forma te funciona, te sirve. Yo por ejemplo en mi caso he intentado, aun no lo he logrado, pero he intentado con mis propias decisiones de esta realidad. También para poder ver nuevamente a mi abuelito, él acaba de fallecer en diciembre, y lo que yo hago es que en esas visualizaciones o en esa realidad a la que yo quiero ir está él, o sea es como mí misma realidad, pero diferente situación (Fragmento obtenido de la entrevista realizada el 18 de marzo del 2023).

El poder viajar a este tipo de realidad espejo le permitiría al shifter poder despedirse de sus seres queridos, cerrar de mejor manera su ciclo con ellos y concluir su periodo de duelo, fungiendo como un ritual catártico.

• **TEORÍA DEL SALTO CUÁNTICO O TEORÍA CIENTÍFICA:**

Una tercera definición que existe con respecto al shifting y que es hasta el momento la más difundida dentro de la comunidad, consiste en ver al shifting como un proceso científico donde a través de determinados métodos (meditación, audios subliminales o de frecuencias bajas) las shifters serían capaces de mandar su mente al cuerpo de una versión de ellas mismas pero que

⁵⁶ Es importante mencionar que el shifting se populariza durante la pandemia por lo que hubo personas que perdieron familiares debido al virus y que por estas circunstancias no pudieron despedirse de sus seres queridos antes del fallecimiento, e inclusive no pudieron llevar acabo un funeral debido a las restricciones sanitarias.

habita dentro del multiverso, pues recordemos que las shifters creen en la existencia de millones de universos donde existiría una copia de nosotros mismos⁵⁷; esta noción parte de lo que las shifters han interpretado que sería la teoría de cuerdas desarrollada por los físicos Joël Scherk y John Henry Schwarz en el año 1974, esta teoría fue desarrollada con el objetivo de mostrar cómo un modelo con objetos unidimensionales o “cuerdas”, en lugar de partículas puntuales, podía llegar a describir la fuerza gravitatoria de un cuerpo (Freire,2023), cabe mencionar que esta teoría no fue bien recibida por la comunidad física, la cual hasta el día de hoy considera poco plausible la teoría⁵⁸.

Cabe mencionar que pese a su poca aceptación entre la comunidad científica la teoría de cuerdas se ha popularizado entre la población general, pues ha sido tomada como una teoría recurrente en los guiones de series como The BigBang Theory, películas como Interestelar o por novelas de ciencia ficción, en este sentido, no es de extrañar que las shifters tomaran la idea de lo que se ha interpretado como teoría de cuerdas dentro de la cultura popular mediática para abordar su práctica, pues en diversos medios audiovisuales han estado expuestas a esta información la cual no necesariamente es interpretada con el rigor que la física dicta.

Ahora bien, la teoría científica sobre el shifting, toma elementos como ya se mencionó de la interpretación popular de la teoría de cuerdas, y de un supuesto informe que se ha dicho proviene de parte la Agencia Central de Inteligencia (CIA) de los Estados Unidos de América, denominado

⁵⁷ En este punto me gustaría mencionar que también existen algunas shifters que consideran que al pensar en una realidad esta se crearía en automático, algo que nos recuerda un poco a la noción hinduista en la que según el mito todos somos parte del sueño del dios Brahma.

⁵⁸Freire, N. (2023, noviembre 1). ¿Cómo explica la teoría de cuerdas el fenómeno de la gravedad? *National geographic*. https://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/como-explica-teoria-cuerdas-fenomeno-gravedad_20932

como Gateway Experience, el cual se trataría de un presunto experimento que habría tenido cómo objetivo principal convertir la energía de la mente humana en una especie de rayo láser que tendría la capacidad de moverse en el espacio- tiempo para alcanzar otras dimensiones.

En este supuesto⁵⁹ informe se decía que en 1983 la CIA había encargado al teniente coronel Wayne M. McDonnell⁶⁰ la misión de redactar un informe sobre un proyecto denominado cómo Gateway Experience, en dicho informe McDonnell había redactado una serie de fundamentos científicos entrelazados con métodos basados en el yoga Kundalini. En dicho informe el teniente coronel había redactado el protocolo para convertir la energía mental de los sujetos en una especie de rayo capaz de moverse a través del espacio-tiempo, y con ello poder acceder al conocimiento del universo, contactar con seres de otras dimensiones, viajar en el tiempo y entrar a la mente de agentes secretos en países comunistas con la finalidad de sabotear sus actividades y robar información clasificada.

Este método supuestamente habría sido nombrado metodología para trascender en el espacio-tiempo, la cual además de los fundamentos teóricos y su fundamento en el Yoga Kundalini, también integraría elementos cómo la hipnosis, la meditación y la biorretroalimentación⁶¹.

En este informe se decía que a partir de estos métodos McDonnell habría llegado a la conclusión de que cuando una persona escucha ritmos binaurales en cada oído, los sonidos

⁵⁹ El dudar de la veracidad de dicho informe se debe principalmente a la falta de fuentes fidedignas que unan este informe con la CIA, pues al googlear sobre este informe toda la información se liga directamente con el shifting, y al investigar al interior del portal de la CIA no se logra encontrar dicho informe.

⁶⁰ Después de una extensiva búsqueda no pude encontrar ningún tipo de información sobre un teniente coronel con dicho nombre.

⁶¹La biorretroalimentación es un tipo de técnica psicósomática que puedes usar para controlar las funciones corporales, como la frecuencia cardíaca, los patrones de respiración y las respuestas musculares. Recuperado de: *Biorretroalimentación*. (2023, mayo 12). Mayoclinic.org. <https://www.mayoclinic.org/es/tests-procedures/biofeedback/about/pac-20384664>

diferentes confunden al cerebro sacándolo de su patrón de ondas regular, pasando a un patrón de ondas armónico y creando un flujo de energía que sería lo que permitiría enviar la conciencia en forma de laser hacia otra dimensión, dado que el cuerpo alcanzaría una vibración de 7,5 hercios lo que resonaría con los 7,5 hercios de la ionosfera terrestre⁶².

El informe del Gateway Experience según la comunidad shiftok abría paso 20 años en el anonimato hasta que, en el año 2003, la CIA (supuestamente) habría decidido desclasificarlo y subir dicho informe en su página de internet⁶³ para que la información fuera del dominio público. Este informe se ha convertido en la columna vertebral de la practica shifting pues es considerado cómo la prueba fehaciente de que mediante el uso de la conciencia se puede viajar a otras dimensiones y todo esto amparado bajo el sello (supuestamente) de un gobierno tan grande como lo es el estadounidense.

Ahora bien, las shifters que consideran a esta práctica como algo científico, retoman el informe GateWay, el cual menciona que para poder acceder a estas dimensiones intermedias el cerebro debe prepararse mediante el uso de audios en determinada frecuencia para así poder percibir otras dimensiones esto haciendo uso de un principio que en física se conoce cómo distancia de Planck⁶⁴ y que las shifters han interpretado como la puerta que les permite mandar su

⁶²Lahey, S. (2023, abril 14). *"Gateway Experience": La búsqueda de la CIA para descifrar la conciencia y desbloquear el viaje en el tiempo*. Esquire. <https://www.esquire.com/es/ciencia/a43597727/cia-gateway-experience-conciencia-viaje-tiempo/>

⁶³ (S/f-d). Cia.gov. Recuperado el 27 de julio de 2024, de <https://www.cia.gov/readingroom/docs/CIA-RDP96-00788R001700210016-5.pdf>

⁶⁴ VIAJE AL MUNDO DE LA ESCALA DE PLANCK. (2022, septiembre 18). *mysite*. <https://www.revolucioncientifica.com/post/viajealmundodelaescaladeplanck>

conciencia en forma de luz mediante una especie de agujero de gusanos. El uso de todos estos elementos ha permitido que una buena parte de la comunidad shiftoker vean a la práctica como un proceso científico, más que espiritual, aunque en general tampoco existe un consenso muy claro sobre cómo se podría clasificar esta práctica. Durante mi trabajo de campo entreviste a la shiftoker @Cherrygrindelward5 la cual al preguntarle si creía que el shifting podía ser considerado una religión menciono:

... honestamente yo siento que el shifting como tal no se puede clasificar ni en algo científico, pero tampoco es espiritual, digamos que es una combinación de ambos lados, ya que tiene su lado lógico, su lado racional, su lado complejo. El shifting si lo buscas en el lado teórico está ligado con la física cuántica, de cierta forma porque es por medio de frecuencias que tu cerebro puede cambiar hacia otra realidad, entonces podríamos ponerlo en algo científico, porque también existen, estas varias investigaciones de personas que han hecho algunas teorías sobre los universos, y también otros que han hablado sobre el tema. Pero de igual forma se podría decir que es algo espiritual, porque somos seres energéticos y a la misma vez, esto te ayuda también porque tienes que tener como cierta creencia o cierta fe al momento de tu estar haciendo el cambio de realidad no, porque primero que nada si tú no crees como que en algo va a ser difícil que lo puedas ejecutar, es como la religión no, si tú eres creyente pues vas a tener las señales, y las vas a creer, y vas a ver las cosas. Pero si eres una persona que no cree en eso, pues todo va a ser falso. Entonces diría que se podría clasificar en ambas en lo espiritual y lo científico. (Fragmento obtenido de la entrevista realizada el 16 de junio del 2023)

A pesar de que la hipótesis uno y tres son similares, para las shifters a las que pude entrevistar esto no sería así, para ellas habría una diferencia que radicaría en el hecho de que en la definición uno se estaría siendo totalmente consciente de sus yo de otras dimensiones y de cómo mediante cada acción por pequeña que esta sea se van abriendo nuevas dimensiones, lo que les permitiría shiftear a voluntad en el momento en el que ellas quisieran. Mientras que en la definición tres las shifters se centrarían más en la idea de enviar su conciencia a otro cuerpo sin ser plenamente conscientes, más bien el shiftear entraría a una especie de ruleta rusa donde lo puede lograr o no.

Una vez que concluí las entrevistas de donde recabe esta información, procedí a la observación de diversos videos de 15 shifters diferentes dentro de la plataforma TikTok, esto me permitió darme cuenta que las definiciones que daban sobre este fenómeno eran muy

contradictorias, pues como lo vimos en las definiciones anteriores, pese a que la definición uno y tres son teóricamente lo mismo, las jóvenes argumentan que no y que existen diferencias importantes, la realidad es que estas diferencias radican en el uso del lenguaje y la aplicación de conceptos, más que en la definición de las mismas; estos argumentos contradictorios y confusos son usuales al interior de la comunidad shiftoker, pues en muchas ocasiones he observado que ellas empiezan hablando de la diferencia de las definiciones o de las teorías sobre lo que es shifting, pero al final terminan aceptando lo que refutaron inicialmente, lo único que variaba como tal era el lenguaje que se empleaba.

Esta cacofonía que existe alrededor de la definición de shifting se debe a múltiples factores, en donde destacaría en primer lugar la organización que este fenómeno presenta, pues como toda organización que nace en las redes sociales no necesita un liderazgo ni un centro identificable (Castells, 2012), por lo que no existe una líder del fenómeno shifting, más bien existen diversas shiftokers que fungen como voceras de la practica pero que interpretan la misma desde sus propias creencias y experiencias. En segundo lugar, tenemos la interpretación que las jóvenes hacen al emplear diversos conceptos, pues como lo mencione al inicio de este apartado, existe una interpretación errónea por parte de algunas shifters sobre términos como religión o espiritualidad, los cuales son relacionados con prácticas falsas y por ende sin un sustento teórico que las compruebe.

Y en tercer lugar tenemos la rápida viralización de la practica shifting dentro de redes sociales digitales, ya que, al popularizarse en cuestión de semanas, este movimiento no tuvo un tiempo para estructurarse, apareciendo información de manera masiva, sin filtros, donde las shifters compartían ideas interiorizadas o personalizadas (Peña, 2021. Pp. 186), lo que deriva en

un fenómeno difícil de explicar desde la óptica del practicante, pues al haber tanta información la cual además se contradice entre sí resulta complicado el definir que es el shifting.

Tan solo del 1 al 19 de marzo del 2024 me he encontrado con los perfiles de 3 shiftokers las cuales han cambiado la percepción que inicialmente tenían sobre este fenómeno (la cual sigue sin acercarse a la concepción espiritual pese a los métodos que emplean), por lo que podemos mencionar que el shifting es una práctica fluida, en constante cambio, en donde las shiftokers se posicionan frente a una otredad, en donde ellas saben que es lo que su práctica no es (el shifting para ellas no es espiritualidad ni sueños lucidos) pero viven en la constante contradicción al momento de identificar que es lo que sí son y lo que sí es su práctica.

El fenómeno shifting así mismo, se mueve en el interior de internet por medios de una acción del ámbito de la producción emocional, por parte de una mediatización, y mediante una acción comunicacional de los innumerables inter-agentes conectados (Sbardelotto, 2016. Pp. 115). Las shifters se convierten en agentes de transformación cultural las cuales reestructuran constantemente su práctica, la percepción que tienen de ella y los métodos que emplean; convirtiéndolo en una práctica que podríamos vincular con la lógica neoliberal donde las practicas espirituales han perdido su anclaje, son volátiles y en constante cambio, donde se consumen elementos para adaptarlo a las practicas que realizan.

I.3.1. Elementos del shifting

Como vimos en el apartado anterior si bien no existe una única definición con respecto al shifting, sí existen una serie de elementos ritualísticos que emplean las shiftokers para prepararse para cambiar de realidad, estos rituales podrían ser considerados como rituales neo románticos basado en las emociones y el consumo espiritual (Thomas, 2006), en donde la creencia del

individuo se vuelve más personal, subjetiva, y donde las shifters (en este caso) están al centro de la experiencia (De la Torre y Gutiérrez, 2016) y la autoridad ritualista. Esta experiencia le permite a las shifters vivir lo sagrado en un marco cotidiano que se transforma en una vivencia, que permite la asunción de la espiritualidad de manera individual y sensorial, pero dando espacio a la convivencia comunitaria (Garcés, 2016) dentro de los mismos espacios virtuales.

A partir de lo comunitario las shifters han construido su propio conocimiento en torno a su práctica, usando espacios como TikTok, Amino, Wattpat y Youtube, espacios virtuales que han sido transformados tanto en aulas, conversatorios y bibliotecas virtuales, en donde las shifters más experimentadas suben sus conocimientos para que las llamadas “baby Shifters⁶⁵” se puedan empapar del tema y con esto lograr llegar a sus realidades deseadas.

Los métodos que emplean las shifters para cambiar de realidad son sencillos, no requieren de un gasto económico más allá del uso del internet y de la luz; la mayoría de ellas se apoyan en sus dispositivos digitales (smartphones, tabletas, o computadoras) para poder descargar aplicaciones como Pinterest⁶⁶ o Lifa-app⁶⁷ en donde ellas crean tableros (carpetas) con imágenes y frases que les permitirán evocar una imagen general de las realidades deseadas a las que desean llegar, es decir construyen dentro de estas apps una especie de collage con imágenes diversas, estas pueden ser desde las imágenes canónicas (en el caso de las series y películas) o fotos de artistas y cantantes que las mujeres jóvenes seleccionan para darle un rostro a sus personajes de su RD (en el caso de personajes de libros donde no hay una imagen oficial de ellos), de igual manera algunas

⁶⁵ En redes sociales es común encontrar el término “Baby” para hacer referencia a aquellas personas que recién se integran a un grupo o movimiento determinado, creando una especie de jerarquía al interior de los grupos.

⁶⁶ Pinterest: catalogo global de ideas

⁶⁷ Lifa_app es una aplicación exclusiva para shiftear en ella se encuentran diversas secciones para poder construir la estructura de la realidad deseada a la que se quiere llegar, es una aplicación gratuita y fácil de emplear.

shifters seleccionan imágenes para darse a sí mismas un rostro distinto al que poseen⁶⁸. El crear estas carpetas les permite a las shifters hacerse de una imagen mental del mundo al que desean llegar, esto se ha transformado en una valiosa herramienta sobre todo para aquellas personas que se les dificulte visualizar y cuya imaginación es limitada.

Así mismo las shifters utilizan playlist en Spotify o en YouTube con audios subliminales, métodos guiados (de ellos hablaremos más adelante), sonidos en diversas frecuencias, o música que les haga conectar con la realidad a la que desean llegar. La práctica del cambio de realidad se realiza usualmente por la noche momentos antes de que las shifters duermen, por lo que otro elemento importante para esta práctica sería la habitación de las mujeres jóvenes, la cual deja de ser solo un espacio de descanso para convertirse en un espacio sagrado, es decir por la noche lo transforman en un espacio hierofánico el cual sirve como un punto fijo donde se llevara a cabo el ritual de cambio de realidad, pues como menciona Mircea Eliade en su obra *Lo profano y lo sagrado*, “para el hombre religioso, nada puede comenzar, hacerse, sin una orientación previa, y toda orientación implica la adquisición de un punto fijo” (Eliade, 1994).

Aunque las shifters aseguren que su práctica nada tiene de espiritual, lo cierto es que antes de empezar con su práctica las shifters meditan, ponen inciensos, algunas colocan cuarzos o cristales alrededor de sus camas con la finalidad de elevar sus vibraciones energéticas, estos elementos convierten el espacio alrededor de sus camas en un espacio sagrado donde llevaran a cabo su práctica, y en donde la hierofanía revela un punto fijo absoluto, un centro (ibidem, 1994. Pp. 12), del cual se forma un espacio sagrado para el ritual.

⁶⁸ Algo que descubrí al navegar dentro de la app Pinterest fue una sección exclusiva de rostros hechos con inteligencia artificial para utilizar en las RD'S, llamo mi atención que todos estos rostros en su mayoría eran caucásicos, con ojos claros y delgados; esto nos habla de los estereotipos que siguen las jóvenes los cuales siguen una tendencia eurocéntrica.

Cuando empecé con esta investigación mi objetivo principal era demostrar que el shifting podía ser una nueva religión emergente, pero conforme me fui adentrando a la comunidad y al realizar diversas entrevistas, pude darme cuenta de que ninguna shifter consideraba al shifting como una religión, y, por el contrario, la idea de considerarlo como algo religioso o inclusive espiritual les desagradaba bastante.

En diversas entrevistas pude notar que la idea que muchas de las shiftokers⁶⁹ tenían sobre la religión era encaminado a una noción católico-cristiana debido a que todas ellas habían crecido en hogares donde profesaban religiones como la cristiana o la católica (mayoritariamente), así que su pensamiento se centraba mucho en la idea de la religión como una institución dogmática que controlaba a las masas, por lo que para ellas era imposible relacionar al shifting con la idea de una religión, ya que para ellas el shifting era una práctica personal, y que se vivía de manera libre.

Muchas de estas shiftokers consideraban que relacionar al shifting con el concepto de religión desacreditaba y podía hacer que este fuera considerado como una leyenda o un mito, por lo tanto terminaría siendo visto como una especie de ficción, pues por lo que pude analizar esta era la idea que también relacionaban a la religión, la de un sistema de creencias ficticio, basado en historias que no poseen sustento científico y cuya institución se dedicaba a controlar la mente de sus creyentes, restándoles la capacidad de discernir sobre lo que practicaban.

Esta necesidad de sustentar científicamente sus creencias me pareció un elemento interesante, pues era un discurso que todas las shifters a las que entreviste me mencionaban constantemente, dándole a la ciencia un lugar privilegiado para explicar su práctica.

⁶⁹ Shiftokers: creadoras de contenido shifting que publican contenido en TikTok.

El tomar a la ciencia como estandarte de la practica shifting me pareció un elemento propio de la modernidad que a su vez es la heredera indiscutible de la racionalidad ilustrada (Parker, 1993. Pp. 192) y occidental, la cual ha sido vista por muchos especialistas del siglo 19 como James Frazer (2011) o August Comte (1844), como el faro del progreso en donde el uso del método científico se convertiría en el nuevo testamento de la humanidad, este discurso a su vez sigue hoy en día replicándose como parte del discurso institucional de muchas escuelas y colegios en América latina.

Estas jóvenes y adolescentes han crecido en un contexto escolar en donde se habla de la ciencia como la clave del desarrollo moderno, lo que ha permitido los grandes avances que hoy en día disfrutamos, así mismo muchas de las shiftokers de mayor edad dentro de la comunidad mexicana como @grettschant o @paugrajedag son estudiantes universitarias de ingenierías, es decir ciencias duras, en donde la comprobación científica es la norma y no la excepción.

A través de las diversas entrevistas que realice, pude notar que todas las shiftokers consideraban al shifting más como un proceso que podía ser explicado desde la ciencia dura (ya sea desde la física cuántica, la teoría de los universos inflacionarios y la teoría de los multiversos), e inclusive hay algunas shiftokers que explican su práctica desde nociones psicológicas, pero siempre dejándome en claro que la religión y la espiritualidad no tenían que ver con esta práctica.

Aunque si bien ellas niegan la relación entre shifting, religión o espiritualidad, lo cierto es que su práctica esta revestida casi en su totalidad por elementos espirituales que podemos vincular a la corriente New Age⁷⁰, la cual se caracteriza por ser una religiosidad cosmopolita, con mayor

⁷⁰ Autores como Roberto Bosco (1994) consideran que una de las características principales del New Age tiene que ver con la visión milenarista, donde una nueva era se crearía a partir del cambio de milenio, de la cual emergería una espiritualidad libre y universal (Grof y Grof, 1989. Pp. 36).

impacto en los jóvenes de clase media e intelectual, pues no responde a las tradiciones ni a los dogmas establecidos, ni contiene depósitos doctrinarios, sino que se distingue por ser flexible, cambiante e individualizada (De la Torre, 2006. Pp.32). En donde el creyente es el centro de su propio proceso espiritual, aplicando su creatividad para conformar un cumulo de creencias únicas, y en donde hay una falta de matriz de poder jerárquico (Gallardo y Navarrete, 2022. Pp. 16)⁷¹.

Estos rasgos que son distintivos de la practica New Ages pueden ser rastreados dentro del shifting, en este sentido me atrevería a considerar al shifting como un remanente del movimiento New Ages.

El locus que caracteriza al New Ages prioriza la experiencia personal por medio del uso de técnicas variadas las cuales se centran en las energías personales, del universo, del entorno en general, dándole un gran peso a los saberes mágico-esotéricos, o a consumos alternativos de tipo ecológico (Gutiérrez Zúñiga, 1996).

En el caso del shifting algunos de los elementos que he podido rastrear mediante mi trabajo de campo y que se conectan con el New Ages es la meditación, la numerología (mensajes del universo en forma de horas del reloj), esoterismo (lectura de tarot y runas), mensajes angelicales, manifestaciones⁷², autoafirmaciones y audios subliminales. Así mismo las shifters constantemente hablan de energías que permiten el cambio a otras dimensiones, el despertar de conciencia, y constantemente hablan del universo como un ente divino al que agradecen constantemente cuando realizan sus manifestaciones durante el proceso.

⁷¹ O en teoría, pues existen casos de movimientos New Age manejados por líderes carismáticos.

⁷² La ley de la atracción es una creencia pseudocientífica, según la cual es posible atraer eventos positivos o negativos a través de los pensamientos, dado que en ellos se invierte una cantidad determinada de energía. Ley de atracción - Concepto, historia, pasos y beneficios. (s/f). Recuperado el 15 de marzo de 2024, de <https://concepto.de/ley-de-atraccion/>

Esta noción de universo como ente superior, fuerza mística es decir panteísmo (Arana, 2016) al que agradecen ha sustituido en muchos casos a la noción de un dios omnipotente, omnipresente y omnisciente, en otros casos la noción de dios (en el sentido católico-cristiano) convive en armonía con la noción de un universo sagrado capaz de conceder lo que se le pide; mientras para otros el universo y la ciencia hacen una mancuerna para explicar el fenómeno shifting.

Y aunque existen elementos que nos indican que el shifting sería un vástago del siglo 21 de las practicas New Age, existen algunos componentes que rompen con algunos elementos del New Age, tales como la democratización del conocimiento (Anderson, 2022) un elemento que se a convertido en parte esencial de redes sociales como YouTube o TikTok, en donde una serie de divulgadores científicos tales como @wikiseba, @fisicamr, @ciencia_tok, solo por mencionar algunos, suben contenido científico de forma gratuita y explicada de manera sencilla, con el objetivo de llevar la ciencia a todas las personas. Esta tendencia la podemos ver también en shiftok, donde las diversas shifters comparten videos, crean guías, libros, y contestan además las preguntas de sus seguidores de manera gratuita, algo que no pasa dentro de las diversas corrientes del New Ages donde la mayoría de los cursos y talleres se capitalizan. Este elemento por pequeño que parezca marca una significativa diferencia, pues nos permite teorizar que la generación hashtag a crecido consumiendo contenido online de manera gratuita, por lo que para ellas el compartir conocimientos que ellas mismas van creando de manera gratuita es lo normal.

Además los elementos que las mujeres jóvenes emplean para llevar a cabo su cambio de realidad, nos habla del capital económico de las practicantes, como se mencionó anteriormente el movimiento New Age se centra en gran medida en la comercialización de determinados productos y cursos, lo que es una fuerte influencia del sistema neoliberal en el que vivimos; en el caso

particular del shifting las jóvenes realizan un consumo masivo de entretenimiento audiovisual, un contenido que las satisface y con el que se sienten conectadas, este consumo es relativamente económico a diferencia de otras prácticas New Age⁷³ donde el practicante se va a retiros espirituales de \$6000 o \$7000 pesos, o a realizar rituales para alinear sus chakras en Yucatán que podrían costar hasta \$10,000 pesos incluyendo vuelo y hospedajes. En el caso shifter las jóvenes emplean las herramientas que tienen a su alcance para poder realizar su cambio de realidad, ya que como lo mencione anteriormente estas mujeres jóvenes son adolescentes en su gran mayoría, estudiantes, viven con sus padres, por lo que su capital económico es más bien limitado, por lo que toman el conocimiento sobre el tema de diversas apps, foros virtuales, videos cortos y compartiendo información entre ellas de manera gratuita.

I.3.2. Guión

A lo largo de esta investigación un elemento con el que me he topado constantemente cada vez que entro a un video sobre shifting es el *Guión*, una de las herramientas más importantes según diversas shifters, si bien, durante la investigación no logre encontrar quien fue la persona que introdujo esta noción por primera vez al mundo shifting, lo que si encontré fue que las primeras menciones del guión en tiktok aparecen en diversos videos a inicios del 2020.

Según Kvnmalover⁷⁴ (2022) usuaria de Wattpat el guión es una herramienta que sirve para escribir los parámetros generales de la realidad a la que se quiere llegar, desde su perspectiva

⁷³ (S/f-c). Udey.com. Recuperado el 27 de julio de 2024, de <https://www.udemy.com/course/angelologia-y-angeloterapia-con-salida-laboral-y-certificado/?couponCode=2021PM25>

⁷⁴Kvnmalover, D. (s/f). -EL GUIÓN-. Wattpad.com. Recuperado el 26 de marzo de 2024, de <https://www.wattpad.com/1004623504-gu%C3%ADa-para-ir-a-tu-rd-shifting-esp%C3%B1ol-el-gui%C3%B3n>

cuando se escribe el guión no se está inventando una nueva realidad, sino más bien se está eligiendo a la realidad que quieres ir, porque esa realidad ya existe; recordemos que según algunas teorías existirían infinitas dimensiones en las que existiría una versión de nosotros, por lo que el guión solo sería una herramienta para dar con la dimensión a la que queremos llegar, en este guión las shifters describen los rasgos más importantes que tendrá su yo de otra dimensión, los datos van desde el nombre, relaciones familiares, amorosas⁷⁵, capacidad intelectual, capital económico, habilidades, poderes mágicos (en caso de dimensiones de series y películas), hasta el color de piel de la shifter.

El guión en este sentido sería una especie de ficha de personaje como la que se emplea en juegos de rol como *Dungeons & Dragons*⁷⁶, en donde el jugador rellena una serie de casillas donde crean física y psicológicamente a sus personajes, dotándolos de personalidades y habilidades que les permitirán avanzar a lo largo de la partida.

Dentro del guiónB otro elemento fundamental es el establecimiento de los tiempos dentro de las RD's, ya que el tiempo no transcurre de la misma manera en el mundo actual que dentro de las realidades deseadas, esto va en función a lo que establezcan las shifters, ya que como se mencionó en un inicio la practica shifter se lleva a cabo principalmente por la noche, por lo que las jóvenes establecen horarios dentro de su RD que vayan de la mano con sus horarios de sueño, ellas pueden establecen que 5 horas de sueño en su realidad actual, equivalgan a 7 meses en su RD, es importante mencionar que es imposible quedarse de manera permanente en la RD, las

⁷⁵ Las relaciones amorosas resultan uno de los aspectos más interesantes de los elementos que escriben la shifters, ya que muchos de ellas han mencionado que el shifteam es una cuestión de amor pues muchas de ellas hoy buscan relacionarse sentimentalmente con sus personajes favoritos, hoy por lo que muchas de ellas en su guión escriben qué tal o cual personaje estará profundamente enamorados de ellas, hay quienes incluso escriben tener hijos o embarazos durante el tiempo en el que están en su RD.

⁷⁶ *Dungeons & Dragons* es un juego de rol de fantasía, publicado por Wizards of the Coast. Mientras se desarrolla el juego se va contando una historia con base a las personalidades de los personajes que cada participante va creando.

shifters @grettschant, @natigodoy15 y @paulinagrajedag han hecho mención que esto es imposible, debido a que la persona que viaja hasta esa realidad no pertenece realmente a ella, por lo que siempre regresara a la realidad a la que pertenece, teóricamente lo que estaría haciendo el shifter sería una pequeña posesión del cuerpo de su yo alternativo, en donde la conciencia de su yo alternativo permanecería en una especie de letargo mientras que el shifter toma control de su cuerpo, algo similar a lo que culturalmente conocemos como una posesión, algo que abordare con mayor profundidad más adelante.

Regresando a los elementos del guión, las shifters además de escribir sus características físicas, psicológicas y sus relaciones interpersonales, escribirán en su guión aspectos como el lugar en el que aparecerán una vez que lleguen a su RD, los primeros encuentros que tendrán, el idioma que hablaran, inmunidad ante daños psicológicos o físicos (ay shifters que se asignan la inmortalidad a ellas), incluso hay quienes deciden agregar que durante su RD jamás podrán sudar, oler mal o verse “feas” (véase anexo 3).

En este guión la shifter tratara de poner la información que considere más relevante para tener una estancia que satisfaga sus necesidades, en este sentido es importante mencionar que la shifter no puede controlar las personalidades de las demás personas de su RD, e inclusive si los personajes de la realidad a la que van a ir son muy fuertes o sabios es muy probable que logren descubrir que ellas no pertenecen a esas dimensiones.

En un video publicado el 3 de marzo del 2024⁷⁷ @paulinagrajedag platicó como en la RD de Harry Potter el director Albus Dumbledore le comento: ¿Cómo va todo en tu dimensión?, para

⁷⁷TikTok - make your day. (s/f). Tiktok.com. Recuperado el 6 de abril de 2024, de <https://vm.tiktok.com/ZMMuP97Pk/>

posteriormente sonreír y seguir su camino; esta experiencia la comparte con la shifter @ryobb0 la cual comenta en un video publicado el primero de febrero del 2024⁷⁸ que una vez que llegó a su RD de Marvel se encontró con Doctor Strange el cual parecía ya estarla esperando, siendo él el único consciente de la verdadera identidad de ella.

El último elemento que conforma el guión es la palabra clave, las shifters mencionan que es importante tener una palabra clave para poder regresar a su realidad actual, es decir la realidad a la que pertenecen, esto como una forma de poder escapar en caso de ya no sentirse cómodas en esa realidad, ya que ellas como se mencionó anteriormente establecen dentro del guión el tiempo determinado en el que estarán, pero en caso de que la shifter tenga algún tipo de problema, se asuste ante lo que ve o simplemente no sea lo que ella esperaba, con esta palabra clave pueden regresar sin ningún problema. A lo largo de mi investigación me he topado con algunas shifters que escriben en su guión que la palabra clave no se les puede olvidar, pero así mismo no la pueden decir por error, sólo cuando son plenamente conscientes de que quieren regresar, ya que ha habido casos de shifters que se olvidan de sus palabras, o por el contrario las mencionan por error haciendo que su viaje a su RD termine de manera súbita.

I.3.3. Métodos para saltar de dimensión

Ahora bien, una vez que se ha escrito el guión la shifter tiene que seleccionar un método para poder viajar a su realidad deseada, viéndolo desde un enfoque antropológico este método sería parte del ritual que se lleva a cabo antes de entrar a un estado de conciencia alterada o trance de lo cual hablaremos más adelante. A lo largo de la investigación pude notar que la cantidad de métodos

⁷⁸*TikTok - make your day.* (s/f-b). Tiktok.com. Recuperado el 6 de abril de 2024, de <https://vm.tiktok.com/ZMMuP2jLG/>

que existían eran muchos y muy variados, además estos se iban multiplicado entre más personas se unían a esta práctica, ya que existen shifters que usan alguno de los métodos ya establecidos, pero deciden reconfigurarlos a modo que estos se acoplen a ellas, por lo que es normal encontrarse con métodos similares entre si con algún tipo de ajuste.

La posmodernidad ha desarrollado una necesidad casi patológica en las personas de buscar la mayor comodidad posible, buscando que el mundo que habitamos se acople a nosotros y satisfaga nuestras necesidades, y no nosotros al mundo, esto ha generado un egoísmo en los individuos que se une a la individualización (otra rasgo importante de la posmodernidad), una encapsulación de sus deseos y a sí mismo un consumismo insaciable de experiencias, sentimientos (Han, 2021), creencias y en el caso del shifting métodos, pero en particular métodos que se adapten a lo que la shifter necesita, que sean sencillos y garanticen el éxito lo más rápido posible. Es decir, buscan la inmediatez, lo cual es un rasgo característico de las redes sociodigitales en el cual se mueven las jóvenes, pues en estos espacios digitales se está a un solo clic de distancia de personas, sentimientos o información, pues en una época donde el cortoplacismo, lo efímero, el individualismo, el consumismo y la hiperactividad son dominantes, las vidas de los seres humanos se transforman de forma considerables (Luna, 2020, p. 2), en este caso las shifters buscan persiguen la inmediatez que les permite tener resultados rápidos y gratificaciones instantáneas.

Aunque a su vez la inmediatez se convierte en un factor importante para mantener movimientos espirituales⁷⁹ descentralizados, y cuya mayor difusión se concentra dentro de redes sociales, esto debido al constante cambio de los paradigmas dentro de estos espacios, los cuales con la llegada de redes sociales como TikTok se presentan como tendencias que pueden durar

⁷⁹ Como lo mencione inicialmente denominaremos a la práctica como un movimiento espiritual por la cantidad de elementos que toma de las practicas New Age.

desde un par de semanas hasta meses, por lo que demostrar la veracidad de una práctica es fundamental para que el movimiento se mantenga como una práctica y no como una tendencia de moda más. Muchas de estas jóvenes buscan viajar a sus RD'S como una forma de mostrar la veracidad de la práctica, y otras más buscan crear contenido (que se puede monetizar) sobre sus experiencias multidimensionales.

Pero regresando al tema central, los métodos son diversos y tienen como objetivo permitir que las shifters puedan acceder a sus RD'S. Por sus características he podido clasificar a los métodos en 3 categorías diferentes:

- Métodos de visualización
- Métodos de afirmación
- Métodos Auditivos

Estas categorías nos hablan sobre la capacidad sensorial de las shifters y como estas al estimular un sentido en particular podrían tener un proceso de cambio de realidad con mayor facilidad, la shifter @paulinagrajedag durante uno de sus envíos dentro de la red social TikTok mencionaba que uno de los elementos más importantes antes de decidir que método emplear para el cambio de realidad era identificar el tipo de aprendizaje (asociativo, emocional, etc.) de cada shifter así como identificar qué sentido se tiene más desarrollado (vista, tacto, oído, etc.) , ya que esto podrá permitirle al shifter escoger un método que vaya acorde con sus capacidades, pues una persona que no tenga la imaginación tan desarrollada le será imposible llevar a cabo un método donde la herramienta principal sea la visualización, y una persona muy visual se le podría complicar realizar métodos que se centre en escuchar sonidos y manifestar en el proceso.

Los métodos pueden ser encontrados de manera escrita en sitios web como Amino y Wattpad donde las shifters crean diversas comunidades donde comparten sus métodos pero de igual forma reciben retroalimentación por parte de sus lectores, por otra parte en plataformas como YouTube y TikTok tenemos videos que realizan las shifters, estos videos pueden ser desde audios en distintas frecuencias así como videos con el método y la voz en off del shiftokers el cual guía al futuro shifter a lo largo del método; en TikTok algunas shifters suben videos de hasta diez minutos donde mediante sus instrucciones guían al shifter en el método, estos videos se caracterizan por llevar cambios bruscos de colores en la pantalla los cuales el shifter debe de ver atentamente como parte del proceso; por su parte los videos en YouTube suelen ser videos de hasta 50 minutos, son de igual forma videos con la voz en off del shiftokers el cual te va guiando hasta que consigas shiftear, además de su duración que es muy larga, los métodos guiado en YouTube tienen como característica que se sugiere el uso de auriculares para poder escuchar de forma más claro el método y no al ambiente, así mismo los videos en YouTube pueden monetizarse mientras que en TikTok no.

A continuación, explicare brevemente las clasificaciones y algunos métodos que entran en cada categoría,

- **Métodos de visualización**

Los métodos de visualización como su nombre lo indica consiste en crear tableros con diversas imágenes en Pinterest o en alguna app similar con el objetivo de tener una imagen clara de la realidad deseada a la que se pretende llegar, posteriormente se selecciona un método cuya herramienta principal será la imaginación, en estos métodos se busca que el futuro shifter cree imágenes mentales sobre su RD con el objetivo de conectar con la realidad que desea llegar. En este tipo de métodos se recomienda que antes de empezar con

el método el futuro shifter este en un estadio de calma el cual se logra con una meditación de hasta 15 minutos para permitir que la mente se despeje. En muchos de estos métodos se busca que el shifter asocie el lugar al que se desea llegar con sensaciones, hay algunas shifters que mencionan que mientras realizan estos métodos es posible desarrollar de manera inconsciente “Sueños lucidos”, los cuales pueden servir como un parteaguas para poder realizar el cambio de realidad. Entre los métodos más conocidos de esta categoría son los siguientes.

a. Método de Alicia en el país de las maravillas⁸⁰:

Después de realizar una meditación de 15 minutos, el shifter debe acostarse boca arriba de manera cómoda, deberá comenzar a visualizar que esta acostado en el troco de un árbol, debe mirar a su alrededor visualizando lo que se encuentra alrededor suyo, en ese momento la shifter debe visualizar un objeto de su realidad deseada que empieza a escapar de ella corriendo, en ese momento dentro de la visualización la shifter se levanta y corre detrás de aquel objeto persiguiéndolo hasta llegar a un agujero en el suelo, al estar frente a aquel agujero el objeto de su realidad deseada saltará dentro de él, por lo que la shifter deberá saltar de igual manera, mientras se va cayendo dentro del agujero se debe visualizar más aspectos de la realidad deseada, estos estarán rodeando a las shifter en su caída. Una vez que se llega al fondo de la madriguera habrá una habitación blanca con una puerta y una mesita con una llave encima, enfrente de la puerta se encuentra la persona o el objeto que se perseguía, este

⁸⁰LexiDizzy, D. (s/f). *Alicia En El País De Las Maravillas Método*. Wattpad.com. Recuperado el 30 de marzo de 2024, de <https://www.wattpad.com/1011253733-shifting-methods-alicia-en-el-pa%C3%ADs-de-las>

ser extenderá la mano y preguntará: “estás listo para ir a casa”. En ese momento abrirá la puerta y al traspasar el umbral se estará en la RD. La shifter llegará a una habitación donde se encontrará con su yo de esa dimensión el cual estará dormido por lo que el shifter deberá acostarse en la misma posición que su versión del RD, en ese momento el shifter sentirá cómo ella entra al cuerpo de su otro yo, al despertar estará en su realidad deseada siendo consciente de que pertenece a otra realidad y teniendo control sobre el cuerpo de su otro yo.⁸¹

b. Método Del tren⁸²:

Para este método se empieza con una pequeña meditación de 15 minutos con el fin de relajar la mente. Posteriormente la shifter deberá leer su guión 3 veces y colocarlo debajo de su almohada (en caso de que lo haya escrito en una libreta de papel), recostarse en su cama de una manera cómoda, cerrar los ojos al tiempo que empieza a visualizar que se encuentra en una estación de trenes, la shifter debe observar el lugar, las personas que pasan a su alrededor, como van vestidas, el sonido de sus voces, etc. La shifter notará que en el andén aun no llega ningún tren, pero en el andén abra un espejo donde ella deberá mirarse y visualizar la apariencia que quiere tener en su RD y decir: “Yo (nombre completo de la realidad actual) estoy lista para ir a mi realidad deseada”.

En ese momento llegara el tren y la shifter deberá abordarlo, al hacerlo deberá seleccionar un asiento e ir visualizando a sus personajes favoritos, situaciones que quiere vivir etc. el tren se pondrá en marcha y cuando llegue a la siguiente estación

⁸¹ Este método inevitablemente me hizo recordar las posesiones demoniacas que Hollywood nos ha vendido en los últimos años.

⁸² Este método es recomendado principalmente para todas aquellas shifters cuya realidad deseada sea Harry Potter.

abra un cartel en el andén que dirá “Bienvenida a tu realidad deseada”, al bajar del tren en el andén estará un personaje de la RD esperando a la shifter este lo tomara de la mano y le dirá “Bienvenido a casa”, mientras avanzan hacia la salida de la estación pasaran por un espejo y en él la shifter se verá con la apariencia con la que se describió en su guión, al verse deben mencionar : “Yo (nombre de su RD) estoy lista para ir”, después de cruzar la salida la shifter se dirigirá hacia el lugar en el que vive en su RD y se ira directo a dormir al despertar estará en su RD⁸³.

• MÉTODOS DE AFIRMACIÓN

Los métodos de afirmación son ideales para aquellas jóvenes que tienen complicación al momento de visualizar o que directamente no pueden hacerlo, este tipo de métodos consisten en que la shifter deberá repetir constantemente afirmaciones positivas sobre llegar a su RD, esto se podría ver como un tipo de programación cognitiva o también llamada metaprogramación cognitiva-conductual⁸⁴ la cual consiste en un proceso para modificar y mejorar los patrones de pensamientos y creencias sobre nosotros y nuestro entorno, con la finalidad de mejorar la calidad de vida de los individuos, este tipo de programación tiene diversas técnicas siendo una de ellas la técnica de “afirmación” la cual consiste en decir en voz alta declaraciones positivas y específicas que le ayudaran al individuo a reprogramar sus creencias, actitudes e incluso la imagen mental que tienen

⁸³Hermanas_wolf, D. (s/f). *Método del tren*. Wattpad.com. Recuperado el 30 de marzo de 2024, de <https://www.wattpad.com/1055130097-m%C3%A9todos-para-shifting-m%C3%A9todo-del-tren>

⁸⁴Formación, E. (2023, abril 10). *Metaprogramación cognitiva: Qué es y cómo puede ayudarte a mejorar tu autoestima y reducir el estrés*. Edeca Formación. <https://edecaformacion.com/metaprogramacion-cognitiva>

sobre ellos mismos, al repetir constantemente estas afirmaciones (se recomienda hacerlo por la mañana y por la noche frente a un espejo) el cerebro se convence de que esto es verdad.

En el caso concreto del shifting, los métodos de afirmación buscan que la shifter pronuncie una serie de afirmaciones sobre su RD en un intervalo determinado de tiempo, esto con la finalidad que al terminar el método la shifter al dormir logre llegar a su RD, mediante esta investigación descubrí que los primeros métodos que se popularizaron dentro de la plataforma TikTok eran métodos de Afirmación los cuales empezaron en la comunidad angloparlante y posteriormente emigrarían al lado hispanohablante.

Es importante mencionar que las jóvenes mientras realizan sus afirmaciones ponen sonidos en diversas frecuencias con la finalidad de estimular y relajar sus mentes antes de shiftear. En este tipo de métodos también resulta importante la lectura del guión y la meditación antes de empezar con el método, incluso existen shifters como @wandasluv y @JamesBrown los cuales recomiendan colocar incienso o prender una vela aromática antes de iniciar el método. Entre los métodos más conocidos de esta categoría son los siguientes:

a. Método Raven

Para este método es necesario que la shifter relea de 2 o 3 veces su guión, posteriormente la shifter se recostara en su cama poniendo su cuerpo en posición de estrella y estando lo más cómoda posible, la shifter cerrará los ojos y comenzará a contar del uno al 100 en su cabeza, después de repetir cada número la shifter dirá una afirmación como: “he cambiado de realidad”, “he llegado a mi realidad deseada”, “gracias universo por permitirme llegar a este lugar”, “por fin lo conseguí”, “estoy en

mi realidad deseada”, etc. Durante este proceso la shifter tendrá que ir pensando en cosas de su realidad deseada, una vez que llegue al número 100 y si aún no ha logrado llegar a su realidad deseada, la shifter podrá continuar contando nuevamente desde el uno, o intentar quedarse dormida mientras únicamente repite las afirmaciones, si el método funciona al despertar estará en su RD⁸⁵.

b. Método 123

El método 123 es muy similar al método raven, con la única diferencia de que en vez de contar del uno al 100, la shifter deberá contar 1,2,3, y en lugar de llegar a él cuatro, la joven dirá una afirmación, posteriormente a esto la joven contará 3,2,1, y dirá otra afirmación, y así sucesivamente hasta que logre cambiar de dimensión o en su defecto se quede dormida. Tanto en este método como en el método raven resulta de gran utilidad en palabras de varias shifters colocar como ruido de fondo frecuencias en 60 HZ, ruido blanco, o en su defecto música que le recuerden al shifter su RD.

• MÉTODOS AUDITIVOS

Los métodos auditivos como su nombre lo indica, son métodos centrados en estimular el sentido del oído. En estos métodos la shifter se centrará en escuchar audios a los que denominan como subliminales en alguna plataforma como YouTube o TikTok, así como escoger métodos guiados, en donde se escucha una voz en off que les va dando instrucciones determinadas. En este método al igual que en los dos anteriores primero se

⁸⁵Wandasluv, D. (s/f). *Raven method*. Wattpad.com. Recuperado el 30 de marzo de 2024, de <https://www.wattpad.com/959246379-shifting-esp%C3%B1ol-raven-method>

necesita leer el guión o visualizar su collage en Pinterest, realizar una pequeña meditación, ejercicios de respiración y posteriormente colocarse los audífonos para realizar el método.

a. Método la palabra segura⁸⁶

El método de la palabra segura fue traducido del inglés al español por la shiftokers argentina @NatiGodoy y subido a su canal de YouTube el 15 de marzo del 2023, en este video Nati menciona que la persona que busca realizar este método debe de estar recostada en su cama en una posición cómoda, mientras escucha el video-método, este video empieza con sonidos de ondas theta para que el shifter pueda relajarse lo más posible, esto dura cerca de 3 minutos, posteriormente la shifter tendrá que pensar en una palabra clave que le permita cambiar de realidad, una vez que se ha seleccionado se debe contar del 1 al 50 y en lugar de decir 51 se dice la palabra que hemos seleccionado (este tipo de métodos como lo mencione se distinguen por que el método es básicamente un video guiado donde la shifter se concentra en la voz del narrador). Después de esto el shifter puede imaginar alguna escena de su RD (todo esto transcurre mientras se sigue reproduciendo las ondas theta y dura alrededor de 5 minutos). Al terminar este proceso el shifter debe repetir una gran cantidad de afirmaciones hasta cambiar de realidad o quedarse dormido. Cabe señalar que los audios en ondas theta duran 15 minutos extras a partir que termina la voz en off que está guiando el método.

⁸⁶Godoy, N. [@natigodoy15]. (2023, marzo 15). *Método “la palabra segura” (ondas theta) | Shifting*. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=os1mUYxQE-I>

b. Método del piano⁸⁷

En este método al igual que en los anteriores es importante releer el guión 3 veces y meditar de 10 a 15 minutos antes de empezar. Posteriormente la shifter se acostara en su cama en una posición cómoda al tiempo que selecciona audios subliminales de pianos o música de piano en YouTube, muchas shiftokers hacen inclusive playlist con este tipo de sonidos en Spotify y comparten el link con el resto de mujeres jóvenes de su comunidad, una vez seleccionada la playlist la joven cerrará los ojos y se centrará en el sonido de la música, en el tiempo, en el ritmo, y sobre todo la sensación que le provoca; posteriormente tratará de imaginar que se encuentra en un salón elegante y grande y en él hay un piano muy bonito que llama mucho la atención y por ende comienza a caminar hacia él, una vez frente al piano la shifter se sentará a tocar, su público serían aquellas personas que forman parte de su realidad deseada, una vez que la shifter termina de tocar camina hacia una puerta y entra por ella, siendo esta puerta un portal para poder acceder a su RD, en este sentido la shifter tendrá que decidir si desea ir o no y decirlo en voz alta, una vez que acepta ir a su realidad deseada, la shifter atravesará el portal y caerá profundamente dormida, y una vez al abrir los ojos estará en su RD.

Estos son algunos de los ejemplos de los métodos de los cuales más he escuchado dentro de la comunidad, cabe mencionar que las shifters también dividen en categorías de complejidad a los métodos, siendo el método raven uno de los más sencillos, mientras que el método del tren sería un método mucho más complejo por la

⁸⁷Hermanas_wolf, D. (s/f-a). *Método del piano*. Wattpad.com. Recuperado el 31 de marzo de 2024, de <https://www.wattpad.com/1054106687-m%C3%A9todos-para-shifting-m%C3%A9todo-del-piano>

cantidad de elementos que la shifter debe de visualizar, además de que no todas las personas tienen la capacidad de lograr visualizar escenas complejas.

Cabe mencionar que no siempre las mujeres jóvenes que shifteen lo hacen usando un método, pues existen mujeres jóvenes que lo logran incluso sin escribir un guión, a esto se le considera como shifteen por casualidad ya que la shifter no planea con antelación ni realiza ningún tipo de ritual. Así mismo existen algunas shifters con mucha experiencia como @grettschant que han comentado que en la actualidad son capaces de shifteen a voluntad, por lo que solo con pensarlo antes de dormir logran hacerlo.

I.3.4. Los síntomas

Ahora bien, durante el método es posible que la shifter pueda experimentar lo que ellas denominan *síntomas*, algo que sería un indicativo de que se están acercando a cambiar de realidad. Los síntomas que se pueden experimentar durante los métodos varían de persona a persona, pero durante la investigación descubrí que los síntomas más comunes son: sensación de hormigueo en el cuerpo, sentirse muy ligero o muy pesado, sentir que se está flotando, sensación de estar girando o repentinos mareos, ver luces y destellos, cambios de temperatura bruscos, sentir que caes de repente, sentir que te tocan o escuchar voces; estas son algunas de las sensaciones más frecuentes que me han comentado durante las entrevistas. En este punto quiero aclarar que durante los métodos las mujeres jóvenes no ocupan ningún tipo de alucinógeno o droga recreativa⁸⁸ que les pueda generar estas sensaciones.

⁸⁸ Hago este disclaimer debido a que cada vez que platico sobre el shifting con colegas o amigos lo primero que me preguntan es que tipo de droga se ocupa para generar esta sensación de cambio, pero la realidad es que en esta

Cabe mencionarse que existen una serie de síntomas que no son normales al momento de shiftear y que por el contrario serian síntomas de alarma que podrían indicarnos que algo no va bien tanto a nivel físico como psicológico, y de esto han hecho mucho hincapié shiftokers como @Grettschant, @natigodoi5 y @paulinagrajedag, estos síntomas pueden ser dolores muy intensos de cabeza, escuchar voces (escuchar las voces de las personas de su RD) cuando no se está realizando el método, ver a las personas de su RD en su vida cotidiana, no distinguir su realidad deseada de su realidad actual, etc. este tipo de síntomas serian indicativos de una especie de trastorno disociativo o un trastorno de despersonalización en donde la persona que lo padece se siente totalmente desconectado del entorno que lo rodea⁸⁹, por lo cual sería necesaria la intervención de un profesional de la salud, algo que aconsejan las shiftokers que se debe hacer en cuanto aparecen los primeros síntomas anormales, ya que si bien el proceso de shifting es algo completamente personal, si existen síntomas que son preocupantes y que pueden poner en riesgo la salud de la shifter.

I.3.5. La llegada

Una vez que se ha realizado el método y se han tenido los síntomas que se mencionaron anteriormente, existe la posibilidad que se lleve a cabo el cambio de realidad, esto ocurriría de dos maneras distintas según lo que me han comentado la shifters durante

práctica no se recurre a ningún tipo de estupefaciente y muchas shiftokers en sus videos han hablado sobre este tema y han sido muy claras con el hecho de que nadie usa drogas para el cambio de realidad.

⁸⁹Spiegel, D. (s/f). *Trastorno de despersonalización/desrealización*. Manual MSD versión para público general. Recuperado el 1 de abril de 2024, de <https://www.msmanuals.com/es-mx/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/trastornos-disociativos/trastorno-de-despersonalizaci%C3%B3n-desrealizaci%C3%B3n>

nuestras entrevistas. La primera sería abriendo los ojos y despertando en automático en la realidad deseada a la que pidieron ir, y la segunda sería un poco más compleja pues en esta involucrarían los llamados sueños lucidos.

Un sueño lucido es aquel en el que la persona sabe que está soñando y puede ejercer cierto control sobre el sueño u observarlo pasivamente mientras es consciente de que se trata de un sueño, esto da al soñador la oportunidad de influir potencialmente en su vida onírica (Colino, 2024⁹⁰). Aunque si bien las shifters son muy renuentes a creer que el cambio de realidad es un sueño lucido en realidad, lo que si consideran es que mediante el sueño lucido es posible crear un espacio dentro de este lugar onírico al que nombran como Witing Room o sala de espera, este lugar sería un espacio que las shifters crean a su gusto, puede ser un cuarto blanco o una sala con muebles y libros, en este espacio ellas pueden relajarse antes de ir a su realidad deseada, ya que este lugar les permitiría de manera más fácil abrir un portal hacia su realidad deseada.

Ahora bien, sin importar el método, o los síntomas, lo que me han comentado las shifters que han logrado ir a sus RD's es que la sensación al llegar a estos otros universos es muy particular, @Cherrygrindelwald5 shiftokers de Monterrey me comento que para ella fue y cito:

“...Al inicio si es algo muy sorprendente e impactante, porque todo es totalmente diferente y te asombras, y más al inicio como lo digo ya cuando tomas como experiencia y así pues se te va haciendo más familiar, pero en un inicio sí es algo demasiado impactante. Yo durante mi primera vez en mi RD no pude estar más de una semana, muchas cosas de las que ocurrían ahí yo no lograba entenderlas, porque al ser otro mundo pasan cosas diferentes... (Fragmento obtenido de la entrevista realizada el 16 de junio del 2023)

⁹⁰*Sueños lúcidos: cómo aprender a controlar lo que sueñas.* (2023, diciembre 13). National Geographic. <https://www.nationalgeographic.es/ciencia/2023/12/suenos-lucidos-como-aprender-a-controlar-lo-que-suenas>

Dentro de esta entrevista @Cherrygrindelwald5 me comentaba que todas las sensaciones que se experimentan en la RD son iguales a las que se viven en su día a día:

Eli: ¿Cuáles son las sensaciones que tú experimentaste físicamente?

@Cherrygrindelwald5: Bueno en lo físico se siente tal cual como aquí, hoy porque el estar en una realidad deseada lo que tiene de diferencia, y que mucha gente que no conoce el tema piensa que es como un sueño no, pero es que allá tú sientes todo tal cual aquí, o sea las cosas las sientes y las tocas y te tocan, hola sí algo así lo sientes tal cual como aquí, y esto es lo que te permite diferenciar entre el shifting y un sueño, porque las cosas que te pasan son más o menos iguales a las de aquí. (Fragmento obtenido de la entrevista realizada el 16 de junio del 2023)

Es decir, cuando se toca un objeto se siente la textura, la temperatura, etc. lo mismo si se prueba algún alimento o bebida, los aromas son completamente perceptibles. Pero además el shiftoker experimenta sensaciones cuando alguien o algo los toca, ya que se siente el contacto directo con la piel, así como la presión o incluso el dolor. En este aspecto todo lo que se vive en esa realidad es considerado real por las shifters, y esto incluye a las personas que en esa otra realidad habitan, algunas shifters comentan que cuando llegan a su realidad deseada muchas ponen a una persona en particular para tener su primer encuentro, estos pueden ser personajes a los que han decidido poner como sus familiares o incluso sus intereses románticos; es importante aclarar que una vez que llegan a su RD las personas con las que conviven tendrán actitudes que ellas no podrán controlar pues al ser personas “reales” de otra dimensión tienen autonomía propia.

Otro elemento que debemos recalcar en este apartado, tiene aproximadamente 5 meses que lo empecé a escuchar en los videos de algunas shifters y esto llamo mucho mi atención, este elemento es la llamada Lifa-App la cual sería una especie de aplicación que las shifters tendrían en sus celulares dentro de su realidad deseada (algunas shifter deciden que en vez de celular sea una libreta o un libro), mediante esta app ellas tendrían la

capacidad de modificar algunos aspectos de su realidad deseada⁹¹ que ya no les agraden, o que en último minuto les gustaría agregar, esto una vez que ya están dentro de la RD.

El concepto de la lifa-app parece altamente contradictoria debido a que anteriormente había escrito que una vez en la realidad deseada era imposible controlar las acciones de los demás, y si soy honesta lo es, este concepto contradice en buena medida uno de los cimientos principales del shifting que es el de las realidades alternas existentes, pues según las shifters al cambiar de realidad se estaría viajando a un mundo que teóricamente ya existe, además la shiftokers @natigodoy15 subió un video el día 23 de marzo del 2023 hablando sobre esta *app multidimensional* la cual además de permitirte cambiar ciertos comportamientos de los personajes de tu RD (se supone que estos comportamientos no cambian en automático sino paulatinamente), también te concederían deseos, en este caso @natigodoy15 pone como ejemplo que si alguien escribe en la lifa-app que desea una varita mágica de color rosa debe escribir donde y cuando la va a encontrar.

El concepto de la lifa-app como esta especie de aplicación de celular que puede cambiar la actitud de las personas y conceder deseos resulta interesante (contradictoria pero interesante), porque estamos hablando que las apps forman parte del universo simbólico de las mujeres jóvenes, básicamente las apps se han convertido en un elemento central dentro de su vida, ya que estas aplicaciones ayudan a facilitar muchos aspectos de su día a día, tan solo basta con analizar el gran mercado que existe actualmente de estas aplicaciones donde podemos encontrar desde apps para crear agendas, apps de viajes, de entretenimiento e

⁹¹ En la vida real la lifa-App existe y es una app que se encuentra en el sitio de Google play, es una app bastante básica donde los shifters pueden subir fotos, música, videos, así como escribir el guión central para ir a su RD.

incluso de citas, básicamente se han vuelto extensiones imprescindibles para los sujetos dentro de este periodo histórico. Según el portal ACTUALIZATEC actualmente existen 2.7 millones de aplicaciones en Google Play y 1.8 millones en App Store⁹², estas aplicaciones pueden variar dependiendo el país, pues existen países como China y Rusia que por motivos políticos han puesto restricciones a ciertas aplicaciones estadounidenses como lo es el caso de Facebook e Instagram, estas restricciones han hecho que se creen versiones alternativas a estas aplicaciones como es el caso de la app Tengxun la cual es muy similar a Netflix y la cual posee un inmenso catálogo de producciones chinas y la cual es completamente gratuita.

Según el portal STATISTA el número de descargas de aplicaciones móviles en todo el mundo no ha dejado de aumentar desde 2016, situándose por encima de los 200.000 millones a partir de 2019, fecha que coincide con la aparición de la pandemia por Covid-19 y es que incluso durante este periodo se crearon aplicaciones de compras en línea para evitar el salir casa, así mismo se crearon videojuegos inspirados en el virus, apps para hacer nuevos amigos, entre muchas otras. Tan solo en 2022 la cifra de descargas de apps móviles se incrementó en 25.000 millones con respecto a 2021⁹³.

⁹² *COMPARATIVA A FONDO Google Play vs App Store*. (2022, septiembre 29). Actualízatec: Mobile & App Marketing; Actualízatec. <https://actualizatec.com/blog/google-play-vs-apple-store-comparativa/>

⁹³ *Descargas mundiales de aplicaciones (apps móviles)*. (s/f). Statista. Recuperado el 8 de mayo de 2024, de <https://es.statista.com/estadisticas/574024/numero-de-descargas-mundiales-de-apps-mundo/>

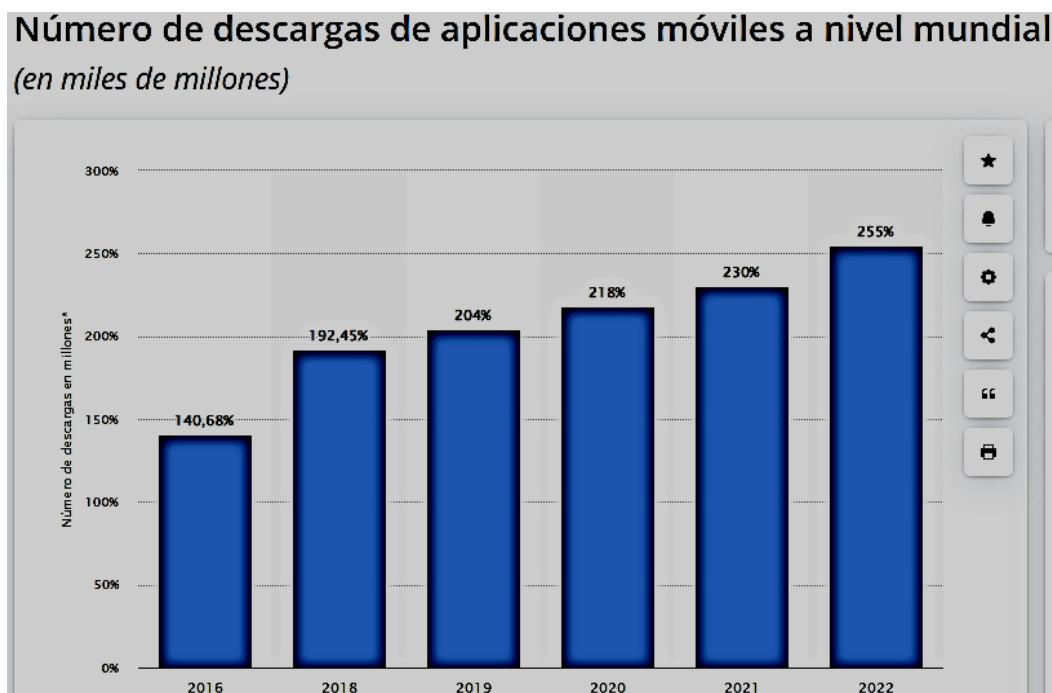


Ilustración 4 Descargas mundiales de aplicaciones (apps móviles). (s/f). Statista. Recuperado el 8 de mayo de 2024, de <https://es.statista.com/estadisticas/574024/numero-de-descargas-mundiales-de-apps-mundo/>

Regresando a la lifa-app como herramienta mágica, Galavis (2003) ha mencionado que las expresiones hierofánicas no se destruyen dentro de las condiciones de la era global, sino que estas se reconfiguran de maneras que no se podrían considerar como normales dentro de los parámetros antiguos, pero no por ello dejan de tener una connotación simbólica especial dentro del universo simbólico de las personas; en el caso del shifting podemos notar que la lifa-app además de jugar con este concepto de la aplicación móvil, también recuerda mucho a algunos videojuegos donde el protagonista invoca determinados objetos para su uso dentro de los escenarios o mapas, por lo que vemos que hay dos elementos simbólicos importantes con los que las shiftokers han convivido constante mente (las apps y los videojuegos) a lo largo de sus vidas, por lo cual están familiarizadas y para ellas resulta fácil adaptarlos de manera natural a sus propias practicas

espirituales transformando estos elementos simbólicos en nuevas expresiones hierofánicas, donde la connotación mágica sigue presente pero expresada de forma diferente; en los antiguos mitos griegos tenemos pasajes como el mito de Perseo en donde la diosa Athenea se manifiesta ante él obsequiándole una serie de objetos que le facilitarían acabar con Medusa, en el caso del shifting si bien no existe una deidad que ayude a las shifters con determinados elementos tenemos a la lifa-app como un elemento mágico que cumple con la función de facilitar el viaje o estancia de la shifter en su RD, por lo cual la idea es similar (un ser, deidad o ente protector) pero se ejecuta de forma diferente y con elementos adaptados a su tiempo.

I.3.6. El regreso

La última parte de la experiencia shifter consiste en regresar al *cuerpo real* que la shifter dejó en su realidad actual, para hacer el regreso la shifter estipulo en su guión cuanto tiempo deseaba estar en su realidad deseada, una vez terminado ese plazo la shifter regresara a su realidad actual al momento que despierte, aunque también existen algunas shifters que deciden regresar antes de tiempo ya sea porque no se sienten cómodas, se asustan ante lo que ven o simplemente esa realidad no era lo que ellas esperaban, para regresar antes de tiempo la shifter solo tiene que recurrir a su lifa-app para modificar el tiempo, o recurrir a la palabra clave que anteriormente había establecido en su guión..

El 14 de julio del 2023 realice una entrevista a la shiftoker @itzel.snape._ vía zoom, en esta entrevista comentaba que para ella el regreso a su realidad actual fue muy pesado en distintos aspectos, primero, ella se sentía físicamente muy cansada, el cuerpo le pesaba y sentía demasiado sueño como si no hubiera dormido en mucho tiempo, me comento que esta

sensación la tuvo durante varios días, pero la parte que más le impacto y que ella describe como un proceso muy doloroso fue la parte emocional.

Para @itzel.snape._ lo más difícil del regreso a su RA era saber que no volvería a ver en mucho tiempo a las personas de tu RD, esto era especialmente doloroso porque al final del día ella creó lazos de amistad, de amor, incluso familiares con estas personas, por lo que separarse de ellos implica un sentimiento de pérdida.

Este elemento se repite constantemente entre las shifters, pues @paulinagrajedag me comentaba en entrevista que ella en su RD había adoptado a un niño pequeño y cuando regreso a su realidad actual en automático lo primero que hizo fue llamar al niño que había adoptado, hasta que pasando unos minutos se dio cuenta que ya estaba de vuelta en su realidad actual, lo cual fue muy choqueante pues para ella ese niño era su hijo y saber que no lo iba a volver a ver le causó una crisis de ansiedad.

Si bien el cansancio físico que se experimenta durante el shifting puede extenderse por un par de días causando malestar físico, el sentimiento que resulta más preocupante es el del duelo o la pérdida que las shifters experimentan al volver de su RD, pues al realizar este cambio de dimensión lo más comprometido sería el estado emocional de la shifter en cuestión, pues el desprenderse de golpe de un espacio en el que se sentían cómodas, romper los lazos emocionales que habían generado durante meses o incluso años (dependiendo cuánto tiempo hayan establecido en el guión), puede ocasionar un estado depresivo en ellas, muy similar al proceso que se experimenta durante el duelo.

El shifting teóricamente daría la oportunidad de vivir múltiples vidas dentro de una sola, pues cada vez que una shifter entra a una RD es como nacer nuevamente y al salir de ella si bien no podríamos considerarlo como una muerte como tal, si existe una sensación de

perderse a sí mismos y a la vida a la que se integraron; además siempre existe la incógnita de no poder regresar y por ende jamás volver a tener contacto con aquellas personas de su RD, en este sentido algunas shifters se enfrentan a un periodo de duelo después de regresar, el estado de duelo es definido como un periodo en donde un individuo transmite o experimenta una respuesta humana natural que implica reacciones psicosociales y psicológicas a una pérdida real o subjetiva (Oviedo Soto, Parra Falcon, y Marquina Volcanes, 2009), en este caso las shifters perciben como reales a aquellas personas de su RD por lo que el sentimiento de pérdida es similar al de la muerte una persona cercana a ellas. Para Posada (2005) el duelo es la respuesta psicológica sentimiento y pensamiento que se presenta ante la pérdida de un ser querido; siendo un proceso en movimiento, en donde el doliente expresa de formas múltiples su sentir; dentro de la comunidad shifter hay quienes al regresar lloran y pasan días triste ante el hecho de regresar a su RD, hay quienes intentan shifteam enseguida para poder regresar a ese espacio que las volvió feliz, y también están los que su duelo se expresa en un estado de paz donde la shifter se resigna a su realidad actual pero se siente agradecida por el cambio que pudo vivir.

En entrevista con @cherrygrindelwald5 ella comentaba que para ir a una RD debes de ser muy fuerte mentalmente para no terminar con un trauma emocional, pues el sentimiento de pérdida al regresar a tu realidad actual puede ser muy fuerte e incluso devastador. En esa misma línea de pensamiento la tiktokers⁹⁴ colombiana @vicky_Duarte_, la cual puede ser considerada como una baby shifter ya que al momento de la entrevista aun no lograba llegar a su RD, ella comentaba que uno de sus mayores temores al momento de intentar shifteam era el desarrollar

⁹⁴ La denomino como tiktokers y no como shifters por el hecho que el contenido que sube a la plataforma se centra en contenido sobre la serie La casa del dragón y Avatar: la leyenda de Aang.

sentimientos muy profundos por las personas de esa otra realidad, ya que al regresar a su RA tendría que lidiar con la pérdida de estos:

... yo soy una persona muy emocional, yo lloro por todo, o sea, yo sé que yo me voy a pegar a las personas al mundo, y habrá situaciones malucas porque pues es una realidad como cualquier otra. Yo creo que es como todo en la vida, tiene sus partes buenas y sus partes malas ya depende de cómo afrontarlo⁹⁵...

Dentro de la comunidad shiftoker existen muchas shifters que han hablado a profundidad sobre la sensación de tristeza que muchas experimentan al momento de regresar, @paugrajedag realizo inclusive una serie de videos donde aborda a profundidad todos los elementos que no se hablan de la practica shifting y que a la larga pueden perjudicar la salud mental de las shifters si estas no tienen cuidado al momento de shiftear.

Así mismo es importante mencionar que existen otras shifters que deciden shiftear a realidades peligrosas en donde existen asesinos, psicópatas, mafiosos, violadores o entes demoniacos, exponiéndose a sí mismas a experiencias peligrosas dentro de sus RD's. Actualmente existe un incremento en el consumo de literatura denominada como *Dark Romance* por parte de adolescentes y adultas jóvenes, el termino Dark Romance hace alusión a un subgénero dentro de la categoría conocida como 'New adult'⁹⁶, cuyos protagonistas son jóvenes de entre 18 y 29 años. Dentro de este tipo de novela se juega con elementos tales como el secuestro, el incesto, las violaciones, la tortura y el asesinato. Estas novelas suelen tener una

⁹⁵ Entrevista realizada el 8 de septiembre del 2023, vía zoom.

⁹⁶*Sexo, violencia y oscuridad: "Dark romance", el género literario al que están enganchados tus hijos y sus amigos.* (2023, octubre 6). uppers. https://www.uppers.es/cultura-y-entretenimiento/lectura/20231006/sexo-violencia-oscuridad-dark-romance-generacion-z_18_010646640.html

clasificación +21, pero al ser muchas de ellas escritas dentro de plataformas como Wattpad es fácil que personas menores de edad consuman este tipo de contenido. El dark romance cuenta con más de 3 millones de menciones dentro de la plataforma TikTok entre estas menciones existen hashtags que van de la mano con el termino shifting, lo que me hizo descubrir que existen algunas shifters que deciden ir a RD's de novelas de este estilo en donde se colocan en situaciones de violencia, abuso físico y sexual; aunque también existen shifters que agregan elementos del dark romance a sus RD's para darle (según ellas) más emoción y vivir nuevas experiencias.

Hace ya un año, al estar leyendo los comentarios de un video de @natigodoy5 donde ella cuestionaba porque las shifters insistían en ir a realidades peligrosas, una shifter en los comentarios cuyo nickname ciertamente no recuerdo, mencionaba que ella termino en el psiquiátrico por un diagnóstico de estrés postraumático que se desarrolló por todos los acontecimientos horribles que vivió en su RD, esta shifter en el comentario le pedía a las jóvenes que quisieran shiftear que por favor no cometieran ese error, pues viajar a una realidad donde pudieran sufrir accidentes o abusos de todo tipo solo por la experiencia y el chisme(de esta manera muchas shifter lo denominan) podría afectarlas permanente de manera emocional.

Además de lo anterior otro inconveniente que he descubierto a lo largo de la investigación, tiene que ver con el cambio de apariencia que algunas mujeres jóvenes realizan en su RD, ya que estas pueden generar traumas que van desde depresión hasta dismorfia corporal, ya que en su mente ellas sienten que la persona que las mira en el espejo no es ella, en la entrevista que tuve con @vicky_Duarte_ tocamos este tema y ella comento:

.... Pues yo no juzgo a las personas que deciden cambiar de apariencia, pero pues personalmente yo no me he cambiado nada drástico al momento de escribir mi guión, porque aunque creo que cambiar tu apariencia en tu RD te puede hacer sentir como más empoderada y obviamente si uno tiene la oportunidad de verse como Adriana Lima pues de una lo

aprovechas, pero es que también me preocuparía por qué si logro shiftear y de verdad me termine pareciendo a Adriana Lima y vuelvo a mi RA y pues yo no sé qué repercusiones podría tener en mi autoestima aquí, y aunque yo quiero ir a mi realidad deseada y experimentar todo lo que se vive ahí también me preocupo mucho por mi salud mental que es al final la que ocupo en mi realidad primordial.

Una de las shifters que es más vocal al momento de hablar sobre los riesgos que existen al shiftear es la jalisciense @paulinagrajedag a la cual entreviste el 19 de noviembre del 2023, ella me compartió su punto de vista sobre los riesgos que existen a nivel emocional cuando se Shiftea:

Elizabeth: ¿Tu consideras que hay experiencias que se viven en una RD que podrían dejar huellas permanentes, como por ejemplo traumas?

Paulina Grajeda: claramente hay gente que no está preparada para shiftear, ósea yo les he dicho muchas veces en videos de que vayan primero y trabajen es ustedes mismos, porque de verdad si pueden quedar con un trauma muy fuerte, ósea se podría decir que cuando por ejemplo, cambian su aspecto totalmente, después cuando regresas a tu realidad actual puede existir dismorfia corporal, pueden existir muchísimos problemas de ese estilo, entonces es como de : “ ay yo en mi carrera era perfecta, era perfecto, ósea era lo que yo quería ser”, pero regresan aquí , y es como de “*ay güey*”, entonces pues puede existir... este... demasiada depresión y afectar completamente a las personas pero feo, feo, feo, ósea te digo, a mí, si yo no hubiera estado trabajada emocionalmente, yo la verdad seguiría con depresión por no estar con mi hijo⁹⁷ sabes, ósea la verdad es que lo tuve que trabajar un montón la verdad, no es algo como que hable mucho con mi psicóloga, ósea esto ya es más mío, pero si trabajé en tener el apego más tranquilito y así, pero sí la verdad es que puede ser algo muy negativo muy, muy, muy negativo. (Fragmento obtenido de la entrevista realizada el 19 de noviembre del 2023)

Estas repercusiones me han parecido las más fuertes y las que he escuchado de manera más constante al momento de llevar a cabo el trabajo de campo, y aunque el regreso puede sonar como algo calamitoso, también he escuchado por otra parte a shiftokers que cuentan que el shifting ha sido una de las experiencias más maravillosas que han experimentado y que incluso les salvo la vida durante la pandemia, ya que muchas de ellas pasaban por momentos

⁹⁷ @Paulinagrajedag en uno de sus RD de Marvel se convierte en mamá.

muy complicados en donde se habían planteado *desuscribirse de la vida*⁹⁸, y fue gracias al shifting que ellas decidieron darle una segunda oportunidad a la vida dentro de esta dimensión, siendo el shifting un motor que las impulso a seguir, @paugrajedag menciona:

... fijate que yo creo que el shifting te empodera, en sentido seguridad sí te ayuda como mucho, porque has de cuenta que vives experiencias que al final son las que como que te dejan más aprendizaje, yo era muy insegura con mi cuerpo y con varios aspectos de mi vida, que yo decía que necesitaba mejorar y shiftear me ayudó mucho en esa parte, porque decía es que soy insegura en esto, en esto, en esto, y siento como que es un trauma que he curado con el tiempo y por ende me empodera muchísimo. (Fragmento obtenido de una conversación registrada el 18 de agosto del 2024)

Posteriormente en uno de sus vídeos subidos a la plataforma TikTok, @Paulinagrajedag menciona lo siguiente:

Después de lograr shiftear siento que soy capaz de hacer lo que yo me proponga, porque si pude hacer algo tan asombroso como cambiar de realidad, y vivir otra vida, en mi realidad actual puedo cumplir todas mis metas.

Comentarios como el de ella, me han aparecido en diversos comentarios dentro de videos de shifting en TikTok, en donde el shifting es percibido como una práctica de empoderamiento, donde las mujeres jóvenes han adquirido mayor confianza y seguridad en ellas mismas mediante esta práctica.

Incluso el shifting ha servido como una herramienta para que shiftokers como @leslienatasha la cual es una de las shiftokers mexicanas con mayor número de seguidores (alcanzando casi el millón de seguidores) allá conseguido un patrocinio y colaboraciones con la marca de *fast fashion* más grande del planeta Shein, @leslienatasha se ha convertido en

⁹⁸ Ocupo el termino *desuscribirse de la vida*, ya que actualmente este término junto con el de *desvivirse* es muy empleado por las, los y les jóvenes dentro de las redes sociales digitales, como un eufemismo al termino suicidarse el cual además del impacto tan fuerte que genera, dentro de redes sociales este término suele ser prohibido, de hecho si se realiza un video donde se emplea esta palabra en TikTok la plataforma eliminara en automático el video, sin importar que incluso se esté hablando sobre la prevención de este por lo que las personas dentro de redes sociales se las han tenido que ingeniar para poder burlar al algoritmo.

embajadora de la marca gracias a su contenido sobre shifting de Harry Potter, demostrando que la creación de contenido sobre shifting ha jugado un papel importante en la revitalización de sagas de la cultura popular mediática, pero esto será abordado a mayor profundidad dentro del capítulo 2.

I.4. El permashifting, respawn o el tabú de permanencia

Antes de concluir con el primer capítulo me gustaría tocar brevemente dos conceptos que se han convertido en un taboo dentro de la comunidad shifting, estos conceptos son el de permashifting y el de Respawn, ambos conceptos como lo mencione se han convertido en un taboo debido a que ambos hacen alusión a dejar de manera permanente la realidad actual, para instalarse de forma definitiva dentro de una RD.

Dentro de la comunidad existen jóvenes que por situaciones personales han decidido que la realidad actual en la que viven es difícil de sobrellevar, por lo que deciden shifter dentro de RD's que les permitan experimentar vivencias agradables, conocer personajes de los que están enamoradas, y en general vivir vidas idílicas desde sus perspectivas, pero como ya se mencionó estas experiencias dentro del shifting poseen una fecha de caducidad, es decir tarde o temprano estas jóvenes deberán volver a sus realidades actuales, este factor es bien sabido por las shifters pero no por ello aceptado por todas. Existen algunas shifters que, al no estar conformes con su realidad actual, han decidido encontrar vías que les permitan no tener que regresar a la realidad a la que pertenecen, y de esta manera seguir viviendo dentro del lugar al que sienten pertenecer.

Para esto existen 2 métodos que según @paugrajedag se han popularizado dentro del portal virtual Amino, el cual es presentado por sí mismo como una red de comunidades que permiten al

usuario, explorar, descubrir y disfrutar las cosas que le interesan al público⁹⁹, Amino fue creado en 2016 y actualmente es una plataforma con una enorme cantidad de comunidades virtuales, que proporcionan al usuario la posibilidad de encontrar información de todo tipo, en este sentido Amino se a convertido en una de las principales fuentes de información para las shifters junto con Wattpat y YouTube, en estas redes sociales las jóvenes traducen información de la comunidad shifting angloparlante y la comparten con el resto de la comunidad hispanohablante, ya dentro de estos espacios las jóvenes intercambian información, comparten sus dudas y construyen redes de apoyo para aquellas jóvenes que no consiguen shiftear, pero también apara aquellas jóvenes que han decidido cambiar de realidad permanente mente.

Ahora bien, regresando al tema central de este apartado, el termino permashifting y Respawn apareció aproximadamente a mediados del 2022 en la comunidad angloparlante y a las pocas semanas llegaría a la comunidad hispanohablante en donde empezó a cobrar relevancia debido al fuerte debate que estallo en la comunidad shiftoker debido a las implicaciones que conlleva esta subpractica del shifting, pero antes de entrar a la polémica es importante mencionar a que se refiere cada termino.

- **Permashifting:** hace alusión al cambio permanente de realidad, en donde la shifter establecería como realidad actual a la realidad deseada en la que se encuentra, para realizar esto, la shifter establecería en su guión que desea que esa RD se transforme en su realidad de origen y que jamás pueda regresar a la realidad a la que pertenece, @nataligodoy15 considera que una vez que se lleva a cabo el permashifting, la shifter

⁹⁹(S/f-b). Aminoapps.com. Recuperado el 12 de mayo de 2024, de <https://support.aminoapps.com/hc/es-419/articles/360025978293--Qu%C3%A9-es-Amino>

podría elegir olvidar todos sus recuerdos sobre su anterior realidad pero esto sería opcional, también menciona que es posible establecer una palabra clave por si la shifter en cuestión decide que quiere regresar nuevamente a su realidad de origen y que no habría ningún problemas. En este sentido muchas shifters consideran que al hacer permashifting inevitablemente el cuerpo al perder su conciencia terminaría muriendo, aunque otras más aseguran que no, ya que otra conciencia sustituiría a la que se fue haciendo que ese cuerpo mantenga su vida como si nada hubiera pasado.

- **Respawn:** también conocido como reinicio, hace alusión al cambio permanente de realidad mediante el uso del suicidio, aunque también es considerado como el método más extremo para conseguir shifear. Como lo mencione anteriormente dentro de la comunidad shifter existen múltiples voces que pueden llegar a contradecirse unas con otras, en este sentido encontré 2 explicaciones sobre este término, la primera sigue la idea del suicidio como parte de un método para shifear, ya que al realizar determinado método (la shifter puede escoger el que más le guste) mientras se procede a terminar con la vida, inevitablemente (según las shifters que apoyan esta idea) la conciencia tendría que acceder a la realidad deseada que el shifter quiere como una forma de preservarse a sí misma, es decir se estaría obligando a la conciencia a shifear, pues está ya no tendría un cuerpo al cual regresar. Otra idea dentro de esta línea consiste en que para no tener que regresar a su realidad actual la shifter tendría que suicidarse una vez que esta shifteando, esta última idea no queda del todo clara, ya que ¿Cómo la shifter se quitaría la vida estando en su RD? ¿Acaso alguien más tendría que hacerlo?, y de ser así ¿Cómo esa persona sabría que la shifter en cuestión esta shifteando y no solo dormida? Estas preguntas me hicieron cuestionarme la forma en la que el shifting estaba comenzando a incidir en la mente de las

jóvenes, pues dentro de la comunidad shiftok empezaron a surgir múltiples debates con respecto a este tipo de “ escapes” de la realidad, y fue entre estos debates que una shifter de nombre @Raven¹⁰⁰ escribió un pequeño artículo en la plataforma Amino, en donde explica que el Respawn nada tendría que ver con el suicidio, sino más bien con una especie de “corte de conciencia”¹⁰¹, el cual consistiría en realizar una meditación en donde la persona renuncia a su realidad para pertenecer a la que ella decida .Una vez que se lleva a cabo el corte de conciencia, la shifter olvidara su realidad actual, pues ahora pasara a ser parte de esa nueva realidad, en este sentido herramientas como la lifa-app y el guión dejan de funcionar, ya que al ser una nueva realidad la shifter ya no tendría control sobre nada (puesto que ni siquiera sabría que existe el shifting), y según @Raven la shifter una vez realizando el Respawn ya no podrá regresar de ninguna manera a su realidad de origen. Aquellas personas que han considerado realizar el Respawn se preguntan ¿Qué ocurre con los cuerpos de las personas cuando realizan el Respawn?, @Raven asegura que los cuerpos no morirían pues el alma del shifter seguiría dentro del cuerpo, por lo que este cuerpo seguiría con su vida normalmente; marcando en este sentido una diferencia importante entre conciencia y alma, donde conciencia sería la parte pensante y consciente de la existencia, mientras que el alma sería una especie de esencia mecánica que mantendría vivo al cuerpo de la persona.

¹⁰⁰(S/f-b). Aminoapps.com. Recuperado el 12 de mayo de 2024, de <https://support.aminoapps.com/hc/es-419/articles/360025978293--Qu%C3%A9-es-Amino>

¹⁰¹(S/f). Aminoapps.com. Recuperado el 9 de mayo de 2024, de https://aminoapps.com/c/shiftingrd/page/blog/respawn-quitando-mitos/3W2v_kVvfBuwaWMLv5baxPbjoRI6eonn7ZqSV

Un factor que @Raven no menciona es como ese cuerpo actuaría después de que su conciencia lo abandonara, pues uno podría pensar que el cuerpo si bien seguirá teniendo movimiento habría perdido esa esencia que le daría personalidad e identidad; pero como ya se mencionó anteriormente, algunas shifters suelen confundir o entremezclar conceptos sin ondear en su significado o realizando aseveraciones que se contradicen entre sí, pero esto no es una falla exclusiva del shifting, sino que forma parte de los nuevos modelos espirituales que conforman a las llamadas espiritualidades New Age, las cuales combinan diversas tradiciones tales como la teología de las religiones orientales, como hinduismo, budismo y taoísmo, con prácticas de ocultismo occidental; la astrología, la psicología junguiana, el druidismo o religiones celtas (Gallardo & Navarrete, 2022. Pp. 14) ; creando un movimiento heterogéneo que abarca diversas creencias, organizaciones y grupos autónomos, en este sentido existen muchas espiritualidades ubicadas dentro de las practicas New Age que al entrelazan conceptos de culturas y tradiciones diferentes terminan formando quimeras de múltiples cabezas que luchan entre sí para tomar el control de los conceptos, algo que a la larga termina repercutiendo en la noción general que tienen sus seguidores sobre las practicas, este factor es sobre todo muy evidente en aquellas practicas espirituales que no poseen una cohesión en torno a una figura de autoridad, ya sea un texto catalogado como sagrado o una figura carismática que consiga unificar en un discurso único las voces de los miembros del movimiento.

Manuel Castell (2012) considera que las redes sociales han permitido la creación de espacios de autonomía, en donde los sujetos conforman movimientos que no dependen de una fuerza reguladora, algo que a su vez permite que este tipo de movimientos (ya sean políticos o religiosos) sean más difíciles de desarticular. En el caso del shifting existe tanta información como shifters dentro de la comunidad, cada una de ella aporta un elemento único a la práctica, pero al mismo

tiempo la práctica se va llenando de una enorme cantidad de desinformación que puede tornarse altamente peligrosa para aquellas mujeres jóvenes que vienen arrastrando consigo problemas emocionales, además muchas de las aseveraciones que declaran shifters que aseguran que el permashifting o el Respawn son alternativas a considerarse jamás dan fuentes de donde han obtenido dicha información, pues como lo menciona @paulinagrajedag la información que existe en torno a esta práctica se ha ido conformando a partir de la experiencia personal de las shifters, por lo que no se puede asegurar que algo es verdadero y menos cuando se habla sobre temas tan delicados como el suicidio.

Al investigar más a fondo sobre el permashifting y el Respawn pude descubrir que muchas shifters están en contra de esta práctica, y además la consideran como algo falso, la shiftoker norteamericana @cosmic.baddie.404 posteo el 6 de septiembre del 2022 un video a TikTok donde hacia un llamamiento a no creer nada sobre el permashifting, pues ella lo consideraba una práctica falsa, que además solo buscaba desinformar a las shifters y ponía en riesgo la vida de miles de mujeres jóvenes dentro de la comunidad, lo mismo ocurrió con la shiftoker @nalecebras la cual considera que el permashifting surge como una mentira por parte de algunas shifters para poder atraer la atención y con esto generar más seguidores, @nalecebras incluso menciona que el shifting debe ser una experiencia divertida que te permita tener aventuras en otra realidad, pero jamás debe ser vista como un medio de escape de la realidad, pues en ese caso la shifter debería pedir ayuda.

En este sentido existen muchos miembros de la comunidad que comparten ideas similares del permashifting y del Respawn, viéndolos como practicas dañinas que no deben de ser impulsados dentro de la comunidad, además muchas shiftokers consideran que las shifters que creen en estos conceptos, son personas que ven al shifting como un medio de escape y no como una práctica recreativa. Lo cierto es que la idea de terminar con la propia vida para permanecer en

determinada “realidad” sería un indicativo de lo que mencione anteriormente sobre el incremento en el índice de suicidio juvenil que viene creciendo desde el inicio de la pandemia, esto a su vez nos puede indicar 2 aspectos importantes que a su vez nos permiten entender por qué este tipo de prácticas se han popularizado, primero nos indica que existe una fuerte tendencia a los problemas de salud mental, los cuales si bien siempre han existido, es en esta generación donde más se ha hablado sobre de ellos de una forma abierta y sin tantos tabúes, aunque también no existen programas gratuitos para atender a las personas que lo padecen; y en segundo lugar prácticas como es Respawn nos muestran que el sector juvenil está atravesando por una fase de abandono tremenda donde los jóvenes no se sienten con certezas sobre su futuro, por lo que para ellos podría resultar más atractiva la idea de iniciar una nueva vida desde cero, aunque esta noción no solo aparece dentro del shifting, la idea de iniciar una nueva vida se a convertido en un cliché muy popular dentro de la literatura juvenil, los mangas, manwas y la animación japonesa, los cuales son productos que a lo largo de esta investigación he observado que las shifters consumen de manera asidua, y los cuales acaban transformando en escenarios para su cambio de realidad. Este tipo de productos de la cultura popular mediática han servido como la motivación principal para el cambio de realidad, pero de ello hablaremos a mayor profundidad en el siguiente apartado.

I.5. Motivación: el amor en el multiverso

Como hemos podido observar a lo largo de este capítulo, un factor que se repite constantemente como un elemento de motivación entre las shifters, es el amor y las relaciones interpersonales entre ellas y los personajes a los que añoran conocer, ya sea porque están enamoradas de determinado personaje, o por que desean ser parte de una familia que han visto en alguna serie. Cuando uno navega entre los múltiples perfiles de las diversas shifters, se puede encontrar con storytimes en donde las jóvenes platican sobre cómo fue conocer a los personajes

que las motivaron para ir a esas realidades, y es que dentro del shifting podríamos considerar que el interés amoroso de las shifters, es el pilar central en torno al cual la shifters comenzarán a tejer todo el entramado de sus guiones, pues es en torno a este personaje que la shifters irán construyendo su identidad dentro de esta RD, muchas veces con el objetivo de gustarle a esta persona. Cabe mencionar que los intereses amorosos de las shifters pueden variar muchísimo, desde personajes de libros, animes, mangas, hasta actores, cantantes y personas de la vida real. En ese sentido podemos preguntarnos, ¿Cuál es la importancia de las emociones y la convivencia con otros individuos dentro de la práctica shifting? Y ¿Cómo esto lo podemos ver como una motivación importante en las jóvenes?

En los últimos años, he podido presenciar como cada vez más crece la cantidad de personas que construyen grandes amistades dentro del entorno virtual, hay quienes incluso logran encontrar el amor mediante estos espacios virtuales, los cuales permiten que personas de casi cualquier parte del mundo, puedan conectar tanto en la red como a nivel emocional, si bien el conectar con personas desconocidas dentro del ciber espacio puede llegar a ser peligroso (sobre todo en un país como México), también permite que las jóvenes puedan colaborar entre sí para generar contenido y con esto nuevos tipos de información gestionada por ellas mismas, esto ocurre muy comúnmente dentro de TikTok, ya que creadoras de contenido dentro de una misma comunidad se organizan para crear contenido en conjunto, este contenido puede ir desde etiquetarse en diversos Trends¹⁰², hacer videos en conjunto, esto con la finalidad de comparar sus puntos de vista sobre diversos temas, pero también para generar tráfico y con esto ganar nuevos seguidores y más visualizaciones, contribuyendo a lo que Nick Srnicek (2019) a denominado como capitalismo de plataformas.

¹⁰² Trend: significa tendencia, y son videos que se vuelven virales dentro de plataformas como TikTok donde todos buscan replicarlo.

Dentro de la comunidad shifter, muchas de las shiftokers más grandes dentro de la plataforma realizan envíos¹⁰³ donde generan un contacto directo tanto con su audiencia como con otras shifters, de igual forma muchas de ellas deciden colaborar haciendo envíos en conjunto para crear debates sobre los temas más sonados dentro de la comunidad, con la finalidad de dar explicaciones sobre métodos o prácticas y evitar caer en la desinformación (elemento que genera gran temor al interior de la comunidad por lo que he podido observar), esto demuestra el gran compromiso y cariño que las shifters tiene hacia su práctica, sus compañeras y sus seguidoras, y es que el factor emocional juega un papel central dentro de la propia practica shifting, pues como se mencionó en el capítulo anterior, si bien es cierto que las jóvenes buscan cambiar de realidad para vivir aventuras, o alejarse de sus entorno inmediato, existe un factor que inevitablemente está presente en todos los videos de *storytimes* de las shifters, así como en las entrevistas que realice, y es justamente el interés amoroso de las shifters o también denominado dentro de la comunidad como S/O¹⁰⁴ (*special person*), que en palabras de @Ryobb0:

...un S/O es la persona por la que vas a shifear, por la cual estas tanto tiempo intentando hacer shifting, y por la que vas y vuelves, es ya saben... es la persona por la que haces shifting básicamente...

La Gran mayoría de S/O (y me atrevería a decir que por lo menos el 70%) son personajes ficticios, ya sean de series, películas, libros, o animes; en algunos casos puede ser que las shifters está enamorada de los actores que interpretan a determinados personajes, o por el contrario amen la personalidad de algún personaje y busquen mediante *Pinterest* darles un rostro a sus crushes¹⁰⁵

¹⁰³ Como dato importante a mencionar, dentro de TikTok se necesita llegar a más de 1000 seguidores para poder tener acceso a la opción de envíos.

¹⁰⁴ A modo de aclaración por más que busque información no pude encontrar porque S/O es la abreviatura de *special person*, ya que lo normal sería pensar que la abreviatura fuera S/P.

¹⁰⁵ La palabra *Crush* se ha popularizado desde hace por lo menos una década entre los jóvenes latinos, esta palabra hace alusión a un enamoramiento repentino o flechazo.

(en el caso de los libros), dentro de esta app podemos encontrar secciones enteras de rostros creados por inteligencia artificial exclusivamente para las shifters, básicamente se vuelve un catálogo gigante de rostros socialmente clasificados como atractivos, los cuales usualmente suelen ser hombres blancos o asiáticos (con facciones similares a las de los Idols coreanos), altos, delgados o musculosos; en este sentido también existe una sección de rostros femeninos dentro de esta app pero suelen ser los rostros que las shifters usan para ellas, es decir para cambiar su apariencia física y volverse “*bellas*” bajo los cánones eurocéntricos de belleza.

Lo anterior nos permite percatarnos que existe dentro del shifting, un estereotipo concreto de hombre¹⁰⁶ del que aspiran enamorar las chicas, personajes como Tom Ryddle (Lord Voldemort), Draco Malfoy, Loky (*Marvel*), Xaden Riarson, los gemelos Wisly, Negan Smith (*The Walking dead*) o Sukuna (*Jujutsu Kaisen*), son los intereses amorosos más mencionados por las shifters dentro de la comunidad latina, cabe mencionar que pese a que todos son hombres atractivos físicamente, la mayoría son los villanos de sus respectivos universos, siendo asesinos, psicópatas, o personajes de moral cuestionable etc. este facto ha llamado mucho mi atención durante la investigación, y es que algunas chicas construyen relaciones muy poco sanas con estos personajes, desarrollando relaciones de violencia e incluso abuso; una explicación para este comportamiento podría ser la sensación de adrenalina que experimenta la shifter, pues la adrenalina al ser una hormona que genera adicción podría ser constantemente utilizada para generar en la shifting este sentimiento de euforia. Pero también podríamos pensar en que las shifters al estar con personas con este tipo de comportamientos poco éticos, estarían cumpliendo una fantasía la cual no desean

¹⁰⁶ Hago la mención de hombre, por que hasta el momento no he encontrado algún video de alguna shifter teniendo algún tipo de romance sáfico.

experimentar en su vida cotidiana, y que piensan que al estar en otra dimensión con otro cuerpo esto no las podría afectar.

Ahora bien, retomando el concepto de S/O, lo usual es que sean personajes ficticios. aunque suene extraño para muchas personas , en la actualidad es una de las tendencias más comunes que existe dentro de las redes sociales digitales entre las mujeres (tanto adolescentes como adultas), y es que cada vez es más normal (sobre todo entre población femenina) reconocen el estar enamorada genuinamente tanto de personajes literarios como de personajes pertenecientes al anime y al manga, es decir de personajes ficticios ; y es que si bien esta tendencia lleva años en los círculos de *otakus* y *frikis*, fue a raíz de la pandemia que se comenzó a normalizar el consumo de anime y manga en sectores considerados como “no frikis”, así mismo existe una creciente tendencia entre los sectores juveniles, el consumo de diversos tipos de literatura (sobre todo novela juvenil) de los que posteriormente saldrán los llamados *novios literarios*. Este creciente interés amoroso hacia personajes ficticios hombres (principalmente), me hace preguntarme ¿Qué es lo que ha generado que cada vez más mujeres se enamoren de hombres que no existen? ¿Qué están haciendo los hombres reales para que las mujeres prefieran a personajes inexistentes antes que a ellos? Y ¿Cuál será el impacto a largo plazo de esta tendencia?, y es que al parecer existe una creciente tendencia hacia la soltería que aumento después de la pandemia de COVID-19 dentro de México según el INEGI¹⁰⁷.

¹⁰⁷ Amaro, T. G. (2022, febrero 11). *Pandemia por Covid-19 incrementó el número de solteros en México*. El Universal. <https://www.eluniversal.com.mx/tendencias/covid-19-pandemia-incremento-el-numero-de-solteros-en-mexico/>

Ahora bien, las jóvenes que se enamoran de este tipo de personajes ficticios se emocionan, gritan, fangirlean¹⁰⁸ o lloran cuando algo les sucede a sus personajes favoritos¹⁰⁹; en la comunidad shifter es justamente este tipo de amor, lo que impulsa a diversas shifters a intentar llevar a cabo este cambio de realidad, @paulinagrajedag en diversos videos a mencionado que las shifters son las personas que aman de manera más intensa, pues solo ellas son capaces de intentar cambiar de realidad con el único motivo de conocer aunque sea por un par de segundos a su persona especial. Mientras recababa diversos datos al inicio de la investigación, recuerdo encontrar un video de la shifter @_Soy_Grace_ en donde ella hablaba sobre su motivación para ir al mundo de Harry Potter, y este era poder ir a salvar a Cedric Diggory, por lo que al momento de escribir su guión se encargó de hacer que este no llegara al cementerio donde Lord Voldemort acabaría con su vida, este elemento me pareció muy interesante pues lo escuche también en otras shifters, las cuales cambiaban de realidad para evitar que su S/O perdiera la vida, ya fuera que cambiaban las situaciones que ocurrirían o que ellas aparecieran como una especie de super heroínas para rescatarlos.

El amor que una persona puede desarrollar por otra no requiere que esa persona exista, pues el cerebro es capaz de desarrollar diversas emociones que no están entrelazadas con la existencia de los seres con los que nos encariñamos, un claro ejemplo es el amor que algunos creyentes sienten hacia sus deidades o guías espirituales, muchos creyentes son capaces de realizar procesiones de horas caminando por terrenos agrestes solo por ir a presentar sus respetos frente a

¹⁰⁸ Fangirlear: hace alusión a una persona que es fan de algo (libro, serie, personaje, etc.) pero de una manera un tanto obsesiva, usualmente la persona que fangirlear, grita, llora y se emociona cuando escuchar sobre lo que le genera un verdadero interés.

¹⁰⁹ Como ejemplo el 25 de septiembre del 2023 Chile fue tendencia a nivel global cuando en el metro de este país cientos de jóvenes montaron un altar en honor a Satoru Goyo personaje del anime Jujutsu Kaisen (y novio ficticio de millones de personas), el cual dentro de la obra fue asesinado causando conmoción y tristeza dentro del fandom. La noticia del altar del metro chileno fue tan qué personas de diversas partes de Latinoamérica fueron al lugar a dejar sus respectivas condolencias.

la imagen de su santo o virgen de cabecera, así como mujeres que se unen a órdenes religiosas para conformar una especie de matrimonio ritual con Dios y entregar sus vidas en celibato a él.

Lo anterior me recuerda a varias shifters que se enamoran de personajes ficticios a los que deciden guardarles inclusive lealtad, hasta el momento de poder cambiar de realidad y conocerlos, dejando de lado a los chicos reales de su entorno inmediato. En este sentido en los últimos años han surgido algunos términos para denominar a aquellas personas que se enamoran de seres inexistentes, por un lado tenemos el termino Schediafilia, que aunque aún no es un término oficial, se emplea para señalar la atracción que algunos individuos pueden desarrollar por personajes ficticio (usualmente personajes 2D), y por otro lado tenemos el termino fictosexualidad¹¹⁰, la cual hace alusión a personas que se sienten atraídos amorosa y sexualmente por individuos ficticios exclusivamente, este tipo de sexualidad se piensa estaría vinculada dentro del espectro asexual¹¹¹, pues los individuos que se identifican con esta forma de sexualidad presentarían una incapacidad de enamorarse, desarrollar sentimientos románticos o atracción sexual por personas reales, haciendo que estas personas se sientan un poco aisladas del resto de la sociedad por sus gustos.

Según un estudio publicado por *Independent*¹¹², la generación millenials es considerada la generación más solitaria pese a la gran conectividad que ha generado las redes sociales digitales,

¹¹⁰Court, A. (2022, abril 27). What is fictosexuality? All about the real people turned on by fictional characters. *New York Post*. <https://nypost.com/article/what-is-fictosexuality-meaning-definition/>

¹¹¹Capricho. (2022, mayo 29). *¿Será que você é uma pessoa fictosexual? Entenda o que é a fictosexualidade*. Capricho. <https://capricho.abril.com.br/comportamento/sera-que-voce-e-uma-pessoa-fictosexual-entenda-o-que-e-a-fictosexualidade/>

¹¹²Alonso. (2017, enero 4). *Schediafilia: ¿Cómo una caricatura puede despertar nuestros oscuros deseos sexuales?* Cultura Colectiva. <https://culturacolectiva.com/adulto/schediafilia-como-una-caricatura-puede-despertar-nuestros-oscuras-deseos-sexuales/>

se ha planteado que la desconfianza hacia los otros es un factor determinante para los crecientes casos de fictosexualidad, pues enamorarse de personajes ficticios (ya sea de libros o anime) garantiza enamorarse de personas que no te pueden traicionar, pues al no existir un vínculo bidireccional se evitan las decepciones, las traiciones ,y a lo anterior podemos agregar que estos personajes ficticios no envejecen y además sus creadores muestran solo una faceta de ellos dentro de su obra por lo que el resto de huecos de su personalidad es diseñado de cierta forma por las mujeres jóvenes que se enamoran de ellos, idealizando en ellos a su amor perfecto.

Lo anterior podría generar en los individuos, un profundo sentimiento de estabilidad emocional, pues estarían creando a la pareja de sus sueños, una pareja “fácil” de manejar algo que dentro de este sistema neoliberal se busca constantemente, pues los individuos actualmente buscan la comodidad y el individualismo sobre la colectividad y los contratiempos, se trata de simplificar tanto la vida del individuo que se busca que los sujetos vivan experiencias agradables, fáciles y teniendo el control permanentemente, factores que no suelen ser compatibles con las relaciones de pareja , en donde hay otro con pensamientos e inquietudes propias, donde hablara y dirá cosas que no podremos controlar, es decir será un individuo con capacidad de discernimiento.

Por otra parte, la idea de una persona que es capaz de realizar increíbles proezas en pos del amor (cómo cambiar de realidad) me recordó a mitos como el de Orfeo y Eurídice, en donde Orfeo debe viajar al inframundo para pedirle a los dioses Hades y Perséfone que devuelvan la vida a su amada; o a la Divina Comedia de Dante Alighieri en donde Dante debe recorrer un enorme camino¹¹³ para poder encontrarse por un par de minutos con su amada Beatriz. En este sentido si bien el shifting es una práctica que recientemente se ha popularizado, comparte elementos con

¹¹³ Técnicamente Dante se mueve entre dimensiones o realidades dentro de la historia.

mitos, prácticas y rituales ancestrales de diversas culturas del mundo, que buscaban la posibilidad de entrar en contacto con dioses, guías, o seres queridos a través de la realización de un largo viaje ya sea en el mundo físico o en un viaje dentro del mundo onírico que conduciría a otros mundos (muy similar al shifting). Este tipo de prácticas se han reinterpretado para adaptarse a las necesidades y elementos simbólicos del siglo 21, donde los nuevos elementos de la cultura popular mediática impregnan gran parte de nuestras vidas.

CAPÍTULO 2

BAJO LA LUPA: EL SHIFTING DESDE LA TEORÍA ANTROPOLÓGICA

II.1. Introducción

Cuando el investigador se sumerge en el vasto océano de las redes sociales, y se encuentra cara a cara con una nueva forma de espiritualidad contemporánea que posee múltiples elementos simbólicos, es importante empezar describiendo dicho fenómeno de manera detallada, intentando abarcar todos los elementos que la componen, así como describir al fenómeno mismo desde la óptica de los creyentes, esto con la finalidad de entender cuál es la visión de los creyentes con respecto al culto o practica que llevan a cabo, pero también para entender las motivaciones, y los efectos que dicha práctica tiene en la psique del creyente. Una vez que se ha recabado la información necesaria, podemos realizar comparativas entre nuestra “nueva” practica y las espiritualidades existentes en busca de alguna posible genealogía, esto a su vez nos permite comparar contextos históricos y ver si el surgimiento de nuestra practica se parece a contextos anteriores.

La estructura de esta investigación fue pensada bajo ese criterio, pues al ser el shifting un fenómeno relativamente nuevo y sin ningún estudio antropológico previo, era de suma importancia explicar detalladamente en qué consistía la practica shifting, así como los principales elementos que componen la práctica, y con esto establecer clasificaciones sobre los elementos que la componen, como se hizo en los métodos que las shifters emplean pues esto nos permite entender de qué forma las jóvenes desarrollan sus prácticas.

Llevar a cabo la investigación de esta forma, ayuda a que el lector tenga una idea clara sobre el fenómeno que se le está presentando. Así mismo, considere que era importante plasmar en el primer capítulo las voces de las shifters, las cuales han dedicado cientos de horas a crear las múltiples teorías que están detrás del cambio de realidad, pues fue a través de su experiencia y sus conocimientos que pude conocer los múltiples elementos que componen la práctica, y a partir de ello construir mis propios conocimientos entorno a la información recababa, esto me ayudo para crear clasificaciones que me permitieran entender la práctica y a los practicantes.

Al mismo tiempo escuchar las voces de las shifters me permitió comprender los elementos que las adolescentes emplean hoy día dentro de sus prácticas, algo que sumado a los contextos sociales de las shifter, nos permiten entender que existe una creciente tendencia hacia las espiritualidades a la carta, un alejamiento de las instituciones eclesiales convencionales, pues en esta nueva era es el creyente quien se transforma en su propio proveedor de fe, en este sentido el individuo se transforma en un ser espiritual pero sin religión (Taylor, 2007), esto nos permite vislumbrar la tendencia actual entorno a las creencias, las cuales van en concordancia con la fluidez de la vida actual (Bauman, 2004), en donde los individuos son de aquí y son de todas partes al mismo tiempo; ha dejado de existir un punto único de referencia espiritual, esto ha dado paso a una relación sintagmática, es decir, el individuo puede pertenecer simultáneamente o

consecutivamente a un sin número de centros o grupos espirituales y participar de la formación o práctica de diversos saberes y técnicas (Heelas & Woodhead, 2006), permitiéndole tener un libre acceso a diversos saberes con los cuales construirán bricolages espirituales al anexar retazos de distintos saberes (Wood, 2009).

Esta tendencia dentro de las espiritualidades consumidas por las adolescentes, son el resultado de un fenómeno más grande y global que es el neoliberalismo, el cual no puede entenderse únicamente como un modelo económico, debe ser entendido también como un proceso de subjetivación, el cual consiste en una construcción del yo, una reflexión subjetiva del sujeto sobre sí mismo frente al rol que ocupa en la sociedad (Roldán Tonioni, 2021. Pp.3), ya que es a través de las relaciones de consumo, que el individuo comienza a formarse como sujeto y a su vez a interactuar con los otros. El neoliberalismo es productor de las relaciones sociales, las maneras de ver y entender la vida, así como de los tipos de consumo y construcción de nuestras formas de creer en lo sagrado.

La forma de pensar de los individuos se encuentra impregnada de este modelo económico por lo que su forma de vivir se ve completamente trastocada, si analizamos los elementos que marcan al modelo neoliberal podremos darnos cuenta que los sujetos en la actualidad se rigen de igual manera; por ejemplo en la actualidad se le da mayor valor a la individualidad sobre el colectivismo, se ha privatizado la vida de los individuos volviéndolos en sí mismo seres que viven encapsulados, los cuales a través de sus teléfonos inteligentes se conectan con millones a través de la red en la soledad de sus habitaciones, donde comercializan sus experiencias, sentires y creencias a través de la red mediante el uso de videos cortos dentro de las redes sociales como TikTok, donde se le da mayor promoción a lo efímero (videos de 1 a 3 minutos), sobre lo duradero, pues en una sociedad que se mueve a la velocidad de la red 5G el quedarse estático en un mismo sitio puede

significar la pérdida de nuevas experiencias. De igual forma elementos como la gestión exitosa del self, la auto responsabilización, el autocentramiento, la competencia, las actitudes emprendedoras, la productividad, el rendimiento (Carrete, 2000; Scharff, 2016; Chandler & Reid 2016; Russo-Netzer & Myserles, 2014; Gog, 2020; Roldán Tonioni, 2021) son elementos que han permeado la vida de los individuos, así como sus prácticas.

Ser consciente de lo anterior me permitió entender al fenómeno shifting en su totalidad y complejidad, evitando reducirlo únicamente a una práctica espiritual pasajero, sino entenderlo como una práctica cuyas bases están relacionadas con las creencias new Age, que se mueve bajo la lógica del neoliberalismo, en donde la espiritualidad no solo se ve como una senda para la sanación de sus practicantes, sino como una cuantiosa fuente de consumo, no solo monetario, sino de contenido audiovisual y de experiencias que mantiene al creyente constantemente enganchado. Lo anterior además me permitió empezar a teorizar la practica shifting como un fenómeno que nace a partir de una crisis social, donde los actores que lo componen (las shifters) se enfrentaban a un momento de angustia y miedo, pero a su vez cuentan con herramientas gratuitas y de alcance global como lo son los smartphones.

En este sentido, las shifters se volcaron hacia un mercado religioso amplio el cual les ha permitido crear sus propias prácticas espirituales usando sus conocimientos para satisfacer sus necesidades particulares, pues el consumo (de todo tipo) actual tiene un fuerte componente de hedonismo referido a satisfacer los deseos y emociones fugaces de los individuos, donde se alienta a los creyentes/consumidores a buscar constantemente deseos y experiencias que deben satisfacerse para evitar el FOMO (*fear of missing out*¹¹⁴), en este sentido el yo, la imaginación y

¹¹⁴ Fear of missing out significa miedo a perderse algo, el diccionario Cambridge lo define como el sentimiento de preocupación por la posibilidad de perderse eventos interesantes a los que asistirán otras personas, especialmente causado por cosas vistas en las redes sociales.

la personalidad juegan un papel central (Gallardo & Navarrete, 2022. Pp. 17) en el desarrollo y popularidad de nuevas experiencias espirituales.

Estas experiencias permiten al individuo construir una identidad única, con respecto al resto de los creyentes, en el caso del shifting si bien las shifters no reconocen esta práctica como algo espiritual, sí lo ven como una experiencia propia, única, que les permite explorar diferentes facetas de sí mismo, es decir las impulsa a una búsqueda de nuevas formas de sentido e incluso trascendencia (Ibid. Pp. 14), elementos que podemos encontrar como el motivo último de diversas espiritualidades y religiones; pues al final del día las prácticas espirituales y el shifting proveen a los individuos esperanza y certezas, así como sentimientos de logro y felicidad. Además, al ser las shifters un grupo socialmente excluido tanto por edad como por género (tema que se abordará más adelante) dentro de las grandes espiritualidades, el crear de cierta manera una espiritualidad o una práctica donde son ellas las que llevan las batutas y crean los conocimientos entorno a ellas representa en sí mismo un logro importante.

El shifting nace en un periodo histórico donde las creencias ya no están para ofrecer una explicación sobre el cosmos, y su relación con la sociedad y la naturaleza, si no para crear un sentido a la vida, a esas vidas individuales que muchas veces se sienten insignificantes y vacías en medio de los trabajos urbanos y de las preocupaciones capitalistas (Garcés 2020, 30). Por lo que resulta necesario abordar al shifting como un fenómeno que ha crecido alimentándose de una serie de elementos y problemáticas sociales de nuestra época.

El mencionar lo anterior tiene como propósito entender la complejidad que existe detrás del fenómeno shifting, ya que si bien en el capítulo uno conocimos los elementos ritualísticos que lo componen y como esta práctica es definida desde la óptica de sus practicantes, es ahora importante explicar al shifting desde un enfoque antropológico que explique los rasgos más

distintivos del fenómeno, es por ello que considere oportuno dar un contexto general sobre los elementos que han permitido y a su vez atraviesan a la práctica shifting.

Ahora bien, después de esta nada breve introducción es momento de observar al fenómeno shifting desde una óptica antropológica, con la finalidad de entender como esta espiritualidad a nacido y se ha fortalecido a través de la cultura popular mediática, pero también con la finalidad de explicar el elemento que considero que es lo más atrayente de la práctica, el cual sería el ritual de cambio de realidad, el cual cada vez que lo menciono genera asombro, intriga y muchas preguntas, por lo que usando la antropología buscaremos como se da el cambio de realidad, porque se pueden percibir sensaciones durante los métodos y al momento de cambiar de realidad. Así mismo en este apartado nos adentraremos en el drama social y como está metáfora es fundamental para el estudio y comprensión del fenómeno shifting.

II.2. Redes sociales digitales como espacios de convergencia y empoderamiento juvenil

“No es Internet lo que cambia el comportamiento,
sino que es el comportamiento
el que cambia Internet”.
Manuel Castells

El profesor de arte de la Universidad de Nueva York, Jesse Bransford (2024) ha comentado que estamos en medio de un renacimiento de lo oculto, donde la magia se ha convertido en una herramienta que ayuda a lidiar con la ansiedad, siendo algo que la gente ocupa cuando lo demás no está funcionando¹¹⁵, o en este caso cuando se está sumido en una pandemia que ha dejado

¹¹⁵ (S/f). Com.mx. Recuperado el 12 de marzo de 2024, de <https://www.eleconomista.com.mx/arteseideas/Ocultismo-arte-y-la-generacion-Millennial-20160317-0145.html>

aisladas a miles de adolescentes las cuales irremediablemente perdieron sus principales espacios de sociabilización, en donde platicaban, jugaban, echaban el chismecito o simplemente les permitía escapar por un par de horas de su entorno familiar; si bien antes del confinamiento ya existía un aumento en las relaciones sociales entre jóvenes dentro de la web, la pandemia aumento de manera exponencial este proceso migratorio de lo presencial a lo virtual.

El confinamiento pandémico trajo como resultado que las jóvenes se refugiaran dentro de las redes sociales digitales, trasladando al ecosistema virtual sus prácticas sociales, entre las que se encuentran las practicas espirituales y religiosas, creando una *digitalización de lo sagrado*, algo que surge con la aparición de nuevos agentes mediáticos (individuos, grupos, plataformas, comunidades, etc.) que pasan a promover modalidades complejizadas de significación entre los agentes, lo sacro y su comportamiento dentro de la red, algo que se da de manera pública, heterogénea y conectiva (Sbardelotto, 2016. Pp. 115). Esto generó una circulación de lo sagrado mediante una acción comunicacional de los innumerables interagentes conectados, dando con esto origen a una resignificación de la experiencia sagrada, y de todo lo que representa lo sacro para los individuos.

Así mismo hubo una transformación en la forma en la que las jóvenes representan y difunden sus creencias, ya que como se ha mencionado a lo largo de esta investigación, gracias a las redes sociales digitales como Facebook, Instagram o TikTok, los agentes dejan de ser espectadores o seguidores de una fe, para transformarse en creadores de contenido, pues pasan a ser un medio de comunicación más, capaces de hablar para millones de otras personas (Alves, 2013), compartir sus ideas, teorías e inclusive conformando nuevas espiritualidades como es el

caso del shifting, que podemos entender como una práctica espiritual tecnológicamente mediada, pues es mediante las redes sociales y los sitios web, que esta práctica se ha dado a conocer logrando llegar a distintas partes del mundo, así mismo la parte ritualísticas depende en gran medida del internet, ya sea para encontrar métodos, crear collage o inclusive únicamente para escuchar las experiencias de shifters más experimentadas. Esta digitalización de las experiencias espirituales genera nuevas percepciones del mundo en el que se habita, nuevas tradiciones y formas de expresión espiritual, las cuales pueden generar elementos de continuidad, rupturas y transformación que apuntan a nuevas formas de ser religioso/ espiritual en internet (Sbardelotto, 2016.pp. 125).

Además de una reconfiguración de lo espiritual, la mediatización de la espiritualidad permitió la aparición de nuevos espacios de expresión que han sido tomados por aquellos individuos que históricamente siempre han estado al margen (ibidem, 132), o han sido apartadas del poder, en esta investigación podemos notar que las redes sociales digitales permitieron que adolescentes y adultas jóvenes¹¹⁶ tomaran la batuta del movimiento, convirtiéndose en las voceras indiscutibles del mismo, creando un cierto canon de la práctica, diseñando métodos diversos que ayuden al resto de shifters, así como escribiendo textos gratuitos para compartir su conocimiento con las llamadas baby shifters, creando una comunidad hasta cierto grado horizontal, algo que es característico de este tipo de comunidades virtuales gestionadas por adolescentes dentro de TikTok.

Al realizar mi trabajo de campo dentro de esta red social, pude darme cuenta que al interior de la comunidad shifting se forjaban lazos de amistad o por lo menos camaradería entre las shifters, esto lo note después de un exhaustivo análisis a los perfiles de redes sociales como Instagram y

¹¹⁶ En este sentido tenemos dos categorías por un lado ser adolescente en una sociedad adultocrática y por otro la categoría mujer la cual históricamente siempre ha estado oprimida bajo el régimen patriarcal.

TikTok; en sus perfiles pude encontrar que la mayoría de shifters con mayor cantidad de seguidores se seguían entre ellas y muchas de ellas se dejaban comentarios de apoyo, de humor, o de bromance¹¹⁷, es decir existe una convivencia activa entre ellas, un factor que se volvió importante al momento de la conformación de una comunidad espiritual en línea.

Cuando hablamos de trabajo de campo lo normal es pensar en un entorno físico en donde el investigador tiene una convivencia *face to face* con sus colaboradores, pero bajo este marco cultural posmoderno, globalizado y occidentalizado se hace común la aparición de nuevas prácticas religiosas (Hellas & Woodhead 2006; Huss, 2014) que solamente están disponibles dentro de los espacios digitales, en el caso del shifting este nace en medio del confinamiento por COVID-19, y se populariza mediante adolescentes que se encuentran situadas en diferentes partes de la república, por lo que la conformación de un colectivo que actuara desde la presencialidad resultaba imposible.

Cuando realicé la fase de ciber etnografía me centré en encontrar una relación que uniera a las shifters más allá de su creencia en común, después de darle *follow* a las shifters más importantes comencé a notar que en los comentarios de sus vídeos había likes, reacciones, o comentarios de otras shifters, compartían sus vídeos, e inclusive comenzaban a realizar colaboraciones dentro de TikTok. Lo anterior me permitió ver la existencia de lazos de camaradería, que se activaban cuando surgían polémicas dentro de la comunidad, sobre todo cuando surgían individuos que buscaban desprestigiar al movimiento, las jóvenes se unían para salir en defensa de la persona que estaba siendo atacada. Por otra parte, cuando se detectaban creadoras de contenido que mentían sobre su práctica, compartían información falsa, o en ciertos

¹¹⁷ El bromance hace alusión a relaciones de amistad íntima, no sexual, entre personas del mismo sexo, las cuales desarrollan una dinámica de amistad que consiste en hacerse comentarios o tener comportamientos amorosos románticos en tono de broma.

casos empezaban a acosar sexualmente a otras shifters, la comunidad entera se movilizaba para dar a conocer la situación y para exponer y funar al sujeto o sujeta en cuestión; lo anterior nos muestra que pese a que existen muchas voces al interior del movimiento existen una serie de creencias, y valores en común que comparten los miembros de la comunidad shifter, los cuales aparecen ante la aparición de problemáticas que pudieran afectar su práctica. Así mismo, pude encontrar que la shifters además de tener una práctica en común, también trasladaban su sociabilización al interior de estas comunidades, transformando sus prácticas comunicacionales y adaptándolas a los entornos virtuales y siguiendo las lógicas que dictan estos nuevos espacios.

En estos ecosistemas virtuales las shifters fueron construyendo nuevos círculos de amistad y acompañamiento dentro del espacio online, lo que Mizuko Ito (2013) denomina *género dirigido por la amistad* que es la práctica más básica entre los adolescentes dentro de los espacios virtuales, en donde haciendo uso de la tecnología digital los adolescentes establecen negociaciones diarias entre amigos, compañeros (Casacuberta, 2013) e incluso parejas. Este *género dirigido por la amistad* fue creando redes de apoyo dentro de la virtualidad, construyendo con esto comunidades virtuales de creyentes, algo que fue fundamental para el desarrollo del shifting.

La conformación de comunidades o grupos de individuos con un objetivo o creencia determinada ha sido fundamental desde hace milenios para la expansión de diversos mitos y creencias espirituales, y hoy en día en la era del individualismo, la vida privada, y la autonomía personal que ha generado el modelo neoliberal, surge la necesidad de crear espacios cálidos de unión, pues como lo expresaba Sigmund Bauman (2006, pp. 6) la comunidad representa el tipo de mundo que todos queremos habitar, pues promete seguridad y mismidad.

Este sentido permanece dentro de las comunidades virtuales digitales, las cuales han sido conformadas por individuos que poseen un gusto y objetivo en común, Miguel Guinalíu (2003) considera que existen 5 rasgos fundamentales de las comunidades virtuales:

- Los miembros comparten un objetivo o gusto en común.
- Los miembros de la comunidad tienen un papel muy activo en la misma, comparten lazos emocionales y actividades comunes muy intensas.
- Los miembros poseen un acceso a recursos compartidos.
- Se genera una reciprocidad de información y soporte entre los miembros.
- Los miembros comparten un contexto, un lenguaje, convenciones y protocolos (la denominada *netiquette*¹¹⁸) en común.

Manuel Castell (2000) destaca que las comunidades virtuales dentro de internet son comunidades ya que generan sociabilidad, relaciones y redes de relaciones humanas, aunque establecen sus propias lógicas y reglas, las cuales son entendidas por aquellos que habitan el ciber espacio y no solamente esa comunidad, un indicativo entre las diferencias de sociabilizar en lo virtual y lo presencial.

Ahora bien, cuando hablamos de comunidades virtuales conformadas por adolescentes, también es importante tomar en cuenta que las comunidades virtuales resultan en espacios de expresión y creatividad comunitaria entre pares (Ollari, Szpilbarg y Temelini, 2011), en donde los adolescentes pueden actuar de manera libre y autónoma fuera de la mirada de sus padres, usando únicamente su celular y ciertas apps para conseguir esta independencia virtual, esta independencia deriva en un mayor empoderamiento por parte de las jóvenes, pues no solamente se convierten en

¹¹⁸ Etiqueta de comportamiento dentro de los entornos virtuales que varía dependiendo la comunidad en la que se habita.

creadoras de contenido, sino también en creadoras de su propio conocimiento, algunas expertas en teoría antropológica feminista consideran, que los elementos que impulsan el empoderamiento femenino son la participación equilibrada y equitativa en todas las esferas de la vida de la mujer, así como gozar de un poder colectivo e individual en la toma de decisiones en la toma de recursos educativos, económicos y de salud (García, Cruz & Mejía, 2021. Pp. 8). Las shifters poco a poco se han ido abriendo paso dentro de la escena espiritual de las redes sociales, en donde a partir de su propio esfuerzo, las shifters se han ido labrando una reputación, que a muchas de ellas les ha generado oportunidades económicas y laborales, que hasta hace veinte años, era impensable que una jovencita lograría conseguir por sí sola.

Esta tendencia se ve claramente marcada dentro de la comunidad shifter mexicana, ya que dentro de ella encontramos adolescentes y adultas jóvenes que construyen su práctica a través de sus propias creencias y experiencias, dejando de lado la figura de autoridad de sus padres, ya que sus creencias no dependen de ellos, por el contrario, dentro de estos entornos virtuales son ellas las que deciden que decir, como decirlo, y cuando decirlo, creando sus propias identidades en la red. En entrevistas con algunas shifters, cuando les preguntaba sobre si sus padres eran conscientes de la práctica que llevaban a cabo la mayoría comentaba que no, que sus padres si bien sabían que ellas subían contenido a TikTok no sabían sobre qué tema hablaban, la shifter @Mel.loveshifting97 incluso me comentó que para ella era mucho más fácil que sus padres no supieran sobre lo que ella hablaba en su perfil de TikTok porque sus padres podrían pensar que el shifting era pecado o le harían preguntas que para ella sería un poco complicadas de responder. Por otra parte @vicky_Duarte_ comentaba que ella no le decía a su mamá sobre el shifting porque lo más probable sería que le dijera : “si mijita, si lo que usted me diga, Ándele vaya a hacer otra cosa”, es decir no habría un interés por parte de los padres hacia esta práctica, algo con lo que muchas

adolescentes a las que entreviste concuerdan, pues sus padres considerarían al shifting como un juego o pasatiempo más de sus hijos, algo que a su vez genera que los adolescentes no sientan confianza en su círculo familiar para compartir su nueva creencia, lo que deriva en jóvenes virtualmente conectados desde la soledad de su entorno.

Cómo se mencionó anteriormente, esta tendencia al individualismo es algo propio de la era en la que nos desenvolvemos, por lo que no es de extrañar que al interior de los círculos familiares esta tendencia sea usual, ya que muchos padres no están al tanto de la doble identidad de sus hijas dentro de estos entornos virtuales, pues otro elemento que es importante mencionar es la privacidad (hasta cierto punto) que genera la virtualidad, pues basta con crear una cuenta empleando un Nickname diferente al nombre de la persona y usar una foto de perfil de un idol, una caricatura o simplemente una foto retocada con IA¹¹⁹, para crear una identidad propia y difícil de rastrear en la red, sobre todo para los padres que no tienen un conocimiento amplio de las redes sociales digitales.

Hemos llegado a la era de la individualidad co(n)lectiva¹²⁰, estamos en un punto donde somos individuos solitarios que se conectan a través de la fría pantalla del smartphone con cientos de miles de personas a la vez, dentro del ciber espacio, pero así mismo, cada vez más vamos perdiendo la capacidad de generar encuentros dentro del entorno real, con esto no quiero decir que nuestras relaciones sociales sean por este motivo menos reales, ya que decir que las relaciones dentro del ciber espacio son menos reales o incluso falsas me parece poco realista, pues desde mi

¹¹⁹ IA: Inteligencia artificial.

¹²⁰ Con esta palabra me refiero a todos aquellos individuos que desarrollan su vida dentro de redes sociales y que se encuentran dentro de una conectividad colectiva en el ciber espacio, es decir están conectados todo el tiempo a una colectividad conformada por cientos de personas, participando de forma activa, creando lazos de amistad y conformando comunidades que comparten o buscan un fin en común, pero con los que no se tiene un contacto físico real.

experiencia personal siendo una mujer que lleva desde los 13 años conectando con personas dentro del ciberespacio me consta que las relaciones dentro del entorno virtual se sienten (y son) tan reales como las relaciones que se desarrollan dentro del entorno físico .

II.3. De las cavernas a Hogwarts: la reinterpretación de lo espiritual

Durante mi trabajo de campo dentro de la comunidad shiftoker, pude percatarme del paralelismo que existía entre la práctica Shifting y algunas practicas ritualisticas consideradas como ancestrales que están registradas en diferentes culturas a lo largo de la historia, y que algunos colegas antropólogos han recabado en sus etnografías, un indicio claro de que las estructuras del pensamiento mítico no cambian realmente, solo se adaptan a los nuevos contextos y utilizan las nuevas herramientas tecnológicas a su favor.

Desde hace milenios el ser humano ha plasmado, ya sea de manera oral o escrita, sus creencias y prácticas para ver y comunicarse con los dioses o espíritus, a lo largo de la historia, han existido relatos que hablan de viajes a otros mundos llevados a cabo por valientes guerreros, chamanes o brujos de poderes asombrosos, los cuales se embarcan en la búsqueda de un ser (divino o mágico) o un objetivo en particular, estos *héroes* realizaran diversas pruebas con el fin de alcanzar su objetivo. En dichas pruebas los individuos deben demostrar su valía y su determinación; una vez que el héroe logra su objetivo regresara victoriosos a su hogar o comunidad; estas aventuras las encontramos plasmados al interior de miles de mitos a lo largo del mundo como nos muestra el psicoanalista Joseph Campbell (2013) en su libro *El héroe de las mil caras*, en donde el autor analiza detenidamente la estructura del mito, dicha estructura es empleada desde los albores de la humanidad para poder contar una historia, en la cual tenemos un héroe o protagonista que se embarca en una aventura hacia lugares determinados con el objetivo de vencer

a un enemigo o rescatar un tesoro de incalculable valor, para de esta forma ser dignos de regresar a sus hogares y continuar con su vida de paz.

Esta estructura la podemos encontrar dentro de los storytimes de la comunidad shiftoker, de hecho los storytimes (hora del cuento o la historia)¹²¹ son actualmente una de las formas más comunes de narración dentro de las redes sociales, al entrar en Instagram o TikTok podemos toparnos en menos de 30 minutos con 5 o 10 videos donde el creador de contenido empieza con la ya típica frase de: “Storytime cuando me...” o “Storytime de la vez que...”, volviéndose ya una frase que incluso los jóvenes han extrapolado a su vida cotidiana cuando comienzan a narrar algún acontecimiento importante o anecdótico que hayan vivido; en el caso de las shiftokers, ellas relatan en una serie de videos cortos dentro de tiktok,¹²² sus aventuras al intentar shiftear y de lograrlo relatan toda su experiencia dentro de sus RD los cuales empatan a la perfección con estas estructuras del mito.

La socióloga María Fernanda Apipilhuasco menciona que en los mitos encontramos las nociones fundamentales de la base de la religión, pues a través de estos mitos se construyen las prácticas sociales y su institucionalización (Apipilhuasco, 2015. en Garma y Ramírez, 2015), las cuales posteriormente serían las encargadas de forjar la cosmovisión de un pueblo o civilización,

¹²¹ Storytime u hora del cuento: es la representación de una historia a través de diferentes personajes, canciones y bailes, para hacer que los más pequeños disfruten de un espectáculo, esta tradición del Storytime suele ser directamente vinculado a una tradición anglosajona, específicamente estadounidense.

¹²² Tiktok permite subir videos de determinada cantidad de tiempo (siendo 10 minutos lo más largo) en función de cuantos seguidores tiene un creador de contenido, hay algunos creadores que pasa a poder realizar videos largos optan por hacer videos de 2 minutos para generar en el consumidor expectativas y un poco de morbo, lo que genera que sus videos cortos obtengan mayor número de visitas, lo que se traduce en una mayor exposición y quizás patrocinios o monetización.

o incluso darían forma a una nueva comunidad espiritual dentro de TikTok como en el caso del shifting.

Por su parte, Claude Leví-Strauss en su libro *Antropología estructural* (1992) menciona, que los cuentos y mitos se pueden reducir a un pequeño número de tipos simples, ya que detrás de la diversidad de personajes y unas pocas funciones elementales, estos mitos individuales, se reducen también a unos pocos tipos simples, moldes en los que se acomoda la fluida multiplicidad de los casos (Leví-Strauss, 1992. Pp.227). Es decir, los mitos en todo el mundo poseen una estructura similar, de estos mitos surgen las diversas prácticas y creencias religiosas o espirituales de los pueblos, lo que ha provocado que este tipo de prácticas como el Shifting sean similares en estructura a muchos otros mitos, simplemente con adaptaciones que encajan dentro de la estructura simbólica de las personas, amoldándose a su contexto socio histórico y al capital cultural de estos, lo cual sin duda es un elemento importante tomando en cuenta que la mayor parte de las practicantes shifters son adolescentes que dependen económicamente de sus padres.

Las shifters toman elementos que se encuentran a su alcance, es decir que van de acuerdo con su capital cultural, Pierre Bourdieu (2011) menciona que los sujetos adquieren capital cultural mediante la transmisión y acumulación de experiencias, valores, saberes y actitudes (estado incorporado), en la posesión de bienes culturales tangibles (estado objetivado), y en una constancia avalada por instituciones legitimadoras (estado institucionalizado) (Oliva Abarca, 2017), este capital cultural se forja en función al capital económico de los individuos, pues personas con mayor capital económico podrían tener acceso a una mayor cantidad de experiencias que requieran un costo, o tener acceso a la compra de ciertos materiales como por ejemplo libros, o mangas, o suscripciones a plataformas de streaming. Las shifters toman y consumen productos de la cultura

popular mediática mediante las redes sociales, la televisión abierta, los libros impresos o PDF los cuales están en la red de manera gratuita, a estos elementos los mezclan con sus sistemas de creencias, valores y necesidades personales.

Estos elementos son vaciados en la estructura de los mitos de toda la vida, creando con esto metarrelatos que se amoldan a la propia época y creencias de las jóvenes, las cuales utilizando su creatividad y recursos van construyendo nuevos mitos en la modernidad, pues según Lyotard (1979) los metarrelatos son asumidos como discursos totalizantes y multi-abarcadores, en los que se asume la comprensión de hechos de carácter científico, histórico, religioso y social de forma absolutista, para dar con esto una respuesta que abarque la mayor cantidad de aspectos de un problema.

El shifting como tal se trata de explicar a sí mismo desde la lógica del metarrelato, pues sus seguidores toman elementos de la ciencia (lo que ellas interpretan como ciencia, de la espiritualidad (aunque no la nombren de esta forma), de la ciencia ficción y la psicología, para poder explicar y dar un sentido a su práctica, permitiendo con esto el nacimiento de un nuevo mito científico-espiritual-contemporáneo amparado bajo las alas de la cultura popular mediática del cual se alimenta. Recordemos que los mitos corresponden a la necesidad de representar los sentimientos colectivos de una comunidad, así como explicar la relación que existe entre el mundo interior y exterior de los individuos.

El fenómeno shifting nos muestra cómo frente a nuestros ojos se están cimentando las bases de un nuevo tipo de mitología basada en la cultura popular mediática, que al igual que las anteriores tradiciones espirituales trata de darle una certeza y un sentimiento de pertenencia a un sector específico de la sociedad (en este caso a las adolescentes y adultas jóvenes) el cual siempre ha sido

dejado de lado, las cuales conectadas bajo un contexto similar y una misma plataforma (TikTok) se reúnen para escuchar las historias de aquellas afortunados que han logrado shiftear como lo que hacían nuestros antepasados cuando se reunían para escuchar los mitos primigenios alrededor de una fogata. La mitificación es la consideración de ciertos relatos que se transforman en una especie de historia verdadera y de suma importancia entre los miembros de una comunidad que recurren a estos relatos por su carácter sagrado (Camarena y Tunal, 2009), el origen sagrado les permite crear un sentimiento de pertenencia y a su vez posicionarse frente a los otros que no pertenecen a su grupo. En el caso del shifting si bien las jóvenes niegan algún tipo de relación con lo espiritual o lo divino, sí se posicionan ante la otredad, quizás no saben cómo definir su movimiento o su práctica, pero definitivamente son conscientes de lo que no son y con lo que no quieren ser vinculadas, y este factor les permite crear una comunidad más o menos solida de creyentes que comparten un pensamiento similar, el cual les permite ir desarrollando un mito entorno a su práctica.

Hace siete mil años, chamanes de las estepas siberianas entraban en trances mediante rituales en los que ingerían diversas plantas de poder que les permitía entrar en estados de conciencia alterada para poder encontrarse con la esencia de sus dioses, pelear con demonios, o encontrar la cura a diversos males, posteriormente regresaban a su estado de vigilia, y compartían con su pueblo sus aventuras alrededor de una fogata; mientras que hoy en 2024 las jóvenes shifters, organizan su espacio sagrado en torno a sus camas, construyen un centro, un punto donde se produce la hierofanía, en la que las barreras entre las dimensiones físicas, psíquica, y espiritual de la realidad se hacen permeables y transparentes (Oldmeadow, 2012. P. 35), se apoyan en métodos vistos en TikTok y YouTube, y se preparan para encontrarse con Draco Malfoy o con Tony Stark y vivir un romance apasionado en una dimensión diferente, para posteriormente regresar a esta

realidad y congregar a sus miles de seguidoras alrededor de sus celulares en una transmisión en vivo, para platicar sus experiencias. Nos encontramos frente a la misma estructura mitológica, pero adaptada a los contextos y necesidades de la generación hashtag, las cuales no necesitan ir a enfrentar a un demonio de 8 cabezas, pero si ir a Howard y darle un fuerte abrazo a Severus Snape, pues cada individuo a lo largo del tiempo tiene necesidades distintas y únicas, pero siendo igual de validas.

Los fines que persiguen las shifters si bien no son tan altruistas como algunas prácticas realizadas por chamanes o brujos en el pasado, han generado una especie de agencia espiritual¹²³ en los jóvenes, Norman Long define la agencia espiritual como “la capacidad que tiene el creyente de procesar la experiencia espiritual, para diseñar maneras de lidiar con la vida, aun en condiciones extremas” (Long, 2007. P 48). El shifting se populariza durante la pandemia, un momento donde muchas de las jóvenes que se unieron a esta comunidad estaban pasando por momentos de estrés e incertidumbre, por lo que tomaron al shifting como un espacio seguro, afianzándose a la idea de que es posible mediante técnicas de meditación viajar a otros universos para poder estar en un lugar mejor (o que les gustara), en donde tienen control casi total sobre lo que viven, donde no abra rechazo de parte de nadie hacia ellas (a menos que quieran meter drama en sus RD’S), en donde convierten estas realidades en piezas de rompecabeza que encajan perfectamente alrededor de ellas.

Lo anterior nos permite entender que, desde tiempos muy remotos y plasmados en diversos mitos, el ser humano siempre ha tenido la idea de los viajes extracorporales a diversos planos de

¹²³ Cómo lo mencione anteriormente si bien las shifters niegan la conexión de su práctica con la espiritualidad, podemos encontrar una enorme cantidad de elementos espirituales en su práctica, específicamente elementos de las practicas New Age, por lo que usaremos el termino espiritual por ser lo que más se asemeja la práctica shifting.

la existencia, con la finalidad de lograr diversos objetivos que les ayude y les brinde consuelo, una respuesta o simplemente conseguir ordenar su entorno inmediato.

En el caso del Shifting, sus practicantes buscan saltar a otros universos para vivir aventuras de la mano de sus personajes favoritos, realizar grandes proezas, o vivir romances de película, pero sobre todo alejarse por unas cuantas horas (que según en sus palabras en sus mundos se sienten como semanas e incluso años), de una realidad que les resulta caótica o incompleta, pero que gracias al shifting tienen la posibilidad de vivir mil vidas felices dentro de una quizás no tan agradable.

II.4. El shifting como un estado de conciencia alterada

En el momento que decidí que el shifting sería el tema que quería trabajar en este posgrado, me propuse como meta describir como las shifters denominaban al shifting, así como abordar toda la ritualidad que gira en torno a esta, dado que al ser una práctica que hasta el momento no ha sido trabajada desde la antropología social era importante crear primero una monografía sobre los elementos más importantes de esta práctica, para posteriormente utilizar conceptos de la antropología social que nos permitieran formular una explicación que diera cuenta sobre cómo podríamos clasificar al shifting, pues como se mencionó anteriormente posee muchos elementos de las practicas New Age, de juegos de rol y literatura fanfic, pero también posee elementos que nos recuerda a ciertos trances rituales realizados en diversas culturas por chamanes o hombres medicina, esto último me hizo teorizar sobre el shifting no como una mentira colectiva adolescente (como se ha querido ver dentro de TikTok), sino más bien como un ritual que genera un trance que desemboca en un estado de conciencia alterada (EAC).

Cuando se habla de estados de conciencia alterada se asume que existe por ende un estado de conciencia “normal” la cual es la que se mantiene activa durante nuestro estado de vigilia, es la que permite que realicemos nuestras actividades de manera consciente, nos mantengamos en estado de alerta y podamos desenvolvernó en nuestro día a día, pero cuando este estado “normal” es interrumpido los sujetos comienzan a experimentar diversos síntomas que pueden llegar a incapacitarlos física y mentalmente, perdiendo con esto la capacidad de percibir su entorno y a las personas que lo rodean, perdiendo la capacidad de tomar decisiones, de hablar, caminar, etc. estos EAC pueden desencadenarse como el resultado de problemas psiquiátricos, pero también de factores socioculturales.

Hablar de estados de conciencia alterada siempre es un tema complejo, pues los EAC se encuentran en ese nebuloso cruce entre cultura y biología humana (Magdaleno, 1998), en donde el entorno social del individuo influye en los pensamientos, creencias y rituales que un individuo puede realizar ante determinadas circunstancias, así como la forma en la que corporalmente estos rituales se expresan y son percibidos por los sujetos, ya que durante estos estados los individuos perciben de manera diferente la realidad en la que están, teniendo experiencias que son descritas por ellos como experiencias de un realismo total. Un ejemplo de ello son los EAC que experimentaban las brujas medievales durante la celebración de sus Sabbat, en dichos rituales estas mujeres cubrían sus cuerpos desnudos del llamado “ungüento de brujas”, una mezcla de diversas plantas como la mandrágora, adormidera, belladona, beleño y estramonio (Díaz González, 1981. Pp. 92), todas estas plantas contienen propiedades psicotrópicas y alucinógenas (además de ser altamente tóxicas y letales en caso de ingesta), pues la mayoría de estas plantas provienen de la

familia de las Solanaceae, que se caracteriza por tener en su familia a plantas venenosas, de las que se pueden extraer poderosas drogas¹²⁴.

Una vez que las brujas empezaban sus ceremonias cubrían sus cuerpos con este ungüento logrando evitar las propiedades venenosas pero quedándose con los efectos alucinógenos, esto hacía que las mujeres tuvieran alucinaciones tan vívidas que ellas creían firmemente que volaban por los cielos, en compañía de demonios y seres sobrenaturales, cuando en realidad solamente se encontraban en un estado de conciencia alterada generada por los alucinógenos; en este sentido es importante mencionar que para acceder a los estados de conciencia alterados existen 2 formas según el sociólogo español Iñigo Magdaleno (1998):

- El primero sería mediante preparados naturales (plantas alucinógenas) o farmacológicos
- El segundo sería a través de formas autónomas de aislamiento de estímulos externos (el ayuno, la meditación, hipnosis), o en el lado opuesto a través de la saturación de estímulos que bloquean los mecanismos perceptivos (danzas extáticas y ritmos repetitivos).

En muchos de los rituales realizados por diversos pueblos en distintas partes del mundo, se suelen combinar diversos elementos dentro de las ceremonias para alcanzar estos estados de conciencia alterada, algunos rituales ocupan el uso de alucinógenos mientras se utiliza una melodía en particular, o en otras se ingiere alcohol mientras se baila, y combinaciones de este tipo existen decenas. Aunque algunos expertos dentro del campo de la psiconeurología han concluido que los

¹²⁴Briñol, L. C. (2022, febrero 14). *¿Qué drogas contenía el misterioso “potaje verde” de las brujas?* Muy Interesante. <https://www.muyinteresante.com/historia/36219.html>

estados meditativos producirían en el cerebro similares efectos a los logrados con el consumo de sustancias psicoactivas (*Idem*, pp. 108), pues de manera natural nuestro cuerpo produce una serie de sustancias químicas (endorfinas, serotonina, dopamina y oxitocina), las cuales al ser estimuladas mediante diversas técnicas (meditación, respiraciones, bailes, etc.) son capaces de producir efectos de relajación, euforia e incluso alucinaciones¹²⁵, que permiten al sujeto entrar en trances extáticos sin la necesidad de consumir algún tipo de alucinógeno, como en el caso de las shifters las cuales no consumen ningún tipo de alucinógeno al momento de realizar los métodos, pero si meditan y escuchan determinados audios, los cuales comienzan a preparar al cerebro para entrar en un tipo de trance.

Como ya lo mencioné en el capítulo anterior, no existe un consenso al interior de la comunidad sobre que es realmente el shifting, y como este se podría clasificar, ya que dentro de la comunidad existen diversas hipótesis las cuales son muy variadas, están las que consideran al shifting como una rama de la física cuántica (o lo que ellas entienden como física cuántica), las que lo consideran un procesos psicológico, las que hablan más de un sueño lucido, las que incluso hablan del shifting como un proceso para escapar de la matrix¹²⁶, y las que lo perciben como una pseudociencia (Véase anexo 4).

¹²⁵Endorfinas, serotonina, dopamina y oxitocina: 4 protagonistas en nuestro bienestar. (2020, noviembre 10). *Com.ar*. <https://www.osde.com.ar/salud-y-bienestar/endorfinas-serotonina-dopamina-oxitocina-dan-bienestar-22809.html>

¹²⁶ Dentro de la comunidad shifting existen algunas creadoras de contenido cuyas hipótesis están vinculadas a diversas teorías de la conspiración, en donde mezclan elementos de películas de ciencia ficción, siendo la película de Matrix interpretada por Keanu Reeves una de las más utilizadas por este grupo de shifters, las cuales piensan que vivimos en una simulación creada por la elite (supuestos alienígenas malvados) para no dejarnos evolucionar y alcanzar nuestra máxima capacidad como seres energéticos.

Al navegar en este mar de voces, note dos elementos importantes , por una parte que las shifters no suelen considerar al shifting como un trance espiritual, algo que es entendible puesto que términos como trance, posesión o ritual extático, suelen ser términos muy de nicho en los estudios antropológicos o religiosos por lo que la gran mayoría de la población desconoce su significado o los confunden, en el caso de las shifters como lo hemos visto existe un gran prejuicio hacia todos los conceptos que engloban la religión por considerarlo como algo falso; y por otra parte note que existían elementos dentro de la practica shifting que eran muy similares a prácticas espirituales como en el *Pentecostalismo* (Garma,2000), en donde el creyente recibe los dones del espíritu santo estando en medio de un servicio religioso, haciendo que en ese momento el creyente que recibe al espíritu perciba una serie de sensaciones como luces, movimientos incontrolables de sus cuerpos, ligereza corporal o cambios de temperatura (entre otros), Carlos Garma consideró que estos cambios en el comportamiento del creyente serian *estados de conciencia alterada*, término acuñado por Felicitas Goodman (1996), como ya se mencionó los EAC producen alteraciones en la percepción sensorial de los individuos pues actúan a nivel biológico, aunque su detonante suele ser un factor social sobre todo cuando estos estados se vinculan con las prácticas espirituales colectivas. Los estados de conciencia alterada serian el concepto clave que nos permitiría definir y entender cómo funciona el shifting.

Los EAC son una condición significativamente diferente al estado de vigilia atenta, es decir, distinta al estado de ondas beta propio de la fase circadiana en la que estamos despiertos (Goodman,1996). Esta expresión describe los cambios en los estados mentales de un individuo, estos cambios pueden estar ligados al consumo de alucinógenos o a experiencias extáticas, posiciones, y practicas mágico espirituales en general, y que dejen una fuerte impresión en la mente del individuo.

Erika Bourguignon, considera que los estados alterados de conciencia son una especie de don genético perfectamente normal (Bourguignon, 1973. Pp.11), sobre todo en los seres humanos. Algunos biólogos y especialistas en comportamiento animal han considerado que quizás los estados alterados de conciencia podrían ser un rasgo prevaleciente en muchos mamíferos, esta teoría surge después de descubrir que algunos grupos de animales tales como cetáceos, elefantes o primates, consumen sustancias alucinógenas asiduamente, lo que les genera comportamientos erráticos después de hacerlo, por lo que se ha llegado a teorizar la posibilidad de estados alterados en estos individuos que les haga percibir el mundo de manera diferente (Martín, Mejías & Muñoz, 2018) . En los humanos dichos estados alterados de conciencia (ya sea causados por sustancias psicotrópicas o por técnicas psico corporales) serían los causantes de las experiencias religiosas y estáticas, tales como posesiones espirituales, viajes del espíritu experimentado por algunos chamanes y por ende también del shifting.

Mircea Eliade (2009) en su obra *El chamanismo y las técnicas arcaicas del éxtasis*, habla de la figura del chamán como un ser capaz de curar y resolver distintos problemas en su comunidad a través de técnicas de éxtasis (EAC), mediante estas técnicas el chamán es capaz de salir de su cuerpo y viajar a los reinos espirituales, estos viajes pueden darse para enfrentar a espíritus malignos que hayan robado la salud de algún miembro de la comunidad, o para encontrarse a dioses o espíritus sagrados para dialogar y obtener sabiduría de ellos. Esta noción del chaman como un hombre medicina cuya función es guiar y ayudar a su pueblo, se repite una y otra vez a lo largo de la historia y en diversas culturas, y aunque su simbología pueda variar de cultura en cultura, su estructura se mantiene, siendo por ende ahistórica y transcultural (Apud-Peláez, 2017.Pp. 42).

Tal como lo menciono Eliade (2009), aunque los sistemas simbólicos cambian de cultura en cultura la estructura narrativa de los viajes hacia otras dimensiones o planos de la existencia realizados por chamanes, guerreros o héroes se repiten desde hace miles de años. Hoy en día esta narrativa se mantiene presente dentro del shifting, pues ahora las shifters serían un nuevo tipo de *chaman pop*, cuyo objetivo es enviar su conciencia (salir de su cuerpo) a otras dimensiones para encontrarse con sus personajes de sus series o películas favoritos, al analizarlo nos podemos dar cuenta que la simbología es distinta pero la estructura narrativa es la misma, los chamanes de hace 3000 años buscaban restaurar la salud anímica de alguien de la comunidad, ahora las shifters buscan restaurar su propia paz mental al shiftear, pues aunque existe una amplia comunidad shifter esta se mueve dentro del ciber espacio, mientras que la práctica se reserva a algo muy privado e individual tanto a nivel ritualísticos como en la construcción de los conocimientos, esto se puede ver plasmado en algunos comentarios en los videos de @Natigodoy15 en donde se le cuestiona de donde ella obtiene todo el conocimiento que comparte en su cuenta de TikTok, a lo que ella usualmente contesta que ese conocimiento ha sido creado por ella y es todo a través de sus experiencias al shiftear, y que al ser una práctica tan personal, lo que ella dice no necesariamente coincide con las experiencias de otras shifters.

Lo anterior nos permite entender como el individualismo generado por el modelo neoliberal en el que vivimos ha permeado a los individuos de la sociedad occidental (incluyendo a los más jóvenes), esta forma solitaria de entender y vivir el mundo influye en la forma en la que las mujeres jóvenes shifters realizan sus prácticas; anteriormente los chamanes hacían estos viajes por el bien de una comunidad usando ciertos elementos mágicos y ritualísticos, ahora las jóvenes realizan estos viajes utilizando elementos de la cultura popular (que es con lo que han crecido y se sienten identificadas), cuyo fin es una especie de turismo dimensional solitario, donde la jóvenes

están en un constante viaje para consumir experiencias y emociones que satisfagan sus necesidades personales, posicionándose como los personajes principales de sus RD'S, lo que podría indicarnos una necesidad de pertenencia y aceptación en un grupo, algo que en los últimos años se ha ido perdiendo, pues los individuos cada día se encuentran más aislados emocionalmente de sus pares (físicamente pueden estar rodeados de miles de personas y aun así sentirse solos), pues en una sociedad altamente individualizante como la occidental, donde los sujetos transitan el mundo encapsulados dentro de sus smartphone resulta difícil mantener relaciones afectivas con otros individuos, por lo que muchos jóvenes han desarrollado sentimientos de desprotección, desconexión humana y una sensación de desafiliación en donde se percibe una dificultad estructural para reproducir sus existencias y asegurar su protección (Castells, 1995. Pp. 36) ante la vida.

Todos estos factores fueron parte fundamental del surgimiento del shifting, pues los EAC están a menudo ligados a contextos de resistencia sociopolítica y económica en la medida que proporcionan 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. Pp.421), y aunque este entrelazamiento no sea percibido de manera consciente por las shifters y ellas claramente no buscaran una politización de su práctica, cuando nos adentramos en el análisis de la misma podemos encontrar elementos de resistencia ante una sociedad adultocrática donde la voz y creencias juveniles usualmente suelen ser ignoradas o por otra parte ridiculizadas, las shifters han construido una comunidad fuerte, en donde la voz de las mujeres jóvenes no es silenciada, donde constantemente hacen un llamamiento al respeto y la libertad de credo y en donde su creencia les ha permitido incluso ganar dinero hablando de sus viajes a estas otras realidades, logrando con esto empoderar y servir de ejemplo a otras creadoras de contenido.

A través de la narrativa que envuelve a los estados alterados de conciencia podemos entender por ende como los individuos viven y se reponen frente a una crisis de carácter social, en el shifting podemos darnos cuenta de lo que género su aparición y posteriormente las herramientas que les ha brindado a sus creyentes, pero la pregunta aquí es ¿Por qué podemos considerar al shifting como un EAC?, pues bien existen diversos elementos como el sueño, el estado hipnótico o los estados meditativos que pueden desencadenar en estados alterados de conciencia; estos tres estados se encuentran presentes en la práctica shifting. Las shifters empiezan con una meditación de 10 a 15 minutos para relajarse, posteriormente seleccionan algún método donde van manifestando a través de frases repetitivas en determinados lapsos de tiempo (autohipnosis), o seleccionan métodos donde lo central es la reproducción de determinados sonidos (usualmente en diversas frecuencias que buscan desasociar la mente), pues la música juega un papel importante en los servicios divinos (Martin, 1990); durante o después del método la shifter queda dormida y es en este momento que se genera el cambio de realidad. Carlos Garma (2000) menciona que los estados alterados de conciencia se dan cuando los patrones de conducta habituales se alteran seriamente y el proceso normal de pensamiento es interrumpido (*Ídem*, 2000. Pp. 87).

Las shifters alteran sus patrones de conducta habituales desde el momento que empiezan con la meditación, puesto que el estado meditatorio altera procesos como el ritmo cardíaco y el respiratorio, haciendo que el cuerpo se relaje por lo que es más susceptible a percibir estímulos externos, en este caso estos estímulos serían los métodos que emplean y que condicionan sus pensamientos, pues en muchos de estos métodos guiados la voz en off pide imaginar la textura de las cosas que rodean a la shifter, haciendo que en el cerebro empiece a recordar imágenes, olores y estímulos que comienzan a ser percibidos como reales por parte de las shifters; además es importante recordar que las shifters al pasar meses enfocadas en la idea de cambiar de realidad y

realizar sus diversos guiones comienzan a condicionar sus cerebros con ideas determinadas, las cuales se encuentran revoloteando constantemente en sus subconscientes, por lo que en cuanto las mujeres jóvenes empiezan con el ritual, una serie de mecanismos comienzan a integrar todos los elementos en un trance, pues en este sentido el ritual desempeña, funciones psicobiológicas, adaptando las estructuras mentales de los individuos (Gómez, 2002), el cerebro de las shifters al empezar el ritual/método comienza a adaptarse y ponerse en sintonía con los aspectos corporales, creando una red de sensaciones y percepciones que permiten que las imágenes mentales que se visualizan durante el trance luzcan de un realismo único.

Los EAC les permitirían a la shifters tener la impresión que viajan a otras dimensiones pues durante el estado de vigilia las shifters se mentalizan que esto es lo que desean; por lo que al alterar las ondas beta del cerebro al momento de realizar el ritual shifter antes de dormir el cerebro de las jóvenes se queda con instrucciones muy en específico, pues estos EAC partirían de un trance que le permitiría a la shifter entrar en un sueño lucido no consciente, por no consciente me refiero a que la shifter no lo considerarían como un sueño, ya que al haber realizado el ritual su mente se quedaría con la idea de que han logrado shiftear, por lo que al no verlo como un sueño lucido serían capaces de realizar acciones que sintieran como vividas pues se han predispuesto a esto, y es que si bien las shifters aseguran que durante su travesía en estas otras dimensiones ellas perciben sensaciones, sabores, y olores, la realidad es que mediante los estados de conciencia alterada es posible que la persona que lo está experimentando pueda percibir como real los estímulos a los que está sometido.

Como lo mencione anteriormente dentro de los EAC se encuentran las posesiones demoniacas, en todos los casos de posesiones los individuos que las sufren aseguran escuchar

voces, ver demonios/ seres sobrenaturales, o tener la sensación de manos sobre sus cuerpos¹²⁷, estas sensaciones son percibidas por los poseídos como algo completamente real pues los estímulos son percibidos de manera vivida. Si bien en el caso de las posesiones demoniacas se ligan muchas veces a problemas de salud mental como la esquizofrenia, el shifting no sería una enfermedad, pues las shifters distinguen la realidad y usualmente el cambio de realidad lo hacen durante la noche y en el momento de empezar a quedarse dormidas, esto resulta de vital relevancia dado que el shifting sería el resultado de que el cerebro humano procesa los sueños con las mismas neuronas que procesan la vigilia (Scanziani & Sensai, 2022), por lo que al dormir las células de nuestro cerebro serían capaces de replicar sensaciones que percibimos durante los momentos de vigilia, mi hipótesis en este aspecto es que ellas al creer que han logrado shiftear descartan la idea de sueño lucido por lo cual el sueño en si cobraría mayor vividez, pues usualmente cuando uno sabe que está teniendo un sueño lucido este tiende a diluirse al ser conscientes que es un sueño, pero al considerar que se ha shifteando la imagen se tornaría más clara , nítida y por ende más compleja, por lo que para la shifter todo lo que se ve en esa realidad seria percibido como algo real (pues es lo que ellas saben que pasa en el shifting). Generalmente cuando he platicado con alguna shifters como @paugrajedag ellas mencionan que todo lo que tocan y comen se siente como en la vida real, y esta percepción las haría considerar que han logrado cambiar de realidad, pero en realidad todo seria producto de un estado alterado de la conciencia generado por un ritual que logra que la shifter tenga un sueño lucido inconsciente, ya que como se mencionó, las neuronas que perciben la realidad durante los estados de vigilia serían las mismas que se activan durante el sueño, dotando al sueño de un realismo total.

¹²⁷ Muchos de los tocamientos que los poseídos aseguran sentir suelen estar relacionados con tocamientos lascivos y de tipo sexual, pues al ser la sexualidad un tema usualmente taboo en diversas sociedades, cuando se transgreden estos taboo se está transgrediendo también los valores morales del individuo y la sociedad que representa.

Esta hipótesis nace a raíz de qué hace aproximadamente 3 meses, yo tuve un sueño en donde me encontraba con un dragón y al tocar su piel pude sentir la dureza de las escamas y el calor de su piel, este último aspecto en el sueño se sentía completamente real, pues al tocarlo tuve la sensación de tener la mano cerca de la llama de una vela, es decir un calor sumamente intenso y hasta cierto punto doloroso, al despertar y recordar el sueño si me concentraba un poco aun podía volver a sentir el calor en la mano, lo que me hizo pensar en las shifters cuando mencionan que en sus RDS ellas pueden tocar a cualquier persona y sentir la textura y el calor de sus pieles, o saborear la comida que prueban en esos otros lugares, lo que generaría estas percepciones sería nuestro sistema neuronal, el cual ante diversos estímulos es capaz de recrear sensaciones, sabores, voces, así como sensación de orientarse en el espacio (Scanziani, & Sensai , 2022) es decir de caminar, correr o nadar de maneras vividas. Aunque cabe mencionar que todas las sensaciones que se viven en los RD'S abrían sido ya experimentadas por la shifter, o imaginadas por ellas, es decir ya tienen una carga simbólica dada por las mujeres jóvenes. Las shifters al estar durmiendo, tendrían su cerebro en una frecuencia de ondas beta diferente al estado consciente, esto permitiría que ellas accedieran de manera más fácil a ese tipo de recuerdos porque se encuentran predispuestas a esto, pues para poder acceder a un estado de conciencia alterada es necesario llevar a cabo un rito que permita a la shifter entrar en un estado de trance, pero ¿Cómo el rito permite que se entre a estos estados de trance?

II.4.1. Rito y trance: el detrás de cámara del cambio de realidad

Hablar de los conceptos trance y rito (como casi cualquier concepto tratado en antropología) suele ser complejo y englobar un sin número de significados así como debates, los cuales pueden contradecirse entre sí y llevarnos a uno que otro embrollo epistemológico, pero cuando estamos trabajando con prácticas espirituales como el shifting es imposible no acercarse a

estos conceptos, dada la riqueza que poseen para explicar cómo los estados de conciencia alterada se activan en la psique de los sujetos, pues cómo se mencionó en el apartado anterior, para poder acceder a un EAC es intrínsecamente necesario llevar a cabo un rito (por sencillo que este sea) con la finalidad de preparar al cerebro para que este pueda tener acceso a un trance, que lograría que la mente de las shifters (en este caso) entre a un estado alterado de conciencia que les permitiría tener una serie de sueños lucidos no consientes en los cuales podrían vivir sus aventuras.

Si bien los ritos dentro de nuestra sociedad moderna occidental han ido cambiando el impacto que tenían antaño, y han dejado de ser vistos como ritos de paso (Van Gennep, 2013, en Segalen, 2005) en donde a través de una ceremonia el individuo transicionaba de una etapa a otra en su vida, estos ritos no han desaparecido, sino que se han ido adaptando a las necesidades del mundo actual, pues en una sociedad que se ha ido orientando hacia la técnica, la racionalidad, la eficacia (Segalen, 2005. Pp. 7) y el consumo desmedido (Han, 2000), la idea de rituales que marquen un tránsito se vuelve obsoleta, pues cómo menciona Martine Segalen (2005) el tránsito dentro de los estadios de la vida en la actualidad se estiran indefinidamente, sin que sea posible distinguir la línea entre el antes y el después, ya que la condición de adulto que marcaban ciertos ritos de paso ya no coinciden con la forma de vida de los individuos, actualmente momentos como el nacimiento, el matrimonio o la muerte son conmemorados con ceremonias de carácter más profano y hasta cierto punto no marcan necesariamente una ruptura entre los diversos estadios de la vida, muchas veces estas ceremonias se llevan a cabo con la finalidad de conseguir más likes dentro de redes sociales y que esto se traduzca en una monetización económica e inclusive se realizan bajo patrocinios que buscan conseguir mayor exposición.

Esto mostraría un cambio importante en la forma en la que los individuos perciben su transitar por la vida, ya que en lugar de realizar rituales periódicos que marcarían momentos

importantes en sus vidas, actualmente el sujeto ve a los rituales como bienes de consumo que dotan al individuo que los realiza de estatus o satisfacciones personales inmediatas, ya que no se requiere de seguir calendarios eclesiales rígidos, basta únicamente con entrar a internet y seleccionar el ritual que más agrade al individuo. En las sociedades contemporáneas son las redes sociales digitales las que se dedican a crear nuevos rituales y revitalizar otros más con elementos propios de la modernidad.

Emile Benveniste, menciona que el termino rito proviene de *Ritus*, cuyo significado etimológico sería << Orden establecido>>, (Ibidem, 2005. Pp. 13), es decir, el rito se encarga de mantener el orden dentro de la vida de los individuos, mediante el ritual el individuo genera una catarsis entre su mundo exterior y el interior, pues el ritual según Marcel Mauss (1979) sería un conjunto de reglas prácticas que producen una creencia intersubjetiva compartida que modifica un estado de las cosas.

La importancia del rito radica en la eficacia del mismo, es decir que el creyente crea que este funciona, de hecho un elemento que constantemente se menciona dentro de la comunidad shifter, es si esta práctica existe en verdad o no, algo que viene tanto de los detractores como de aquellas shifters que a pesar de haber logrado cambiar de realidad, inevitablemente se cuestionan la veracidad de su experiencia, aunque ellas en sus videos hablado sobre el tema, al final suelen mencionar que ellas prefieren creer que esta práctica y lo vivido durante el cambio de realidad es real, este elemento es lo que a la larga les permite entrar en estos EAC, pues al decidir creer en la veracidad de la práctica, su mente lo asimila como verdad, y con el pasar del tiempo este tipo de cambios de EAC se pueden volver más comunes en el individuo, llegando incluso a lograr cambiar de realidad a voluntad (entrar en estos estados de conciencia a voluntad), como el caso de la shifter @grettschant la cual ha mencionado en varios de sus videos en TikTok, que ella es capaz de

cambiar de realidad a voluntad y podría hacerlo todos los días de la semana si no fuera por el desgaste físico y por los compromisos que tiene en su RA. En este sentido podemos decir que el shifting es un acto de fe, en donde si un individuo no cree firmemente en la práctica, resulta muy poco probable que logre shiftear, pues como ocurre en cualquier otro rito, el shifting requiere que el individuo crea plenamente en lo que está realizando para que esto tenga un impacto en su psique, pues los rituales y su efectividad se dan mediante la práctica de simbolización (Segalen, 2005. Pp. 25), donde a partir de un performance que conllevan un tipo de comportamiento, un lenguaje específico y un tiempo en concreto, crean un estado específico en la mente del shifter.

Aunque algunos expertos mencionan que un rasgo importante de los ritos es su carácter comunitario, en la modernidad este sentido se ha ido diluyendo, donde cada día se tiende más a la individualidad presencial. En el caso del shifting si bien existe una comunidad, esta no se da de manera presencial, por lo que podemos hablar de una comunidad en *segundo nivel*, con esto me refiero que, aunque el ritual del cambio de realidad se lleva a cabo en la intimidad de la habitación del shifter y sin una comunidad cuyo animo altere o influya en el creyente, si existe una comunidad en segundo plano dentro de la red, donde el creyente comparte sus experiencias personales de la práctica, sus miedos, inquietudes o inclusive nuevas tendencias para shiftear; en estos espacios comunitarios virtuales las shifters encuentran espacios de convivencia y apoyo con sus pares, desarrollando comunidades horizontales, donde al no haber una sacerdotisa o líder carismático, todos los miembros de la comunidad crean y comparten información de manera gratuita con otros shifters. Este es uno de los beneficios de redes sociales como TikTok donde la plataforma habilita espacios para el dialogo entre los miembros de la comunidad y los creadores de contenido shifter, como los envíos (transmisiones en tiempo real) o la sección de comentarios.

Aunque las shifters no vinculen su práctica con alguna forma de espiritualidad o religión, lo que es cierto es que el shifting posee un complejo sistema ritual y esto es innegable, lo anterior demuestra que el hombre es un animal ritual, pues si el rito se suprime bajo cierta forma, surge nuevamente de otra (Segalen, 2005), inclusive sin nombrarlo de esa forma, pues los ritos se han ido adaptando a las necesidades de los individuos modernos. Los ritos crean una realidad única en la mente de las personas que la viven, en este sentido los ritos se convierten en el sustento de la realidad de las personas que lo practican.

Cuando surge la pandemia de COVID-19 las jóvenes shifters empiezan a ordenar su mundo interno en torno a la idea del shifting, creando en esta práctica una especie de soporte emocional. Mery Douglas consideraba que nuestros ritos crean un montón de pequeños submundos individuales; estos ritos permiten crear un universo único y simbólicamente coherente (Douglas, 1973.pp. 97) para aquellos que llevan a cabo los ritos. En el caso del shifting, estos pequeños submundos que crean cuando cambian de realidad, les permite ordenar y darle forma a elementos de su vida cotidiana, que se hayan visto trastocados por problemas familiares, escolares o pandémicos (y todo lo que esto conllevaba), pues el ritual se encarga de reestructurar nuevamente su mundo.

En uno de sus videos @paugrajedag menciona que cuando ella fue capaz de shiftear se dio cuenta, que, si podía hacer algo tan increíble como cambiar de realidad, entonces podía ser capaz de realizar todo lo que ella se propusiera:

-Para mí el shifting, marcó un antes y un después en mi vida, definitivamente soy una persona nueva a como era antes de conocer el shifting. Para mí una de las mejores cosas que me ha dejado el shifting es la aceptación personal, hola pues me ha ayudado a entender cosas del apego, es un aprendizaje completamente. (Fragmento de entrevista realizada el 13 de noviembre del 2022)

Esto nos deja ver como el shifting como proceso simbólico, provee a las personas que lo practican un sentimiento de confianza, ayudando a mejorar incluso la autoestima de las shifters, por lo que realmente este tipo de rito permite que los individuos mejoren en ciertos aspectos de su vida¹²⁸,

El shifting como rito, se transforma entonces en una serie de actos formalizados, expresivos y portadores de una dimensión simbólica (Segalen,2005), en donde no se requiere de una comunidad presencial para poder llevar a cabo el ritual, aunque la comunidad virtual y las experiencias de aquellas shifters que han logrado cambiar de realidad, si funcionan como la leña que alimenta la hoguera de esa fe.

Cuando la fe de una shifter la hace cambiar a su RD, suceden una serie de elementos físico-simbólicos dentro de ella, lo que podríamos denominar como el detrás de cámara del cambio de realidad, pues como todos los ritos, el shifting posee una estructura simbólica que se ha ido aprendiendo mediante los videos y el contenido digital que ellas consumen, es decir ellas conocen el performance que se debe llevar a cabo para el funcionamiento del rito, lo que con el tiempo pasa a modificar las secuencias de conducta (Zien, 2014.Pp. 125)) de las shifters. Este aprendizaje las prepara para tener la capacidad de controlar las visiones que mantienen, es decir logran que “su mundo interno” tenga un sentido (Magdaleno, 1998. Pp. 111) coherente que encaje con los cánones del mundo al que han planeado viajar, este elemento es importante pues existen detractores del shifting que lo ven como un tipo de trastorno muy similar al de la esquizofrenia, pero en el caso de la esquizofrenia, la persona que lo sufre no tiene control alguno sobre las visiones o sensaciones

¹²⁸ En este punto me gustaría aclarar que, si bien el shifting tiene aspectos positivos muy interesantes, también posee elementos negativos que pueden llegar a afectar gravemente la autoestima de algún practicante, pero de esto ya se habló en el primer capítulo.

que percibe, además que las shifters establecen un tiempo ritual, el cual es usualmente la noche antes de dormir, por lo que solo experimentan el cambio de realidad durante su tiempo de sueño.

Al igual que cualquier otro ritual, el shifting requiere de una serie de elementos que se van aprendiendo conforme se va integrando a la comunidad, estos elementos se van interiorizando al grado que se vuelven imperceptibles para la shifter, pero quedan grabados vívidamente dentro de su subconsciente, por lo que al momento de empezar el ritual de cambio de realidad, estos elementos comienzan a manifestarse en forma de los llamados “síntomas”, de los que previamente las shifters ya han escuchado hablar, en TikTok es común encontrar videos donde shifters describen con sumo detalle los síntomas que han experimentado durante su cambio de realidad, @Cherrygrindelward5 menciona en entrevista lo siguiente:

...Es un poco raro, pues cuando tú sientes que vas a llegar, o sea cuando estás en el proceso comienzas a sentirte de cierta forma, mmm como más ligero, en el trayecto digamos cuando estás induciendo te a otra realidad, empiezas a ver luces, pero literalmente como si te pusieran algo en los ojos, y ahí es cuando empiezas a sentirte, bueno yo me empiezo a sentir muy diferente, empiezo a sentir como que frío o cosas así. Pero ahí es cuando el método puede fallar, porque cuando abres los ojos puede ser que, si hayas llegado a tu RD, pero si abriste los ojos antes de tiempo pues no llegas, es como si te regresara (Fragmento obtenido de la entrevista realizada el 16 de junio del 2023)

Al escuchar los detalles es fácil que las llamadas baby shifters empiecen a asociar ciertas sensaciones que viven durante los métodos con los síntomas de los que hablan aquellas shifters que han logrado ir a sus RD, algo similar a lo que ocurre durante los servicios pentecostales cuando los feligreses reciben al espíritu santo y este les hace hablar en lenguas (Garma, 2004), esta serie de comportamientos que presentan tanto las shifters como los creyentes pentecostales se producen a partir de la observación y la imitación no consciente de ello, cuando ambos tipos de creyentes caen en el trance el cerebro activa de manera automática una serie de respuestas fisiológicas que producen las sensaciones que experimentan.

En el capítulo 1 de este trabajo, mencione que uno de los fundamentos principales del shifting se centra en la idea de que la conciencia de la shifter entra al cuerpo de una versión alternativa de ellas mismas pero que se encuentra en otro universo, cuando escuche esto por primera vez, inevitablemente vino a mi mente la idea de las posesiones demoniacas dentro de las religiones judío cristianas, en la mayoría de estas religiones se menciona la existencia de demonios o seres del bajo astral que son capaces de poseer un cuerpo humano, en el folclore popular se tiene la idea de que estas posesiones suelen ocurrir después de que la persona poseída allá realizado algún tipo de ritual, que habría permitido la entrada de este tipo de seres hacia nuestro mundo. Una vez que la persona es tomada por esta fuerza demoniaca, comienza a presentar un comportamiento totalmente diferente al habitual, lo cual usualmente es lo que despierta la sospecha entre los familiares y conocidos de la víctima.

Lo anterior se puede extrapolar a las descripciones que mencionan las shifters sobre como llegan a sus RD's y toman posesión del cuerpo de sus yo de otras dimensiones, ya que usualmente mencionan que deben de adaptarse a la vida que vivían sus otras versiones ya que al estar en otras dimensiones poseen dinámicas propias; descubrir este elemento me pareció muy interesante debido a que la idea de las posesiones demoniaca y del cambio de cuerpo son un recurso muy usual dentro de películas, series y libros, por lo que las shifters estarían en contacto directo con este tipo lógica que muestran las películas con respecto a cómo se siente y se actúa frente a un cambio de realidad, y es que una vez más podemos ver que los productos de la cultura popular mediática que consumen las jóvenes invariablemente se integran a sus creencias y sistemas simbólicos, apoderándose de ciertas nociones e integrándolas a sus sistemas de creencias, ya que al ser una estructura que ya conocen la pueden extrapolar a distintas situaciones como el shifting, cuando pensé en esto considere que el shifting podría ser pensado también (dentro de la lógica de las

shifters que creen en la idea de mandar su conciencia a otra dimensión y ocupar otro cuerpo) como una especie de ritual de posesión a la inversa, con esto no estoy diciendo que exista una posición como tal, sino que basándonos en las ideas de Felicitas Goodman (1996) podríamos encontrar una forma de explicar este tipo de fenómenos.

Felicitas Goodman (1996) en su artículo *Las múltiples caras de la posesión*, habla de lo que ella ha denominado *como: estados de posesión*, en este texto Goodman menciona que, en algunas culturas, como los yanomamis, cuando están intoxicados con ebene (un inhalante alucinógeno), cantan a sus espíritus miniatura, los hekura (seres incandescentes que viven en la jungla) para que se manifiesten y habiten en sus pechos (*Idem*,1996). Con las shifters ocurre algo similar a los Yanomamis, pero a la inversa, pues como ya lo vimos mientras los Yanomamis piden que un espíritu entre a su cuerpo, las shifters mediante sus rituales de cambio de realidad (métodos) intentan que su conciencia salga de sus cuerpos, para llegar al cuerpo de su yo de otro universo. Lo anterior me hizo plantearme que el shifting además de ser un estado de conciencia alterado, también responde a la lógica de los rituales de posesión a la inversa ya que no hay ningún ente que posea el cuerpo de la shifter, sino más bien son ellas las que buscan “poseer” un cuerpo para instalarse en él y vivir sus aventuras.

Felicitas Goodman menciona que una posesión de cualquier índole necesita cumplir con 3 elementos fundamentales para que una persona pueda ser poseída:

- Una huella digital: El espíritu que entra debe ser conocido por la persona (es decir, forma parte de los elementos simbólicos de la cultura a la que pertenece el sujeto).
- La llave: Un ritual determinado para atraer al espíritu.

- La puerta del espíritu: El espíritu entra (la conciencia de la shifter llega) cuando la llave se encuentra en el lugar correcto. En este punto se llega a un estado alterado de la conciencia denominado trance religioso o éxtasis.

Al analizar detenidamente los elementos que conlleva la posesión podemos encontrar paralelismos con la practica shifting, pues muchas de las estructuras mágico/místico que vemos en diversos rituales de posesión de todo el mundo se encuentran dentro del shifting, aunque a la inversa.

Cuando Felicitas Goodman menciona que para que haya una posesión el individuo debe de tener una huella digital es decir conocer a la entidad que entrara en su cuerpo, esto hace referencia a que el sujeto no puede ser poseído por una entidad que no conozca pues culturalmente es imposible, por ejemplo una chica mexicana no puede ser poseída por el espíritu de un yokai japonés pues ella no conoce la estructura simbólica necesaria para entender en qué consiste la posición de una entidad como esta, ya que existe toda una estructura psicológica y cultural detrás de estas figuras, así como una persona japonesa que practique el sintoísmo no puede ser poseída por una entidad demoniaca como Astarot ya que dentro del folclore japonés los demonios tienen connotaciones muy variadas (tanto positivas como negativas) que dentro del folclor judío cristiano no existen, quizás gracias a la globalización es posible que haya personas que consuman contenido de diversas partes del mundo y que crean conocer a las entidades y espíritus de otros sitios, estas personas pueden decir estar poseídas por entidades de otras culturas, pero cuando se entra en contacto con personas de las nacionalidades de los espíritus/demonios podemos darnos cuenta que es algo completamente diferente. Algo similar ocurre en el shifting, pues para poder llegar a estas otras dimensiones es indispensable que la shifter conozca, aunque sea superficialmente el

mundo al que va a llegar y la persona en la que entrara, esto resulta muy sencillo ya que ellas crean previamente el guión el cual sirve como la huella digital de la que habla Goodman, pues en este guión la shifter crea la estructura del mundo al que pretende llegar.

Después del guión y como ya se explicó anteriormente tenemos el ritual o método, que es básicamente la llave que permitirá que la shifter acceda a esta nueva dimensión, pues es la herramienta que permite que el cerebro se prepare para el cambio, una vez que se tiene la llave es necesario encontrar la puerta, qué es lo que permitirá que el shifter alcance un estado de conciencia alterada que le permitirá experimentar todo un nuevo mundo. Y es que, aunque esta teoría fue creada para explicar las posesiones demoniacas, se puede extrapolar perfectamente bien a la práctica shifting, pues estamos hablando de individuos que asumen que su conciencia puede viajar a otras dimensiones para tomar el control del cuerpo de alguien más. Mientras que en los rituales de posesión el cambio de comportamiento del individuo es visible, en el caso de las shifters ocurre a nivel interno y sólo podemos conocerlo cuando ellas lo platican mediante sus vídeos en TikTok, pero lo cierto, es que la estructura de ambas situaciones es similar, pero con algunos elementos simbólicos diferentes que se adaptan al contexto y a las necesidades del creyente.

Erika Bourguignon (1965) nos brinda el término “disociación ritual” para explicarnos al igual que Goodman como puede llevarse a cabo este tipo de posesiones, ella menciona que la disociación ritual sería un estado mental donde una parte de la personalidad escindida toma posesión temporal de la conciencia y el comportamiento (Apud-Peláez, 2017) del individuo, es decir una parte del inconsciente (como ocurre en el caso de las personalidades múltiples) toma posesión del cuerpo, en el caos shifter su mente está consciente pero asumen que han llegado a otra dimensión , y que por ende todo lo que viven es completamente real. El

arqueólogo David Whitley (1998) utiliza un modelo neurocognitivo de sueño-vigilia para explicar algunos tipos de trance ritual, él considera que los estados de trance se explicarían a través de las tensiones dinámicas entre los 2 sistemas neurobiológicos vinculados a estos estados: el sistema aminérgico de vigilia y el sistema colinérgico del sueño (Apud-Peláez, 2017), la mezcla de ambos sistemas permitiría que la shifter estando en un estado de sueño estuvieran conscientes (hasta cierto grado) para hacer que su cerebro recree en él, una serie de imágenes, experiencias y sensaciones que las hicieran creer que han llegado a una nueva dimensión.

En este sentido Serge Moscovici (1991) nos podría ayudar a entender el proceso shifting mediante su concepto de representación social, para Moscovici la representación social es un sistema de valores, ideas y prácticas que poseen un grupo social, y que permite a sus miembros comunicarse entre sí, y mediante esto comprender su entorno (Villaroel, 2007. Pp. 438). En el caso del shifting, sus practicantes crean una representación social de la RD a la que desean viajar, la construcción de esta RD se basa, tanto en el canon propio de la obra, como de las creencias, experiencias y conocimientos de la shifter, los cuales parten de la sociabilización con otros sujetos, es decir dependen de la influencia social, la cual a su vez también es pieza clave para que las jóvenes se adentren en el mundo del shifting, pues es a través de videos en TikTok, o por comentarios de amigas, que las jóvenes comienzan su acercamiento dentro del mundo shifting.

A lo largo de este capítulo hemos podido darnos cuenta que el shifting es una práctica de consumo que emplean las adolescentes para poder satisfacer determinadas necesidades emocionales, muchas de estas necesidades generadas por la pandemia y el encierro, y otras más que su propio entorno cultural y social han creado en ellas, este capítulo tenía como

objetivo explicar desde una perspectiva antropológica qué es y cómo funciona el shifting, así como explicar que el shifting es una práctica vinculada a la imaginación del creyente que nos demuestra que los rituales lejos de desaparecer, están reformulándose y adaptándose al estilo de vida de los nuevos creyentes, ya no son rituales que se enfocan a lo sacro, sino que son rituales que coquetean directamente con elementos profanos, que es al final de cuentas los elementos que gravitan alrededor de los jóvenes, así como darnos cuenta que ese tipo de rituales han abandonado espacios como las iglesias o los templos para instalarse ahora dentro de las redes sociales, en donde TikTok en específico ha jugado un papel sumamente importante debido a la enorme cantidad de personas que se congregaban cada hora y cada día dentro de este entorno virtual, donde es más fácil desarrollar diálogos y comunidades entre los creyentes, pues TikTok al ser una red social de alcance global permite que miles de personas de diferentes países compartan sus experiencias, para la antropología resulta sumamente enriquecedor pues nos permite darnos cuenta que las redes sociales han creado una cultura global entre ciertos sectores etarios de la población mundial, pues actualmente los jóvenes sin importar de qué país sean pueden entenderse y comprender un mismo sistema simbólico pues al estar inmersos dentro de la misma aldea global virtual consumen el mismo contenido y reproducen las mismas tendencias, hace 200 años era imposible pensar que las personas en todo el mundo pudieran usar la misma ropa, maquillarse de manera similar, escuchar la misma música o entender las mismas referencias, hoy en 2024 podemos ver a una chica mexicana, una malaya y a una británica vestirse de la misma manera, hacer los mismos trends en TikTok, y entender las mismas referencias sin mayor problema, pues al navegar día a día dentro de los mismos espacios virtuales se va creando un collage colaborativo a nivel global, en donde cada

individuo contribuye de manera activa o pasiva (al consumirlo) a la creación de este nuevo paradigma cultural.

De igual manera en este capítulo se buscó entender cómo funcionan los estados alterados de conciencia y cómo estos pueden generar estímulos psicofisiológicos que generan en el individuo una sensación de realidad vívida, esto con el fin de darle una explicación a las practicantes de este fenómeno, así mismo explicar que un estado alterado de conciencia no es algo negativo, pues en algunas ocasiones se llega a malinterpretar el termino confundiéndolo con algún tipo de locura o psicosis, por el contrario en este apartado se buscó demostrar que los estados de conciencia son elementos propios de nuestra especie y que han estado presentes desde hace miles de años dentro de las practicas mágico espirituales pues el humano al ser una creatura ritual inevitablemente replicara estructuras espirituales que conoce y que en la actualidad ha ido absorbiendo por medios como la televisión, la literatura o las redes sociales.

El estudio del fenómeno shifting No puede ser visto únicamente como un mero fenómeno espiritual juvenil, pues su nacimiento es el indicativo de que a nivel global Se está viviendo un momento histórico que quiebra con el modelo establecido, este quiebre reúne una serie de problemas internacionales que desencadenan la aparición de fenómenos como el shifting, es decir este quiebre da paso a lo que Víctor Turner denomina como drama social, concepto que será desarrollado a profundidad en el siguiente capítulo.

Capítulo III

Shifting en tiempos de crisis: el drama social durante la pandemia de covid-19

La gente que niega la existencia de los
dragones suele acabar devorada por uno.

Desde dentro. (Úrsula K. Le Guin)

III.1. Introducción:

La frase anterior podría parecer no tener relación alguna con el tema que estamos abordando, pero existen 2 motivos por los cuales decidí empezar el último apartado de este humilde trabajo con ella, primero porque me gustan los dragones y segundo y más importante porque estos dragones representan para mí, todas aquellas problemáticas sociales que se han ido acumulando con el pasar de los años y que inevitablemente desencadenan en una serie de movimientos sociales, ya sean políticos, estudiantiles y en este caso espirituales, porque claramente no es casualidad que el shifting allá aparecido y se allá popularizado cuando estallo la pandemia de COVID-19, la pandemia solo fue el catalizador que encendió una serie de problemáticas sociales que ya existían alrededor de los jóvenes; el shifting nos permite preguntarnos qué es lo que ocurre en el mundo y la sociedad, para que un grupo de mujeres jóvenes empiecen a practicar un ritual que busca la desvinculación temporal de la realidad, y es que si bien existen shifters que buscan ir a RD'S con historias muy fuertes e incluso traumáticas, la gran mayoría busca ir a RD'S donde se conviertan en la protagonista de la historia, donde destaquen, es decir donde su voz sea escuchada.

Y es que no es una sorpresa para nadie que las jóvenes sean uno de los sectores más abandonados por la sociedad en la que vivimos, como ya se mencionó anteriormente incluso durante la pandemia uno de los sectores que sufrió el incremento en las tasas de suicidio fue el sector juvenil, de hecho en México no hubo programas de apoyo para jóvenes, lo que de hecho llevo a una enorme deserción escolar durante este periodo donde lo único claro que muchos jóvenes tenían era la incertidumbre por el mañana. Asimismo, el sector juvenil fue el último en recibir la vacunación, pues muchas veces se llegó a mencionar que había que priorizar a los adultos

mayores y a los niños, y en el caso de las personas de mediana edad al ser ellos el sector laboral activo dentro de la sociedad, también había que priorizarlos, dejando en claro que los jóvenes, al no aportar a la economía del país en cuanto a la fuerza laboral, debían sacrificarse y ser los últimos en recibir sus dosis.

Alrededor de los jóvenes cayó un velo de prejuicios durante la pandemia, donde el principal discurso estigmatizaba a las y los jóvenes al presentarlos como personas negligentes en el acatamiento de las principales recomendaciones de prevención y salvaguarda de la salud (Mora & Urbina, 2021. Pp. 106). Todo esto producto del adultocentrismo con el que fue tratada la pandemia, pues ante una tendencia marcada de personas mayores de 60 años hospitalizadas y con pronósticos muchas veces fatales, se empezó a construir un discurso que culpaba a los jóvenes de ser los responsables de dichas hospitalizaciones (Ibidem, 2021. Pp. 109), pues usualmente los jóvenes son relacionados con comportamientos de rebeldía, poca empatía, y una participación activa en fiestas y lugares concurridos. Durante la pandemia los jóvenes, así como los migrantes, y los trabajadores que no podían realizar trabajo *home office*, fueron fuertemente estigmatizados, al considerarlos fuentes infecciosas e inconscientes, es decir el sector subalterno fue construido en torno a una noción económica, en donde los sectores más vulnerables eran vistos como parte el problema pandémico.

Araya (2020) considera que la estigmatización hacia los jóvenes, proviene del sensacionalismo de los medios de comunicación que durante la pandemia no dejaban de hacer alusión a fiestas clandestinas en colonias populares donde había afluencia de jóvenes, omitiendo que muchos otros estratos sociales también hacían fiestas y rompían las normas establecidas por el gobierno, con la única diferencia que las clases más privilegiadas contaban con una serie de recursos para escapar del ojo público, y vivir sus fiestas en el anonimato.

En el caso mexicano, hoy ni siquiera existió una diferencia significativa entre la cantidad de casos por COVID-19 hoy entre jóvenes y adultos, más sin embargo fue en la población juvenil la que conmovimos resultó principalmente estigmatizada ((Mora & Urbina, 2021. Pp. 116), la cual obtuvo una serie de prejuicios por parte de la población más adulta, recordemos que ser joven es una construcción social, en donde se engloba a todo un grupo de individuos por una edad biológicamente establecida, lo que es ya una manipulación evidente (Bourdieu, 2011, Pp. 144) dentro de la categoría joven.

Los sectores juveniles además de ser groseramente englobados bajo una condición etaria, también lo son bajo estereotipos de comportamiento, siempre sin tomar en cuenta las condiciones económicas, políticas, educativas, etc. que atraviesan a las distintas juventudes (Duarte, 2012). Cuando empecé a investigar sobre el tema del shifting, una de las primeras cosas que llamo mi atención fue que dentro de la comunidad más de la mitad de las practicantes (me atrevería a decir que el 95%) son mujeres, mientras que el resto serían hombres pertenecientes al colectivo LGTB+, es decir son sujetos que ya son dejados de lado por su condición etaria, y además también son dejados de lado por su condición sexogenérica, incluso el mismo término “jóvenes” invisibiliza a las mujeres y a las personas no binarias, pues se asume que joven es intrínsecamente un ser masculino (Palacios Chavarro, 2017), en esta misma línea no solo se deja de lado lo femenino, sino también todo aquello que se pueda considerar como diverso, demostrando una vez más el carácter patriarcal y adultocéntrico de la sociedad en la que vivimos, donde las mujeres jóvenes y las personas no binarias o de identidad sexogenérica diferente son excluidos, pues además existe la brecha económica, pues se tiene la idea generalizada que los jóvenes al estar en una edad en la que están en la escuela, también se vuelven sujetos que no aportan a la economía del país (algo que es un sesgo arbitrario y falso). Y es que son sujetos atravesados por una serie de

desigualdades estructurales (interseccionalidad) en donde se entrecruzan, edad, sexo, raza, capital económico, etc. haciendo con esto que las voces de las mujeres jóvenes y de aquellas personas con identidades sexogenéricas distintas sean silenciadas o distorsionadas.

A lo largo de mi investigación pude darme cuenta de que las redes sociales han permitido darle un espacio a todas aquellas voces que históricamente han sido relegadas, tan solo dentro de TikTok al buscar el hashtag como #Pride2024 encontramos alrededor de 125,000 publicaciones y al buscar el #orgulloLGBT encontramos alrededor de 80,000 publicaciones tan solo dentro de TikTok México. Pese a la creencia que se tiene sobre la frivolidad de las redes sociales como TikTok, la realidad es que esta red social ha permitido el surgimiento de influencers que actualmente se han vuelto embajadores de la comunidad LGBTQ+, usando sus espacios dentro de esta plataforma para concientizar a la sociedad sobre la importancia de los derechos sexuales, reproductivos, así como hablando de la importancia de romper con todos estos estereotipos que giran alrededor de la masculinidad y que representan comportamientos altamente tóxicos, influencers como @totefernandezm con 715,500 seguidores, @tiktocotodo con 569,300 seguidores, @tazarte_ con 1,4 millones de seguidores, o @trinoxadam con 1,6 millones de seguidores, son solo algunos de las decenas de influencers que se han convertido en referentes del movimiento LGBTQ+ dentro de la plataforma y cuyo impacto ha sido tan grande que incluso se han vuelto embajadores de diversas marcas, así como incursionado dentro de la TV tradicional.

En el caso de las shifters ocurre lo mismo, ellas han ocupado TikTok como un espacio de recreación, pero también como un espacio donde ellas pueden difundir sus creencias y sus formas de pensar, construyendo dentro de estos espacios una identidad espiritual única, pues pese a ser una comunidad que comparte una misma creencia cada una de ellas condimenta de manera personal su práctica, además podemos incluso percibir al shifting como una práctica disruptiva no

solo por ser creada y gestionada por mujeres, adolescentes, con identidades sexogenéricas diferentes, también es una práctica que toma como herramienta principal la imaginación, pues en un mundo donde la vida de los individuos gira entorno al rendimiento (Han, 2022), los antidepresivos, y la individualidad, la imaginación se vuelve una práctica revolucionaria.

A lo largo del capítulo anterior, hablamos de cómo los ritos siguen presentes hoy en día, únicamente adaptados a las necesidades de los creyentes modernos, Martín Segalen (2005) menciona que en la modernidad podemos hablar sobre el desplazamiento del campo de lo ritual, en donde el ritual ya no se encuentra en el corazón de las sociedades, sino que ahora se ha desplazado hacia los márgenes, en donde personas no hegemónicas se apropian de los rituales o inclusive los crean, convirtiendo sus prácticas en rituales subterráneos o marginales, en este sentido el shifting puede ser visto como una práctica justamente marginal, pues es una práctica que surge dentro de los entornos virtuales, creando una comunidad un tanto cerrada, que además posee una buena cantidad de haters, que se dedican a desacreditar la práctica y ridiculizar a sus practicantes, las shifters que lo practican son adolescentes y mujeres muy jóvenes, además de ser esta una práctica muy de nicho pues es un grupo muy específico de personas las que se sumergen en el mundo del shifting, siendo en su mayoría jóvenes que consumen anime, series de ciencia ficción y fantasía, y lectoras de los géneros anteriormente mencionados, este tipo de producciones se han convertido en la puerta de escape en la mente de las jóvenes, las cuales se sumergen dentro de estos mundos ficticios a través del shifting.

Durante la pandemia de COVID-19 hubo una importante ruptura dentro de la sociedad, esa ruptura hizo temblar las estructuras simbólicas de todos, pero las jóvenes a diferencia de muchos adultos no contaban con redes de apoyo sólidas, por lo que el shifting paso a convertirse en una práctica generadora de nuevas estructuras sociales, este proceso se explica mediante la metáfora

de Drama Social, del antropólogo escocés Víctor Turner, cuya metáfora será explicada a continuación.

III.2. El salto de fe: drama social y el ritual de reparación

Al avanzar en mi investigación, me di cuenta de que a manera de propuesta analítica el shifting puede entenderse en términos de *Drama social*, pues el shifting nace como resultado de una serie de procesos sociales, Víctor Turner concibe la metáfora del drama como un producto dinámico de la cultura (Turner Cfr. Botero, 2010. Pp.2), pues las culturas no son entes estáticos que perduran incorruptibles, por el contrario, se encuentran vivas y en un constante cambio, y al agregar el factor de la globalización empieza a surgir una especie de efecto mariposa, pues lo que ocurre en China (como la pandemia en este caso) termina afectando a países del otro lado del mundo como México, y con esto a toda una sociedad, pues los sistemas culturales dependen de la participación de agentes humanos conscientes y volitivos, que dependen de las relaciones continuas y potencialmente cambiantes entre los hombres (Turner, 2002. Pp. 44) y su cultura, pues es mediante esta relación que las estructuras sociales perduran, se derrumban o cambian.

Como se mencionó anteriormente ya existían diversas problemáticas dentro de la sociedad mexicana como la desigualdad, la pobreza, la adultocracia, el racismo, etc. pero una vez que explota la pandemia, estos problemas terminaron magnificándose, siendo un detonador simbólico de la confrontación (Turner, 1986), entre diversos sujetos de la población, pues terminaron colapsando las estructuras simbólicas, ya que estas son los aspectos más estables de la acción y la interrelación (Ídem, 2010), cuando estas estructuras comienzan a fracturarse, surge entonces lo que se conoce como Drama Social, el cual representaría una serie de unidades de procesos sociales inarmónicos, que surgen en situaciones de conflicto (Turner, 1986, 4. Pp.4), las cuales poseen 4 fases principales:

A) El quiebre: se da cuando las relaciones sociales regulares y gobernadas por normas entre personas o grupos al interior de una sociedad se rompe (Botero Villegas, 2010). Turner menciona que este quiebre se da de manera notoria.

B) La crisis: en esta fase puede aislarse el conflicto o, por el contrario, el quiebre se extiende a lo largo de todo el sistema, aquí se encuentran algunas características de liminaridad, pues existe un umbral entre fases más o menos estables del proceso ritual. Así mismo durante el quiebre se manifiesta el verdadero estado de las cosas, se terminan las apariencias y se deja expuesto el conflicto.

C) Acción de desagravio: es aquí donde se da la mayor cantidad de acciones rituales, pues mediante los rituales es que los sujetos afectados buscan crear un reajuste en las estructuras simbólicas (Turner, 1986). Durante la acción de desagravio los individuos o miembros de una comunidad (que son los representantes del sistema que se ve afectado), crean ciertos mecanismos que permitirán regresar al orden anterior de las cosas, en caso de que la crisis sea irreparable se puede llegar a crear nuevas estructuras simbólicas.

D) Reintegración: esta fase se da cuando el grupo social que se había visto afectado regresa a integrarse dentro de la estructura simbólica ya establecida, aunque en otros casos se da el reconocimiento y legitimación social de un cisma irreparable entre las partes contendientes (Sagardoy, 2020. Pp. 62), Turner menciona que este tipo de acontecimiento sirve para que algunas partes que se encontraban dentro del grupo de los agraviados abandone el campo, y en contraparte, puede haber individuos que se integren al grupo agraviado, esto ya que las regularidades sociales se hacen irregulares y nuevas normas y reglas se generan en los intentos de reprimir el conflicto (Botero Villegas, 2010).

Estas fases nos permiten crear un tipo de mapa de seguimiento sobre un conflicto social que surge como respuesta a una serie de problemáticas. Como lo mencione al inicio de este apartado, ya existían una serie de problemáticas sociales dentro de la sociedad mexicana (concretamente) que afectaban a la población juvenil como lo es la adultocracia, la falta de programas de apoyo a la salud mental juvenil (bueno a la salud mental en general), problemas económicos, etc. esta serie de problemáticas se desbordaron y con ello permitieron la aparición del shifting que se interpreta en términos de drama social, como un espacio que constituye unidades sociotemporales más o menos cerradas sobre ellas mismas (Segalen, 2005. Pp. 29), en estos espacios se gestan las nuevas comunidades. En el caso del shifting este es interpretado utilizando la escama Turneriano.

a) **El quiebre:** este se da con la llegada de la Pandemia de COVID-19, en donde las problemáticas sociales que llevaban décadas existiendo se agravaron y terminaron afectando a millones de personas en todo el país, tanto a nivel económico, político y social. Día tras día en las noticias había más información sobre los casos de fallecidos por el COVID- 19 generando un estado de terror por parte de la mayor parte de la población, lo que provoco miedo e incertidumbre por parte de las jóvenes

b) **La Crisis:** estas problemáticas sociales terminaron impactando con gran fuerza en la población juvenil, tras el quiebre social provocado por la pandemia de COVID-19, en este punto empiezan a darse una serie de deserciones escolares y casos masivos de depresión entre la población adolescente y juvenil, lo cual empieza a reflejarse en una serie de estadísticas alarmantes que serían reveladas posteriormente por el INEGI. Dentro de la población juvenil mexicana el encierro, la falta de certezas sobre el futuro, la violencia doméstica, y la falta de oportunidades, hizo que muchas de ellas empezaran a migrar su

forma de convivencia a redes sociales de manera permanente¹²⁹, apoderándose de estos espacios, los cuales empiezan a ser usados como una forma de entretenimiento, conexión con sus pares, pero también como una forma de escape a la realidad que vivían. En ese punto también empezaron a surgir grupos de mujeres jóvenes que comenzaron a crear contenido entorno a sus gustos, intereses y creencias, por lo que se empezaron a ver cambios notorios dentro del algoritmo de TikTok, y poco a poco el termino shifting comienza a aparecer.

La crisis va destapando la necesidad que sentían las jóvenes de mantener una individualidad, pero también formar parte de una colectividad con individuos que poseyeran los mismos tipos de intereses. Cuando se crea la comunidad shifting dentro de TikTok, está la podemos interpretar como un espacio liminal, ya que son esos puntos intermedios donde los cambios se producen (Ramírez Morales, 2017. Pp. 94)

La comunidad shifting se transformó en un espacio separado y liminal, donde adolescentes y mujeres jóvenes se comenzaron a reunir en torno a los Storytelling de otras mujeres jóvenes que aseguraban poder cambiar de realidad, además comenzaron a realizar una serie de rituales con la finalidad de cambiar de realidad.

En este punto, todos los miembros de la recién formada comunidad comenzaron a mantener relaciones igualitarias y diálogos horizontales y es que si bien existen shiftokers super famosas dentro de la comunidad estas no asumen la responsabilidad de quedarse al frente de la misma, ni se autoproclaman como líderes o sacerdotisas del movimiento. Y es en estas comunidades (espacios liminales) donde los cambios se producen.

¹²⁹ Si bien es cierto que desde hace aproximadamente 10 años la mayoría de las personas pertenecientes a la generación hashtag conviven de manera activa con sus pares dentro de redes sociales, la pandemia generó que este tipo de contacto aumentara y por ende millones de personas terminaran migrando a estas plataformas de entretenimiento digital.

c) **Acción de desagravio:** ante la falta de certezas y apoyo hacia el sector juvenil, aquellas mujeres jóvenes que se habían encontrado con el shifting dentro de redes sociales comenzaron a crear contenido entorno al cambio de realidad y como este podía ayudar en tu día a día, por lo que miles de jóvenes comenzaron a adentrarse en esta práctica. Muchas Jóvenes comenzaron a ver en esta práctica una forma de escape ante la situación que se vivía en ese momento a nivel mundial. Las creadoras de contenido empezaron a notar un incremento en sus números de visualizaciones y en su número de seguidores. Estos seguidores comenzaron a verlas como gurús o chamanas de esta práctica a todas aquellas shifters que creaban contenido, aunque las mismas shifters jamás se nombraron de esta forma, por otra parte, sus seguidoras comenzaron a trabajar de manera activa para intentar lograr su cambio de realidad. En esta fase hubo 2 posibilidades que la shifter lograra llegar a su realidad deseada o que fracasara en esa misión.

d) **Reintegración:** esta fase se da después del ritual de cambio de realidad, en este caso existen cuatro posibilidades diferentes.

- La shifter logra cambiar de realidad, vive su aventura en esta otra realidad, y al regresar se reincorpora al orden cultural normal, tomando todo lo vivido como una experiencia enriquecedora a nivel emocional.
- La shifter logra cambiar de realidad y comienza a volverse adicta a esta experiencia, comenzando a disociarse de su mundo real, cayendo en un bucle de consumo de esta experiencia.

- La shifter no logra cambiar de realidad, se decepciona del movimiento y comienza una campaña en contra de esta práctica para desprestigiarlo convirtiéndose en detractores activos del mismo.

- La shifter no logra cambiar de realidad, pero lejos de desanimarse comienza a crear contenido sobre su experiencia al intentar cambiar de realidad, formándose alrededor de estas personas pequeños grupos de apoyo donde más personas comienzan a integrarse y a contar sus vivencias en este viaje de intentar cambiar de realidad

En esta fase de reintegración muchos miembros de la comunidad shifter pueden terminar abandonando la práctica, dado que no logran cambiar de realidad, pero de igual forma otras personas comienzan a sumarse a la comunidad, pues el contenido shifter comienza a llegarles a la sección de FOR YOU dentro de TikTok, estas personas comienzan a adentrarse en la práctica ya sea para intentar cambiar a una RD (Ya que les parece real la practica), o simplemente por pura curiosidad.

En esta fase podemos notar que la shifter se puede reintegrar de manera pacífica a las estructuras sociales ya establecidas después de pasar por el ritual de cambio de realidad, pero manteniéndose también dentro de la comunidad shiftoker, en donde logro encontrar una comunidad de fe y amistad durante su proceso de cambio de realidad; o por el contrario al no lograr shiftear se da un quiebre con las estructuras en las que momentáneamente confió durante el periodo de crisis pandémico, por lo que no se reintegra a la comunidad shiftoker, así que no tiene más remedio que reintegrarse a la estructura social hegemónica.

En este sentido la comunidad shiftoker constituye una unidad socialmente delimitada que propicio la generación de relaciones que responde a una lógica temporal, espacial (Ibidem, 2017. Pp. 95), y privada, pues las shifters se reúnen por medio de los espacios virtuales, no hay un tiempo concreto para hacerlo, pues las shiftokers que las inspiran no tienen horarios concretos para la realización de sus Streams, y el contenido que suben tampoco tiene horarios determinados., pero pese a estos factores la comunidad posee una cohesión al interior, que va generando lazos de amistad y compañerismo entre las shifters, pues aunque es una práctica individual, el ser humano es un animal social que invariablemente terminara formando lazos de amistad capaces de superar las barreras del ciberespacio, dando paso a lo que Turner denomina como *communitas*, la cual podemos encontrar situada dentro de la segunda fase del drama social, *communitas* puede ser entendida como una relación entre individuos concretos, históricos e idiosincráticos, los cuales se encuentran en un momento histórico en el que las jerarquías de la estructura social se difuminan, lo que genera que en ese momento todos los hombres sean iguales frente al grupo. Turner sugiere que *communitas* surge durante el período liminal, introduciéndose por los intersticios de la estructura social en los momentos de liminalidad (Turner, 2002. Pp. 134), durante la *communitas* se crean grupos sociales conformados por individuos que se encuentran agraviados ante un hecho social, la *communitas* forma esta nueva forma de estructura que podría colapsar durante el proceso ritual, en donde los individuos pueden regresar a la estructura anterior o dar paso a una estructura revitalizada. En el caso del shifting podríamos estar frente a la llamada *communitas* Ideológica (Ibidem. 2002. 138), que engloba diversos modelos utópicos de organización, en este sentido situamos al shifting de esta forma pues su organización es en un entorno virtual relativamente gestionado por las shifters donde ellas marcan las normas y reglas de su convivencia durante su

estancia en estos espacios, los cuales quedan en pausa una vez que las shifters regresan a la convivencia del mundo real.

El shifting entonces podemos explicarlo como un ritual derivado de una serie de procesos sociales, donde un grupo de mujeres adolescentes se sintieron abandonadas por la sociedad adulta, en donde ellas tuvieron que gestionar de la mejor manera sus emociones durante un periodo de incertidumbre y quiebre social, haciendo uso de las herramientas digitales que en ese momento tenían a su alcance, en este caso el algoritmo de TikTok fue pieza clave para que estas jóvenes comenzaran a crear una comunidad de fe, en donde mujeres jóvenes con sus mismos intereses por la cultura popular mediática comenzaron a llegar a esta comunidad por el tráfico causado por los hashtag, una vez que llegaron a la comunidad la conocieron y decidieron si integrarse a ella o pasar de largo. En este punto aquellas *baby shifters* comenzaron a sumergirse en el mundo de esta práctica, empezando su camino para intentar cambiar de realidad, aquellas que lo lograron o que empezaron a vivir los síntomas decidieron permanecer y las que no lo consiguieron comenzaban a abandonar la practica decepcionadas ya sea de ellas o de la creencia, aunque otras más quizás no lo lograron pero decidieron optar por quedarse en ella, ya sea porque lograron conectar con gente que pensara similar a ellas y crearon lazos de amistad, o por que aun guardan la esperanza de en algún momento lograrlo.

Y es que un factor importante a mencionar es que el shifting es una práctica donde la creatividad juega un papel crucial, las shifters construyen rituales complejos y cada vez más creativos para poder llegar a sus RD'S, donde hacen uso de coloridos collages en Pinterest, crean Apps donde pueden llevar un seguimiento de su práctica y donde además pueden construir guiones donde anexan ilustraciones para personalizarlo y volverlos más bonitos, Turner (2002) menciona que la aparición de la imaginación creativa se da ante momentos de liminalidad, pues la

creatividad tiene la capacidad de crear nociones y sistemas conceptuales que no corresponden con algo sensorial y también porque hace surgir ideas no convencionales, en el shifting como ya lo mencione las shifters han creado múltiples herramientas (y se han apropiado de otras) para lograr su cometido de viajar a otras dimensiones, agregando imágenes, música, o sonidos a sus prácticas. La shifter @grettschant incluso realizó una colaboración con MELE una empresa que se dedica a crear agendas tanto físicas como virtuales, y la cual se presenta como un nuevo coach de hábitos saludables, esta agenda en palabras de @grettschant le permite ordenar sus tiempos para poder shiftear, pues ocupando esta herramienta ella puede llevar a cabo todos sus pendientes que tiene en su RA, y de esta manera lograr estar más tranquila e irse sin ningún tipo de preocupación a su RD, según sus palabras en esta agenda virtual ella escribe los sueños lúcidos que va teniendo y los cuales le permiten llegar hasta su RD. Esto demuestra la capacidad imaginativa que van desarrollando las shifters para tomar herramientas propias de la modernidad (como las apps y las agendas virtuales) e integrarlas a sus prácticas espirituales.

El shifting sería la consecuencia creativa generada por las jóvenes durante la pandemia de COVID-19, este proceso generó la aparición de un nuevo mito espiritual en el siglo XXI el cual se alimentó de elementos de la cultura popular mediática, de los sistemas tecnológicos actuales, así como de todo un amplio repertorio de elementos vinculados con las prácticas New Ages, para formar su canon, así mismo generó la aparición de nuevos símbolos (Véase anexo 5), paradigmas en la forma de percibir el mundo, las dimensiones¹³⁰ y las creencias por parte de las jóvenes (y su interesante lucha por la validación científica como paradigma de su práctica).

¹³⁰ El físico español Javier Santaolalla en el canal de YouTube @Mrdoctoroficial aborda el tema de los multiversos y la falsa percepción que tienen las adolescentes que practican el shifting sobre las dimensiones y los saltos cuánticos. Véase <https://www.youtube.com/watch?v=iF6gwMaOF4k>

Así mismo se generaron nuevas formas de organización juvenil mediante TikTok, aunque en este sentido y reflexionándolo un poco, quizás nos sean nuevas formas de organización sino más bien las mismas formas de organización juvenil pero ahora experimentadas desde el ciberespacio, donde en vez de marchas utilizan los hashtags como forma de protesta o para dar a conocer sus ideas. Las mujeres jóvenes han encontrado dentro de TikTok un espacio de organización seguro, gratuito y que les permite interactuar de forma directa con personas de diversas partes del mundo desde la comodidad de su celular, y es que cabe mencionar que la mayoría de shifters con las que tuve la oportunidad de trabajar residen en estados del norte del país, como lo son Sinaloa, Baja California Norte y Sur, y Jalisco, estados que lamentablemente se posicionan como algunos de los más peligrosos del país, por lo que poder organizar comunidades de miles de mujeres jóvenes y convivir en la red es para muchas de ellas la mejor y más segura opción.

Cuando decidí titular este apartado como un salto de fe, lo hice porque después de platicar con las shifters y consumir por lo menos una centena de storytimes en TikTok sobre como empezaron dentro de esta práctica, lo que han aprendido y sobre todo las motivaciones que las llevaron a adentrarse dentro de esta práctica, recordé que un salto de fe se da cuando un individuo ante una situación límite y desconocida decide lanzarse ante el abismo del misterio donde todo puede salir estupendamente bien, o por el contrario dar un salto y romperte una pierna en el proceso, en el caso de las shifters, estas mujeres jóvenes decidieron adentrarse en una práctica nueva como uno de los pocos recursos que tenían a su alcance para poder sentirse mejor durante el periodo pandémico, hay quienes de este salto salieron sintiéndose increíbles, empoderadas y con nuevas expectativas con respecto a la vida, y por otra parte tenemos a aquellas que no logran shiftear y salen heridas o decepcionadas de la experiencia, y esto es lo que implica al final de

cuentas el proceso del drama social, pues cuando se estudia un sistema social que está en constante cambio y de repente este se fractura, las soluciones que encuentran un grupo que se siente agraviado no siempre terminan satisfaciendo a todos los individuos dentro de la nueva comunidad, más cuando se trata de rituales espirituales que dependen enteramente de la fe y las creencias de cada individuo.

Por ende, el shifting se convierte en un marcador que nos habla sobre cambios en la estructura simbólica de un sector determinado de la población, y como estas mujeres jóvenes gestionan con herramientas propias de su época sus emociones ante momento de crisis, además de mostrarnos como los rituales se modifican y dejan de tener un carácter cíclico para transformarse en algo que no busca cerrar necesariamente un ciclo, sino el consumo de una experiencia.

III.3. Rituales de cierre que no cierran: en búsqueda del éxtasis perpetuo

Para nadie es secreto que en la modernidad existe un giro completo hacia las prácticas de consumo que invariablemente van de la mano del neoliberalismo, en donde la psicopolítica neoliberal trabaja dentro de psique de cada sujeto para concitar emociones positivas y explotarlas (Han, 2022. Pp. 25), esta explotación permea cada aspecto de la vida de los sujetos, los cuales terminan siendo aislados por el propio mercado para convertirlos en sujetos solitarios que se producen a sí mismo, para lograr esto, los sujetos consumen una enorme cantidad de productos ya sean herramientas físicas, de entretenimiento de todo tipo, o intelectuales, con la finalidad de resaltar en una sociedad de lo extravagante donde cada individuo busca resaltar usando los mismos patrones impuestos por un grupo de influencers en la red.

En los últimos años la tendencia apunta a que los individuos terminan adquiriendo estos productos mayoritariamente en la red, el llamado e-commerce es definido como el proceso de

comercio e intercambio de bienes, servicios e información (Abdullah, 2019; Turban, 1999, Martínez, 2024); el proceso de compra en línea ha facilitado el acceso de ciertos productos y servicios a un bajo costo a un amplio sector de la población, además de proporcionar una serie de beneficios como la mejora en la calidad de los bienes y servicios, pues al diversificarse el mercado los productores deben mejorar su calidad para atraer a nuevos y potenciales compradores, además el e-commerce permite el acceso a productos a nivel global (Valarezo, 2018) los cuales hasta hace unos 10 años eran muy difícil y costoso de conseguir.

En mi caso, yo siempre he sido una gran fan de la cultura asiática, por lo que desde los 15 años he buscado cierto tipo de productos como series, películas, ropa y maquillaje proveniente de Japón y Corea del Sur, recuerdo con tristeza ir por allá del 2010 a una de las pocas tiendas que vendía productos coreanos en el centro histórico de la ciudad de México, algunos de los productos que quería oscilaban entre los 700 a 1000 pesos mexicanos y al ser en aquel entonces una *estudiambre* no pude adquirirlos, pero desde la llegada de páginas de E-commerce como SHEIN o Aliexpress el conseguir productos de toda Asia se ha convertido en algo relativamente económico y que está al alcance de nuestras manos mediante el uso de los celulares y las aplicaciones bancarias en línea como PayPal o Mercado Pago, además estos pedidos llegan hasta la comodidad de nuestro hogar satisfaciendo necesidades que se van creando mientras recorremos sitios de e-commerce.

Curiosamente esta tendencia no se vino abajo durante los momentos de crisis económica generada por la pandemia, sino que por el contrario esta tendencia aumento, pues de acuerdo con la Asociación Mexicana de Ventas Online (AMVO)¹³¹, la pandemia provocó un aumento en la

¹³¹ AMVO (2021), "Ventas en línea 2021". Recuperado de: <https://www.amvo.org.mx/estudios/estudio-sobre-venta-online-en-mexico-2021/>

compra y venta en línea, al incrementar en un 81% en 2020 la compra de productos en línea, lo que generó un ingreso de 400 millones de dólares en ese periodo. En este sentido se cree que el acceso al uso de celulares por parte de la población mexicana juega un papel importante en el aumento de las compras en línea, Statista estima que el 79% de la población mexicana mayor a seis años tenía acceso a teléfonos inteligentes en enero del 2022¹³² (véase anexo 6).

¿Pero por qué es importante tomar en cuenta el consumo en línea cuando hablamos sobre shifting? Bien como ya lo vimos anteriormente el shifting es una práctica que surge como respuesta a una serie de problemáticas y tendencias globales muy en concreto, cuando empecé a planear la investigación, tenía en mente que el factor económico inevitablemente aparecería, llegué a esa conclusión porque durante la pandemia (aproximadamente a finales del 2020) noté que había un incremento masivo en la venta de productos relacionados con la saga de Harry Potter, pasteles, donas, libros, inclusive material de papelería, pues cada 15 minutos me aparecía un comercial diferente sobre esto, ya fuera en TikTok, Facebook, o cuando estaba haciendo compras en alguna plataforma virtual (lo sé ,yo también sucumbir ante el comercio en línea), de hecho debo de decir que a inicios de 2021 terminé comprando el paquete completo de libros de la saga de Harry Potter¹³³.

Obviamente la cantidad masiva de mercancía que giraba en torno a esta saga me pareció de entrada un tanto sospechoso, pues hacía más de 10 años que el último libro había salido a la venta, y si bien las películas de Harry Potter fueron de lo más taquillero en su momento, uno esperaría que su popularidad se fuera perdiendo con el tiempo, como paso con sagas como

¹³² *Porcentaje de uso del teléfono celular México 2022*. (s/f). Statista. Recuperado el 11 de julio de 2024, de <https://es.statista.com/estadisticas/1092097/tasa-penetracion-telefonos-celulares-mexico/>

¹³³ Después de consumir una buena cantidad de videos de jóvenes shifteando a Harry Potter sentí la genuina curiosidad de saber si los libros eran tan buenos como para generar una nueva practica espiritual.

Crepúsculo o *Los juegos del hambre* , pero por el contrario, una enorme cantidad de mercancía hacía su aparición semana tras semana en diversas plataformas, en este mismo momento fue cuando mi algoritmo de TikTok comenzó a enviarme de manera masiva contenido sobre el shifting, una vez que me di cuenta que el 70% de contenido shifting era precisamente sobre Harry Potter pude entender por qué era que el mercado nuevamente se había llenado de productos sobre la saga.

Pero esto no se quedó únicamente en la saga de Harry Potter, ya que cada vez que un anime, una serie o una película se integraba dentro del gran repertorio de realidades deseadas, estos productos inevitablemente tendían a presentar un aumento en la venta de su mercancía, aunque también ocurría a la inversa, cuando un producto de la cultura popular mediática se volvía muy popular como series del estilo de *Stranger Things*, o actualmente *House of the dragon*, las shifters comenzaban a crear videos en TikTok platicando sobre sus experiencias en estas RD'S o los planes que tenían para ir, creando con esto un flujo masivo de datos dentro de redes sociales (Srnicsek,2018), los cuales aparecían en modo de hashtags, obviamente las grandes empresas que se dedican a las estadísticas virtuales recopilaban todos estos hashtags traducidos a datos duros para venderlos a empresas cuyo trabajo es producir determinados productos, para posteriormente venderlo entre los jóvenes de forma virtual, creando con esto un ciclo de comercio.

Este ciclo provoca que ante un nuevo producto de la cultura popular mediática , haya una reacción dentro de la comunidad Shiftoker, las cuales si el producto les gusta lo integran a su amplio repertorio de RD'S, es decir lo integran a su práctica espiritual, hay que mencionar que esto no es algo nuevo dentro del mundo de lo espiritual (Hermida, 2009; Algranti, 2016; De La Torre, 2008), pues desde hace años existe un aumento en la venta de todo tipo de rituales y mercancía vinculado a lo espiritual, basta con caminar en cualquier centro comercial para ver

libros, inciensos, cartas de tarot, etc. o regresando al ciber espacio basta con entrar a Aliexpress para encontrar una amplia (masiva) cantidad de productos ligados a las practicas esotéricas.

Y es que como se mencionó anteriormente, el shifting no es un *rites de passage* como lo mencionaba Van Gennep, más bien el shifting es un tipo de ritual de consumo, pues a diferencia de otros rituales el shifting no busca marcar el inicio o el final de algo, ni es un ritual cíclico que se realice en determinada época del año, sino que se realiza cada vez que la practicante lo quiere (obviamente no siempre la shifter logra su cometido). Al shifting se le puede denominar como un ritual de consumo dado, que el consumo está asociado a la satisfacción de las necesidades básicas y sociales (Lerma Cruz, 2017) del individuo, estas necesidades buscan garantizar tanto la vida de los individuos (necesidades básicas), como la integración de los individuos a su cultura (necesidades sociales), pues el consumo es algo que va más allá de las practicas económicas de los sujetos, el consumo se encarga de la construcción simbólica de la identidad de los sujetos (Idem, 2017).

El consumo por tanto es clave en la construcción simbólica de la identidad de los sujetos, tanto de forma individual como dentro de una colectividad. Carmen Lerma (2017) considera que el consumo hace parte de los rituales de la vida cotidiana moderna, y esto se ve claramente dentro de la practica shifting, donde desde el día uno, las shifters consumen una serie de elementos de la cultura popular de forma masiva como una forma de crear el canon de su práctica, y aquellas que además logran shiftear comienzan, a extrapolar este consumo masivo de contenido mediático ahora a un consumo masivo de realidades a las cuales viajan, algunas shifters empiezan a realizar estos cambios de realidad inclusive todos los días de la semana en búsqueda de nuevas experiencias.

El filósofo surcoreano Byung- Chul Han (2021) considera que el exceso de apertura y de la eliminación de las fronteras que impera en el presente ha generado en el ser humano la pérdida

de la capacidad de cerrar ciclos, por lo que la vida se vuelve meramente un ciclo de consumo y trabajo sin sentido vital, es decir ya no existen rituales que busquen el inicio y el fin de un ciclo, sino que más bien, existen rituales a los que se les agregan más rituales, uno sobre otro, a modo de una matrioska (muñeca rusa tradicional) la cual no se desborda, pero se auto contiene, despertando etapas de felicidad momentánea en los individuos que realizan determinados rituales, y los cuales necesitan de más rituales para mantener esta felicidad.

Esto se da, según Han, debido al imperativo neoliberal de optimización y rendimiento, el cual no permite finalizar nada, por el contrario, alienta la idea de pasar de una experiencia a otra, sin detenerse si quiera reflexionar sobre lo que va viviendo el individuo. En el caso del shifting, este es un ritual que las adolescentes consumen de manera constante para satisfacer una necesidad emocional, lo cual no está mal porque al final de cuentas un ritual si logra satisfacer las necesidades de las personas ha cumplido su función, pero esta falta de cierre en un ritual genera una sensación de que algo está inacabado, es decir, genera una sensación de abertura que invita al individuo a seguir shifteando una y otra y otra vez y así hasta el infinito, y esto porque el régimen neoliberal elimina la forma de cierre y finalización para incrementar la productividad (Han, 2021.p. 42) la cual ha traspasado las barreras del trabajo, y es que como lo mencioné al inicio de este apartado, en la actualidad no existe una esfera que no sea atravesada por el consumo y el mercado, esta lógica se ha ido adentrando incluso en las formas en las que los individuos expresan su espiritualidad. Las shifters pese a su edad han crecido dentro de este modelo del rendimiento, el cual se adscribe en nuestros cuerpos de manera invisible haciéndonos pensar que el consumo desbordado de algo, en este caso una experiencia de cambio de realidad también debe de ser consumida sin control, y al ser experiencias placenteras para las shifters (bueno depende de la RD a la que van) estas seguirán consumiéndolo.

El hecho de tener rituales que deberían de ser un cierre y generar un sentimiento de satisfacción queda suplantado por rituales abiertos que generan expectativas de mejora sobre las dimensiones a las que puede ir, es usual encontrarse con storytimes donde las shifters platican como en sus primeros cambios de realidad se quedaban insatisfechas muchas veces con lo que vivían, pero al ir perfeccionando el cambio de realidad podían meter más elementos que las hiciera sentirse felices, esto provoca de cierta forma una incapacidad de no poder finalizar algo, por tener una noción de mejora y productividad que trae consigo el neoliberalismo, en donde los individuos sienten una necesidad casi patológica de querer obtener siempre los mejores resultados, algo que se aplica en sus relaciones, actividades cotidianas, y sus viajes a otras dimensiones.

Otro factor que permite el no cierre de los rituales, nace a partir de los procesos globalizatorios, pues como se mencionó, la globalización ha eliminado las fronteras mundiales, convirtiendo al mundo en un mercado global el cual inevitablemente se transforma en un no lugar; la importancia de delimitar un espacio es decir marcar ciertos límites, radica en la contención en este caso de los rituales y lo que generan en el individuo, pero el mercado global carece de estos límites, por el contrario es un no lugar en donde la gente tiene la oportunidad de consumir determinados productos e información de manera masiva, pero sin quedar en algún punto satisfechos, sino que por el contrario siempre se queda con la noción de consumir más y más.

Y es que la importancia de un cierre ritual radica en que usualmente, los cierres traen consigo la solución a un conflicto determinado, son una herramienta simbólica que busca romper con los procesos liminales que hay dentro de un drama social, en donde el individuo se encuentra atrapado en un lugar en donde no es ni uno ni otro y el ritual permite declarar la condición final de aquel ser, por lo cual en una época donde existen rituales de cierre que no cierran los individuos viven en una constante incógnita y en una constante búsqueda sobre quién son ellos y qué es lo

que buscan, y al no encontrar una respuesta simplemente agregan a sus rituales, capas y capas de elementos que consumen dentro de la red.

En el shifting, el ritual de cambio de realidad genera un cambio significativo en la identidad de la shifters a partir de las experiencias que esta vive dentro de sus RD'S, pues este ritual les permite crear un nuevo orden de su mundo interno. El ritual de cambio de realidad, les permite la desvinculación temporal de su realidad para poder ir a otra dimensión y vivir aventuras, romances, etc. este viaje le regala a las jóvenes momentos de éxtasis donde son felices, aunque por otra parte, al analizar el ritual este no nos muestra un cierre de una realidad a otra, porque incluso la idea del cambio de realidad es dejar una realidad completamente inacabada (porque tu tiempo de estancia en ella es limitada), para poder saltar a otra es decir dejan el ritual abierto tanto en sus RD'S como en su RA. Aunque hay que mencionar, que existen shifters que deciden vivir una vida completa en su RD o escriben que para volver deben de morir, ya que de cierta manera quieren sentir ese cierre de su realidad deseada a su realidad actual, aunque a mi parecer esto tampoco estaría generando este cierre catártico, aunque eso es solo mi impresión personal.

En el caso de la mayoría de las shifters que logran cambiar de realidad de manera frecuente, esta es una vez que regresan de sus RD's , ya están planeando a qué nueva RD viajar, shifters como @itzel.snape._ en una plática que tuvimos, comentaba que ella llegó a shiftear todos los días durante una semana en el tiempo de pandemia, en estos cambios de realidad ella visitaba diversas RD'S para vivir diversas aventuras, es decir se da un proceso de consumo que más haya de establecer un ritual de cierre para confrontar una situación límite, se da un ritual que toma el éxtasis y las emociones como elementos para afrontar un proceso complicado mediante la pérdida temporal con la realidad, ella comentaba que después de hacerlo se sentía muy cansada, por lo que después dejó de hacer estos viajes tan frecuentemente, dándole un espacio, además mencionaba

que en cuestión emocional también quedaba agotada, pues ir a una RD implicaba desarrollar relaciones de amistad o amorosas con diversos sujetos con los que inevitablemente terminabas vinculándote, por lo que terminar de golpe con esos sujetos resultaba a si mismo doloroso, y había ocasiones en los que lejos de regresar feliz terminabas triste al saber que quizás jamás volverías a ver a esas personas.

El shifting como ritual no busca crear un antes y un después en las shifters en el sentido que dejan un estado para entrar a otro, sino más bien es un ritual que busca satisfacer necesidades emocionales de manera instantánea, y para poder mantener esta sensación de felicidad se necesita seguir haciéndolo, en una especie de círculo vicioso. Pero esto es interesante porque nos indica que entonces hay algo en la realidad actual de todas esas jóvenes quien no las complace, en donde este mundo les queda muy pequeño o les parece muy aburrido como para quererlo vivir, ya que el querer evadir tu realidad incluso nos podría indicar que existe un problema para vincularse con su entorno o con las personas que las rodean, pues en un mundo donde cada persona vive encapsulada en torno a su teléfono móvil sentir hacia otros una conexión genuina se siente cada vez más difícil.

Conclusión: saltando hacia nuevas formas de creer

Los rituales y las ceremonias son actos genuinamente
humanos que hacen que la vida resulte festiva
y mágica, su desaparición degrada y
profana la vida reduciéndola a
mera supervivencia.

(Byung-Chul Han, 2021. Pp.40)

Como bien lo ha dicho Han, una vida sin rituales, sin ceremonias, sin magia, es como vivir en un mundo sin color, pues en un mundo que constantemente nos orilla a la locura neoliberal, reduciendo a los individuos a meras herramientas de producción de capital, los rituales permiten crear un espacio hierofánico (Eliade. 1981), donde los individuos pueden conectar consigo mismos al romper por unos momentos con los aspectos profanos de la vida cotidiana, permitiéndole a los sujetos sumergirse en una realidad sacra, esta realidad se puede crear a partir y al alrededor de una planta, un objeto, una persona o inclusive a partir de un producto de la cultura popular mediática como los son los libros de Harry Potter, los cuales como hemos visto a lo largo de esta investigación, han jugado un papel fundamental en la proliferación de la práctica shifting durante la pandemia de COVID-19, y es que a lo largo de esta investigación hemos podido ver que el shifting es mucho más que solo una tendencia al interior de TikTok.

Cuando a inicios del 2023, Ariel Corpus me sugirió cambiar mi proyecto de investigación sobre el wiccanismo y Witchtok hacia el Reality shifting, sentí inevitablemente que daba un salto hacia lo desconocido... que daba mi propio salto de fe... y es que un tema como el shifting, o podría resultar interesante y prolífico para la comunidad antropológica, o por el contrario, ser un tema infértil, sin relevancia y peor aún que no cumpliera con los requerimientos que el programa de posgrado requería, pues siendo honesta, era un tema raro, nuevo, antropológicamente jamás trabajado y que además se encontraba en un entorno completamente virtual, donde realizar trabajo de campo a la usanza clásica sería poco menos que imposible. Debo mencionar que en un inicio tenía mucho miedo, pues las dudas sobre si era posible llevar a cabo una tesis de maestría sobre el shifting no dejaban de asecharme, llegó un momento en el que inclusive me planteé buscar un tema un poco más convencional, pero en la clase de antropología del parentesco con la doctora María Eugenia Olavarría, ella mencionó que el trabajo de un antropólogo era hacer preguntas sobre

temas sobre los cuales la gente jamás piensa, estas palabras quedaron fuertemente grabadas en mí y me hicieron darme cuenta que estudiar el shifting justamente era preguntarnos y preguntarnos mucho, ¿Por qué apareció? ¿Cómo lo hizo? ¿Qué era en realidad? Y ¿Por qué me daba miedo estudiar este fenómeno? Entre más preguntas se hacían en mi mente, más me iba haciendo consciente sobre la importancia de este tema.

Investigar el shifting, es como estar frente a una inscripción en un idioma que no entendemos, pero que conforme vamos investigando y trabajando sobre él, podemos encontrar la voz secreta que reside en su interior y que por medio de ella podemos debelar una serie de elementos fundamentales para el estudio de las practicas espirituales contemporáneas de los jóvenes.

Antes de adentrarnos en las conclusiones, me parece importante mencionar que el realizar una investigación sobre un fenómeno que se desarrolla al interior de las redes sociales digitales ha sido todo un reto metodológico para mí, pues era importante situar al fenómeno y a los actores dentro del mismo plano para empezar a construir la relación que existía entre ellos. El shifting al llevarse a cabo en un no-lugar (TikTok) carecía de barreras que nos permitieran delimitar nuestro espacio de trabajo, este tipo de no-lugares tampoco nos permitía un acercamiento convencional a nuestros colaboradores, de hecho uno de los primeros obstáculos con los que me tope al momento de empezar con esta investigación fue el comunicarme con las shifters, pues en 2022 TikTok tenía restringidos los mensajes directos, por lo que si no había un *mutual* (ambas personas se seguían) no había forma de enviar un mensaje directo, en este punto me di cuenta que las herramientas antropológicas que hasta el momento tenía no eran suficientes, por lo que empecé a desarrollar estrategias para poder acercarme a la comunidad dentro del ciber espacio.

Con algunas shifters empecé el acercamiento vía Instagram, pues muchas de ellas pese a tener miles de seguidores en TikTok en Instagram apenas llegaban a los 2000 seguidores por lo que enviar mensajes teóricamente resultaba más fácil pues había una mayor probabilidad de que pudieran ver mi mensaje, en otros casos me decante por aplicar la vieja (y embarazosa) técnica del *spam*¹³⁴, me dirigía a los últimos videos que ellas subían a la plataforma, y comenzaba a dejar mensajes breves explicando que estaba realizando una tesis y quería entrevistarlas, dejaba 2 o 3 mensajes seguidos en cada nuevo video, como una medida para asegurarme que ellas vieran los mensajes y se empezara una interacción más directa (o me bloquearan por estar *spameando*), estos métodos funcionaban en un 80% de los casos, una vez que lograba atraer su atención, las invitaba a participar en entrevistas semi estructuradas vía zoom, pues la mayoría vivía fuera de la ciudad de México, y obviamente también el hecho de ser yo una desconocida que les hablaba a través de una plataforma digital podía llegar a despertar cierto miedo, por lo que para ellas resultaba más seguro una entrevista en esta modalidad y para mí una buena forma de grabar la entrevista gracias a la función de zoom. Debo mencionar que aproximadamente un 60% de las mujeres jóvenes a las que invite a participar terminaban aceptando, pues otro inconveniente que nos encontramos cuando estamos realizando trabajo de campo de forma virtual dentro de plataformas con interacciones tan volátiles como TikTok, es que estos no-lugares no poseen mecanismos para contener a los individuos y poder llevar un mecanismo de seguimiento, por lo que era en ocasiones complicada la interacción con las shifters, por que podían contestar un mensaje en 30 minutos, como podían pasar 3 meses para que contestaran, incluso hubo una shifter que tardo cerca de 1 año en decirme que aceptaba la entrevista, a lo que conteste que estaba feliz por su respuesta, propuse una fecha tentativa y jamás volvió a responder... y es que un elemento distintivo de las redes sociales es la

¹³⁴ Spam: cualquier tipo de mensaje vía redes sociales o correo electrónico, el cual no fue solicitado y que llega de manera masiva.

facilidad con la que estas nos permiten cortar la comunicación con otros individuos, basta con ignorar el mensaje, borrarlo o bloquear a esa persona para evitar el contacto, nos volvemos individuos recelosos, fríos y apáticos ante el otro, pues *ghosteamos*¹³⁵ a otros de manera consciente en lugar de afrontar la situación y rechazar la interacción de manera directa, y soy consciente que esto parece un reclamo (y quizás lo es un poco, aunque no hacia las shifters) pero son una serie de elementos que fui descubriendo durante mis interacciones con shifters durante mi trabajo de campo, y que a su vez también me revelaron información importante sobre la forma en la que las adolescentes y adultas jóvenes generan o bloquean cierto tipo de interacción.

Sin duda alguna, cada vez que me adentraba en el Reality shifting descubría nuevas aristas alrededor de este fenómeno, era como si al tomar un hilo de una madeja de estambre, tres más se desprendieran, causando en mí una inmensa sorpresa pues lo que yo pensaba que sería una pequeña investigación sobre fenómenos religiosos en redes sociales comenzó a exponer temas como la desigualdad, el racismo, el clasismo, los estereotipos, y unos cuantos temas más, demostrando que efectivamente el salto de fe que había dado hacia este tema había sido el correcto, pues el shifting es un tema de investigación extenso, que nos permite preguntarnos sobre las interacciones que atraviesan a las, los y les adolescentes, y como estas intersecciones se ven reflejadas y proyectadas en sus rituales y los elementos que consumen y que integran a ella.

Dicho lo anterior, empezaremos con las conclusiones principales a las que llegue después de analizar el fenómeno shifting desde una mirada antropológica, algunas de estas conclusiones podrían irse modificando en el futuro, pues como lo he mencionado anteriormente, el shifting, así como todos los movimientos espirituales se encuentra vivo y un constante cambio. A lo largo de

¹³⁵ Ghostear: desaparecer sin dar ningún tipo de explicación cuando se está teniendo una relación o una interacción con alguien.

esta investigación hemos intentado darles respuesta a 3 cuestionamientos, el ¿qué?, el ¿cómo? y el ¿por qué? Del shifting por lo que en estas conclusiones empezaremos respondiendo a estas 3 incógnitas que son las centrales de la investigación, y posteriormente hablaremos sobre las conclusiones secundarias de la misma.

¿Qué es el shifting?

1. El shifting es una forma de espiritualidad emergente juvenil popularizada durante la pandemia de COVID-19 mediante la plataforma TikTok, la cual posee múltiples elementos vinculados a las practicas New Ages, por lo que podemos situar al shifting dentro del árbol genealógico de las espiritualidades de la nueva era.

2. El shifting funciona a partir de los llamados estados alterados de conciencia (EAC), los cuales producen alteraciones en la percepción sensorial de los sujetos, estos EAC se manifiestan después de la realización de un ritual que es aprendido e interiorizado por un grupo o comunidad determinado. Los EAC nos permiten entender como los factores sociales (ritos, ceremonias, hechizos, etc.) tiene un gran peso en nuestra psique, pues nuestra mente es capaz de crear experiencias que se perciben con un realismo único que hace que los sujetos consideren estas experiencias como momentos sagrados o mágicos, y en el caso del shifting como momentos reales que pueden ser explicados mediante complejas ecuaciones físicas. Durante los EAC poseen una condición diferente a la presentada durante los estados de vigilia atenta, los cuales son diferentes a las ondas beta propias de la fase circadiana en la que estamos despiertos (Goodman,1996), lo que hace que el cerebro de las shifters entre en un estado de sueño lucido no consciente, con esto me refiero a que cuando uno tiene un sueño lucido se es consciente que lo que se está viviendo es un sueño, pero las shifters al recobrar la conciencia durante el sueño lo que piensan es

que han logrado cambiar de realidad por lo que ellas van manipulando lo que ocurre en su mundo onírico pensando que están shifteando, por ello no son conscientes que es solo un sueño.

¿Cómo se da el shifting?

1. El shifting es un ritual de fe, que depende enteramente de que el creyente crea que este funciona. El shifting es un rito que implica una serie de actos formalizados, expresivos y portadores de una dimensión simbólica (Segalen,2005), esta práctica no requiere de una comunidad de fe presencial para ejercer una presión en la mente de las creyentes, pues vivimos en un momento histórico donde se le ha dado un gran peso a la individualidad del sujeto, donde este puede ser su propio pastor, en el shifting si bien existe una gran comunidad esta es virtual y los participantes no tienen contacto con otros fuera de estos espacios, pero de igual forma al consumir constantemente el contenido que circula dentro de la comunidad, las shifters inevitablemente lo interiorizan y esto actúa a nivel biológico cuando ellas realizan los métodos, haciendo que las shifters entren entonces en estados de conciencia alterada.

2. Cuando la shifter realiza el método (El ritual) para cambiar de realidad suceden una serie de elementos físico-simbólicos dentro sus mentes, lo que he denominado como el detrás de cámara del cambio de realidad, pues como todos los ritos el shifting funciona a partir del aprendizaje, ya que ningún rito se da de la nada, el shifting posee una estructura simbólica que las shifters han ido aprendiendo mediante los videos y el contenido digital que consumen, es decir ellas conocen el performance que se debe llevar a cabo para el funcionamiento del rito, los síntomas que se deben de sentir al momento del cambio y el cómo se siente la llegada a esta nueva realidad, lo

que con el tiempo pasa a modificar las secuencias de conducta (Zien, 2014.Pp. 125) de las shifters.

3. El shifting puede explicarse mediante el concepto de disociación ritual de la antropóloga Bourguignon (1965), la cual menciona que la disociación ritual sería un estado mental donde una parte de la personalidad escindida toma posesión temporal de la conciencia y el comportamiento (Apud-Peláez, 2017) del individuo, es decir una parte del inconsciente (como ocurre en el caso de las personalidades múltiples) toma posesión de la mente de la shifter durante la fase del sueño haciéndola creer que ha llegado a su RD.

¿Por qué surge el shifting?

1. Como ya se mencionó anteriormente para entender por qué surge el shifting debemos emplear la metáfora de drama social del antropólogo Víctor Turner (2002) , el cual menciona que cuando surge un fenómeno social que amenace o rompa con las estructuras sociales, existen grupos de personas que comienzan a unirse (Communitas) en grupos donde llevan a cabo ritos de todo tipo para lograr regresar a una fase armónica, en el caso del shifting este surge como consecuencia de la pandemia de COVID-19, de da en la fase de acción de desagravio del drama social, en donde las shifters (el grupo afectado) se unen en una comunidad virtual de fe entorno a la idea del cambio de realidad, el shifting entonces se vuelve el ritual que trata de generar en las jóvenes una catarsis para afrontar de mejor forma la crisis social en la que se encuentran. Aquellas shifters que consiguen shiftear pasan entonces a la fase de reintegración donde pueden continuar con sus vidas dentro de una estructura distinta a la anterior, aquellas que no lo logran en su mayoría suelen abandonar la práctica y convertirse en detractoras de esta.

2. La aparición de la práctica shifting radica en la necesidad de las adolescentes de afrontar los problemas sociales que las atravesaban durante la pandemia, por lo cual este ritual aparece como un medio para superar o por lo menos escapar momentáneamente del momento de crisis en el que se encontraba por lo cual podremos considerar que el shifting tiene una finalidad curativa en un contexto ritual (Horta, 2021).

3. Trabajar al shifting desde la metáfora de drama social nos permite crear un tipo de mapa cronológico para el seguimiento del shifting, esto nos permite leer de manera individual los múltiples conflictos que dieron paso al quiebre de las estructuras sociales, en el caso del shifting todos los elementos que agravaban a la comunidad juvenil femenina que posteriormente integraría la comunidad shift Toker, también nos permite interpretar a los estados de conciencia alterada como un elemento de resistencia, pues los EAC están a menudo ligados a contextos de resistencia sociopolítica y económica en la medida que proporcionan 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. Pp.421).

4. El shifting surge porque hubo un quiebre en las estructuras sociales en las cuales las shifters vivían, ellas crean este ritual como una forma de resistencia y de salvación ante una sociedad que les dio la espalda ante un momento de crisis, estas jóvenes tuvieron que encontrar una forma creativa para poder superar el momento de adversidad, esto lo hicieron tomando una serie de elementos que se encontraban a su alcance y que la satisfacían emocionalmente pues religiosidad y emoción son categorías que guardan una relación estructural e histórica entre sí (Viotti, 2017. Pp. 177).

5. La crisis traída por la pandemia generó la aparición de un nuevo mito espiritual que se propagó al interior y exclusivamente dentro de las redes sociales, mostrándonos que aunque exista un alejamiento de una matriz religiosa institucional esto no implica necesariamente el desapego hacia lo espiritual (Joas, 2008, en Ramírez, 2017), y es que pese a que las shifters no lo consideren como una práctica espiritual, a lo largo de esta investigación hemos podido dar cuenta del vínculo que existe entre el shifting y las espiritualidades new age. El shifting aunque es una práctica individual, no por ello se torna en una práctica aislada, pues en el ciberespacio confluyen un sinnúmero de pensamientos e interacciones, que enriquecen esta nueva práctica, y los mitos alrededor de este, lo que ha permitido la construcción de un nosotros como comunidad espiritual.

6. El shifting como ritual, genera en sus creyentes un sentido de orden, pues busca dar sentido a las vidas de las shifters en un momento donde las estructuras simbólicas de sus vidas se vieron amenazadas por la pandemia, por lo que su aparición significó para muchas shifters un medio de escape del encierro, shifters como @ sangre mestiza, en una entrevista vía Messenger me comentó: “básicamente el hecho de poder ir a otro lado que no fuera a tu casa, o el simple hecho de explorar un mundo completamente diferente me llenó de felicidad, porque en esta realidad yo estaba atrapada en mi casa sin poder salir”. Pero para otras shifters que no lograron shiftear también representó una forma de cambiar su pensamiento y adquirir un nuevo hobby, que mantenía su atención en algo más que la pandemia.

Las conclusiones anteriores son en torno a la práctica shifting como una nueva forma de espiritualidad gestada al interior de las redes sociales digitales, en donde el papel de TikTok como un espacio que da paso a la creación de comunidades de manera gratuita y libre fue fundamental,

pues al ser un espacio de autonomía, miles de mujeres jóvenes pudieron apropiarse de estos espacios para desarrollar su práctica, en este sentido el papel de las jóvenes en la invención de nuevas formas de creencia es importante, pues nos muestra la capacidad de agencia que poseen, así como su conocimiento en área como diseño, investigación, redacción e inclusive marketing, y aunque sé que muchos adultos al leer esto crean que exagero, me gustaría proponerles un reto sencillo, crear un video en TikTok y volverlo viral, y que además logren crear una base de seguidores solidos que les garantice más de 500 likes por video, les aseguro (por experiencia personal) que esto no es fácil, lograrlo requiere un gran conocimiento del algoritmo y de las tendencias que circulan en él, por lo que el hecho que adolescentes logren posicionarse tan bien en la plataforma resulta asombroso, pero también nos invita a pensar en las nuevas formas de organización juvenil actual, los nuevos modelos de trabajo que podrán existir en el futuro, así como las herramientas digitales que más emplean los jóvenes en la actualidad.

Antes de concluir me gustaría dejar una serie de conclusiones secundarias que fui encontrando durante el análisis del fenómeno shifting de manera un tanto más global.

1. La mayoría de las shifters a las que entreviste, se sentían descontentas con la idea de vincular al shifting con una noción espiritual, pues para ellas el shifting mezcla elementos de lo que ellas consideran física cuántica y teorías físicas como la teoría de cuerdas. Las shifters usualmente hacían hincapié en que su práctica no era algo religioso, llegaban a mencionar que en todo caso el shifting sería una experiencia a la que podríamos vincular con la psicología en todo caso.

Su aversión hacia la religión y los temas vinculados a esta, me resultaron fascinantes, ya que su postura antirreligiosa nos indicaba un alejamiento de las prácticas religiosas familiares (hogares católicos), en este sentido las mujeres jóvenes toman una

postura similar a la apostasía, es decir el rechazo activo a las creencias religiosas que antes se defendían, en una postura que implica o el rechazo a toda asociación con lo sagrado o el retorno a una religión anterior (Garma, 2018. Pp. 99), pues ellas pese a ver crecido siendo socializadas en hogares católicos no sienten ningún arraigo hacia esta fe y han decidido desvincular su creencia actual de la pasada, al considerar en este caso al catolicismo como algo falso. Además de esta ruptura con sus creencias primarias, podemos notar en las shifters un interesante apego a las nociones científicas, esto nos indica cómo los sistemas educativos del país mantienen esta noción positivista, en donde sólo lo científico y aquello que se puede verificar dentro de un laboratorio puede ser considerado como algo real y por ende válido. Muchas de las shifters consideran que el shifting es real porque al haber experimentado esa sensación, la experiencia de esta les da una validez científica, esto me hizo darme cuenta de que las shifters al ser muy jóvenes (muchas de ellas estudiantes de preparatoria) desconocen ciertos términos y otros más los revuelven por lo cual su concepto de religión, espiritualidad y física cuántica no suele ser muy claro.

2. Lo anterior me lleva a la siguiente conclusión, como antropólogos y estudiosos del fenómeno religioso, estamos muy acostumbrados a tener presentes de manera clara ciertos conceptos con los que abordamos nuestras investigaciones, pero se nos olvida que si nosotros lo conocemos es porque hemos pasado años investigando sobre el tema, pero en realidad son conceptos muy especializados, los cuales la mayoría de las personas no maneja, porque están escritos en ocasiones en un lenguaje tan antropológico y no salen de los círculos académicos, por lo cual la mayoría de las personas los desconocen, por lo que no es de extrañarse que los jóvenes no los conozca, y obviamente cuando no posees conocimientos sobre un tema, tú lo tratas de abordar empleando el conocimiento

que tienes a la mano, esto me hizo darme cuenta del gran trabajo que realizan la shifters al momento de generar conocimientos sobre su práctica, pues utilizan las herramientas que tienen a su alcance para llevarlo a cabo sus investigaciones sobre el tema, pues ellas no solo investigan, sino que se vuelven constructoras de teorías, de material audiovisual, en inclusive se transforman en coaches motivacionales para alentar a más jóvenes para que cambien de realidad, por lo que podemos ver la capacidad de agencia de las jóvenes, las cuales gracias a redes sociales se han convertido en figuras de autoridad en su área, una validación que obtienen mediante la cantidad de likes que reciben, su número de seguidores y la forma tan cercana con la que dialogan con sus seguidores.

3. En tercer lugar, el shifting no puede ser una religión, pero sí entra en la categoría de espiritualidad contemporánea, e inclusive en la línea de las llamadas “cuasi-religion” (Greil, 1993. Pp. 153), pues son prácticas con tintes espirituales que podemos encontrar en diversas prácticas de tipo New Ages, pero que así mismo se alimentan a partir de la cultura popular mediática para crear la estructura de su práctica, de hecho, se considera que la fantasía ha inspirado ya a la creación de diversas prácticas de carácter espiritual, como es el caso de la “Fe Jedi” (Kay y Hanson, 2002). Lynne Hume (2007) considera que los grupos de chat de internet han posibilitado el auge de múltiples creencias conectadas con la cultura popular mediática, ese tipo de creencias generalmente tienden a desaparecer en cuestión de meses. En el caso del shifting esta práctica lleva alrededor de 4 años circulando en la red, bajo el principio de viajes dimensionales a otras realidades, en este momento no podemos determinar la permanencia, la expansión o la desaparición de esta práctica fuera de los espacios virtuales, pero de momento podemos aventurarnos a decir que la duración del shifting y su relevancia dependerá de 2 factores importantes, por

una parte la producción de cultura popular mediática que logre atrapar a las shifters, y dos, el funcionamiento del algoritmo de TikTok, pues sí este limita las visualizaciones de los vídeos sobre shifting la comunidad no obtendrán nuevos seguidores y por ende esta podría ir desapareciendo paulatinamente.

4. El shifting se puede considerar por los elementos que giran en torno a ella como una espiritualidad emergente, pues se encuentra en una oposición y resistencia frente a las instituciones eclesíásticas, las shifters construyen su práctica desde un sentido de individualidad, donde ellas gestionan que elementos agregaran a la misma, no existe un manual que les indique a que realidad ir o no, es totalmente autogestionado por ellas, en el shifting la experiencia interior del individuo es un factor central (Heelas y Woodhead, 2005), para el desarrollo de su práctica, pues existe una tendencia nacida a través del neoliberalismo de una mayor de priorizar y darle mayor peso a nuestras experiencias individuales y menos a lo colectivo, en este sentido las shifters viven su experiencia espiritual del shifting de manera solitariamente acompañada, pues la práctica se realiza en la soledad de las habitaciones de las mujeres jóvenes, en estos espacios ellas se vuelven sacerdotisas que gestionan todo el proceso ritual, pero es una práctica que presenta un acompañamiento virtual, en donde genera lazos de interacciones con otras mujeres jóvenes dentro de la comunidad o con creadoras de contenido, pero estas interacciones no suelen darse en la vida real solamente en el ciberespacio.

5. En quinto lugar debemos mencionar que el shifting es el resultado de una serie de procesos sociales que se encontraban en efervescencia, y con la llegada de un elemento inestable como lo fue la pandemia de COVID-19 esta mezcla termino por desbordarse y dejar expuestas una serie de problemáticas sociales las cuales se agravaron

por la pandemia, como el adultocentrismo, el racismo, el clasismo, el sexismo, la falta de apoyo gubernamental hacia los sectores juveniles, etc. los adolescentes al verse abandonados terminaron refugiándose al interior de las redes sociales digitales, pues el capital económico de muchos de ellos solo les permitía tener acceso a estos espacios, y ocuparlos como un medio de recreación y socialización. Una vez asentados dentro del entorno socio digital las jóvenes comenzaron a transformar este espacio profano, en un santuario donde ellas poco a poco se fueron transformando en sacerdotisas, diaconas, o creyentes de determinadas denominaciones de fe. Cuando las jóvenes conocen el shifting mediante redes sociales o por que algún amigo les hablo de ello, ellas comenzaron a integrar a esta práctica elementos culturales que ellas ya consumían (películas, libros, animes) y que eran importantes para ellas, pero que también nos hablaban de un capital económico, y cultural específico, pues las jóvenes no buscaban shiftear a libros como *Un mundo feliz* de Aldous Huxley (que es una crítica social), o a *Los cuentos de Terramar* de Ursula K. Le Guin (que a pesar de ser un libro de fantasía es muy caros, y usualmente se consigue vía importación, además de ser conocido por un sector de la población reducido en este momento) , este factor también nos habla mucho sobre el consumo cultural de las adolescentes en este momento, donde la animación japonesa (por ejemplo) posee actualmente una gran relevancia en la vida de miles de jóvenes occidentales, los cuales a raíz de la pandemia han visto una normalización en el consumo de un tipo de animación que hasta hace 10 años era muy estigmatizante¹³⁶.

¹³⁶ Como una persona que lleva aproximadamente 20 años consumiendo anime, he presenciado la evolución del anime y el manga en la sociedad occidental, hola hace aproximadamente 10 años decir que consumías anime podía convertirse en un motivo de bullying dentro de las escuelas, era usual de aquellas personas que consumíamos este tipo de entretenimiento fuéramos ridiculizados por esto pero a partir de la pandemia de COVID-19 y gracias a que plataformas de streaming como Netflix empezaron a transmitir algunos animes personas que se consideran a sí mismas normales comenzaron a consumir de manera habitual determinados tipos de anime, asimismo muchos

6. En sexto lugar el shifting es el resultado de un sincretismo entre la cultura popular mediática, lo espiritual y la ciencia (o lo que se entiende por ella) que se encuentra dentro de las llamadas espiritualidades New Age. El shifting se ha apoyado en las redes sociales digitales para expandirse y crear un nuevo mito de la era moderna, creando una resignificación de la vivencia de lo sagrado en el ámbito digital (Ballares y Avilés, 2020. Pp. 144). Los elementos que componen esta práctica pueden ser considerados marcadores generacionales de los jóvenes que componen la cohorte denominada como generación Hashtag (Feixa, Fernández y Figueras, 2015). Los marcadores generacionales son elementos simbólicos y culturales que utilizan y entienden los miembros de una misma generación, que sirven como marcos de referencia para su sociabilización (Garma & Corpus, 2021). El lenguaje y los códigos simbólicos regulan la comunicación de cada generación, influyendo poderosamente en su forma de describir y confrontar su realidad¹³⁷. En este sentido, las prácticas esotéricas, la creencia en los signos zodiacales, la manifestación, el manejo de energías, el consumo de cultura popular mediática, la hiperconexión, la creación de contenido multimedia en redes sociales, y la individualidad se han convertido en los marcadores generacionales que unen a la generación hashtag y les permite generar nuevos movimientos espirituales dentro de las redes sociales digitales, en donde lo sagrado es considerado como algo subjetivo donde no se prioriza lo comunitario,

futbolistas, cantantes, actores, e influencers comenzaron a ser muy vocales con respecto a su consumo del anime y el manga japonés, por lo que empezó a haber una normalización hacia el consumo de este tipo de productos, actualmente se ha vuelto más normal el consumo de este tipo de animación.

¹³⁷Univa, C. S. (2021, agosto 6). *Millennials y centennials: una radiografía antropológica y religiosa*. Univa. <https://www.univa.mx/blog/millennials-y-centennials-una-radiografia-antropologica-y-religiosa/>

ni lo familiar, ni las instituciones (Burmes, 2016; Castaño López, 2006; Ballares y Alvares, 2020), pero se le da un gran peso al self (Heelas, 1996).

En el shifting, esta reconfiguración de lo sagrado ha provocado a su vez una confusión entre las shifters las cuales como se mencionó anteriormente no tienen un concepto claro sobre religión o espiritualidad, lo que genera a su vez un discurso contradictorio en ellas, las cuales al momento de tratar de definir el shifting suelen caer en argumentos contradictorios, donde nombran elementos espirituales pero los asocian con ciencia, o al revés empiezan hablando de teorías físicas pero terminan hablando del uso del tarot como herramienta para shiftear pero aun así sostienen que lo espiritual no tiene nada que ver en su práctica.

Desde mi perspectiva, este desconocimiento sobre las definiciones de espiritualidad se debe, dentro de los marcadores generacionales bajo los cuales se rigen las mujeres jóvenes se han normalizado tanto las practicas espirituales que las ven como algo que al hacerles sentido en automático se vuelve en algo racional y por ende en ciencia, por lo que lo apartan de su raíz espiritual, resignificándolo y recubriéndolo con un halo cientificista con el objetivo de validar sus creencias. Pues en la época actual cada individuo escribe su propio relato de creencias con palabras desorbitadas (De Certeau, 1994) que nace de sentires personales, a los que se les adhieren lógicas propias, que al final del día dan como resultado bricolaje que cumplen con la función de hacerle sentido a los individuos que lo practican como es el caso del shifting.

Para concluir esta investigación, me gustaría mencionar que el tema shifting es extenso y posee múltiples aristas que espero abarcar durante el doctorado, temas como el racismo, el papel de

las nuevas espiritualidades femeniles, los estereotipos y el consumo son vetas que aún faltan por explorar, así mismo es importante recalcar la importancia de los estudios dentro de las redes sociales, ya que muchas veces se tiene la idea de que son espacios frívolos que no aportan mucho, pero incluso detrás de un comportamiento frívolo en redes sociales existe toda una estructura social que lo sustenta y que claramente puede y debe estudiarse. Así mismo es importante tomar en cuenta los movimientos sociales generados por los jóvenes dentro de redes sociales digitales, pues los, las y les jóvenes han logrado desde la revitalización de una saga como Harry Potter hasta complots masivos hacia gobiernos enteros, no podemos subestimar la capacidad de agencia de los jóvenes y como emplean esta para satisfacer las necesidades que muchas veces sus familias o sus comunidades les niegan, los jóvenes no están en una categoría inferior ni están en una zona liminal, que deben superar para ser escuchados, son sujetos que entienden mejor que cualquier persona las lógicas de los algoritmos, la creación de tendencias, etc. por lo que resulta de suma importancia el estudio de las juventudes y su desarrollo al interior de redes sociales.

Y ahora si ya, por último, solo resta agradecer a todas las jóvenes de la comunidad shifting que colaboraron con esta investigación de forma directa o indirecta, su amor y pasión por el tema son admirables, gracias.

Referencias Bibliográficas

Abdullah, L., Ramli, R., Bakodah, H. O., & Othman, M. (2020), *Developing a Causal Relationship among Factors of e-commerce: A Decision-Making Approach*, en Journal of King Saud University-Computer and Information Sciences, vol. 32, núm. 10, pp. 1194-1201.
Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/j.jksuci.2019.01.002>

Alves, R. C. (2013). *Passamos dos meios de massa para a massa de meios*. En Valor Econômico.

Recuperado de <http://goo.gl/Mtajae>

Amit, V., & Knowles, C. (2017). *Ciberactivismo y olas de agitación comunicativa*.

Consideraciones etnográficas. Íconos. Revista de Ciencias Sociales, 59, 123-148.

Anderson, G. (2022). La nueva gestión publica (NGP) EN ESCUELAS Y UNIVERSIDADES.

¿Puede la investigación Acción Participativa crear espacios democráticos de resistencia?

En Hacia la democratización del conocimiento: El giro participativo en la investigación y

en la acción pedagógica. Estudios de resistencia afirmativa en educación / Graciela

Batallán ; Gary Anderson ; Daniel Suárez. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires :

Editorial de la Facultad de Filosofía y Letras Universidad de Buenos Aires, 2022.

Appadurai, A. (2001). *La modernidad desbordada*. Buenos Aires: Trilce/FCE.

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. DOI: 10.17151/culdr.2017.22.24.3.

Arana, J. (2016). *El panteísmo y sus formas*, en Revista De Filosofía, 57, pp. 5–18. Recuperado a

partir de <https://revistafilosofia.uchile.cl/index.php/RDF/article/view/44046>

Araya, C. (2020). Reflexiones sobre la visibilización de lo juvenil por la prensa escrita chilena, en

contexto de pandemia. Última Década, 28(53), 5-39.

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22362020000100005

Ballares-Burgos, J., & Avilés-Salvador, M. (2020). *Percepciones y sentidos de lo sagrado, en Las*

generaciones digitales. Perseitas, 8, 142–159. Recuperado a partir de

<https://doi.org/10.21501/23461780.3530>

- Bastian, J.-P. (1997). *La mutación religiosa de América Latina: Para Una sociología del cambio social en la modernidad periférica*. Fondo de Cultura Económica.
- Bárcenas, K., & Preza, N. (2019). *Desafíos de la etnografía digital en el trabajo de campo online*. *Virtualis*, 10(18), 134–151. <https://doi.org/10.2123/virtualis.v10i18.287>
- Bárcenas-Curtis, C. (2023). *Consumo de Netflix en México durante la Pandemia de Covid-19*. *Revista mediterránea de comunicación*, 14(1), 37. <https://doi.org/10.14198/medcom.23431>
- Bauman, Z. (2004). *Modernidad líquida*. Fondo de cultura Económica.
- , Z. (2006): *Comunidad: en busca de seguridad en un mundo hostil*. Ed. Siglo XXI, Madrid.
- Beck, U. (2009). *El dios personal: la individualización de la religión y el “espíritu” del cosmopolitismo*. Paidós.
- Benveniste, E. (2005). *Problemas de Lingüística General I*. Edición Siglo XXI,
- Berger, P. & Luckmann, T. (1997). *Modernidad, pluralismo y crisis de sentido*. Paidós.
- Blancarte, R. (2008). *Los retos de la laicidad y la secularización en el mundo contemporáneo*. Ciudad de México: El colegio de México
- Boddy, J. (1994). *Spirit Possession Revisited: Beyond Instrumentality*. *Annual Review of Anthropology* 23:407- 34
- Bosca, R. (1994). *New age. La utopía religiosa de fin de siglo*, Océano, México.

- Bordieu, P. (2011). *Las estrategias de la reproducción social*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- Botero, L.F. (2010). *El conflicto como drama y ritual. Reflexiones sobre las luchas agrarias en Chimborazo, Ecuador*. En *Gazeta de antropología*, núm.26(1), Artículo 14.
- Bourguignon, E. (1973). *Introducción: un marco para el estudio comparativo de los estados alterados de conciencia*. En E. Bourguignon, ed., *Religión, estados alterados de conciencia y cambio social*. Colón: Prensa de la Universidad Estatal de Ohio.
- Buckingham, D. (2007). *Beyond Technology: Children's Learning in the Age of Digital Culture*. Malden, MA: Polity.
- Burmes, J. M. (2016). *La pregunta por el sentido de los jóvenes*. [Tesis de Licenciatura]. Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá
- Cáceres, M. D., Brändle, G. & Ruiz, J. A. (2017). *Sociabilidad virtual: la interacción social en el ecosistema digital*. En *Historia y Comunicación Social*, 22(1), 233-247.
<https://doi.org/10.5209/HICS.55910>
- Casacuberta, D. J. (2013). *Juventud y medios digitales: entre las inmunitas i la communitas*. *Revista de estudios de juventud*, septiembre 2013 (102), 69-81.
- Castaño, J. A. (2006). Tendencias de la religión en los jóvenes de Pereira. En revista Páginas, (74), 75-110
- Camarena, M.E., & Tunal, G. (2009). *La religión como una dimensión de la cultura*. En *Nómadas. Revista Crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas*, 22 (2), 1-15.

- Campbell, J. (1998). *El héroe de las Mil Caras: psicoanálisis del Mito*. Fondo de Cultura Económica.
- Carrillo, M. & Castillo, A. (2011). *Cómo crear marcas digitales (Digital Interactive Brand) para la generación digital*. Revista de Estudios de Juventud, No. 92, 151–164.
- Caro, L. (2012). *Identidad mosaica. La encarnación del yo en las redes sociales digitales*. En Telos. Revista de Pensamiento sobre Comunicación, Tecnología y Sociedad, nº 91, p. 59-68
- Castells, M. (2000). *Internet y la sociedad red*. En Lección inaugural del programa de doctorado sobre la Sociedad de la Información y el Conocimiento [conferencia en línea]. UOC
- Castells, Manuel. (2012). *Redes de indignación y esperanza*. Alianza Editorial.
- Certeau M. de, J.L. Domenach (1974), *Le Christianisme éclaté*, Seuil, París
- Codina, L. (2009). *¿Web 2.0, Web 3.0 o Web Semántica?: El impacto en los sistemas de información de la Web*. En I Congreso Internacional de Ciberperiodismo y Web 2.0. Bilbao, España.
- Cornejo, M. Blázquez, M. & Flores, J. (2014). *El reencuentro de la salud y la espiritualidad: agencia saberes y practicas periféricas*. En Periferias, Fronteras y Diálogos. Una Lectura Antropológica de los Retos de la Sociedad Actual (pp. 235-241). Publicaciones de la Universidad Rovira i Virgili.
- Couture, A. (2000). *La tradition et la rencontre de l'Autre*. En F. Lenoir y Y. TardanMasquelier, Encyclopédie des religions. Vol. 2 (pp. 1373-1400). Vallart.

- De La Torre, R. & Gutiérrez, C. (2005). *La lógica del mercado y la lógica de la creencia en la creación de mercancías simbólicas*. Desacatos, Núm.18, mayo-agosto 2005, pp.53-70.
- De La Torre, R. (2006). *Circuitos mass mediáticos de la oferta neoesotérica: new age y neomagia popular en Guadalajara*. Alteridades, 16(32), 29-41.
- De la Torre, R. (2012). *Religiosidades nómadas. Creencias y prácticas heterodoxas en Guadalajara*, México: CIESAS.
- De la Torre, R., (2012). *La religiosidad popular como "entre-medio" entre la religión institucional y la espiritualidad individualizada*. Civitas - Revista de Ciencias Sociais, 12 (3), 506-521.
- De la Torre, R. & Gutiérrez. C. (2016), *Genealogías de la Nueva Era en México*. Revista de Estudos da Religião (REVER), vol. 16, nº 2: 55-91.
- De León, M.E. (2019). *Las redes sociales y el proceso de acumulación capitalista*. Tareas (162), 85-105.
- Díaz, T.E. (1981). *Brujas, ungüentos, supersticiones y virtudes de las plantas*. En Los Cuadernos del Norte: Revista cultural de la Caja de Ahorros de Asturias, ISSN 0211-0555, Año nº 2, Nº 9, págs. 90-101
- Duarte, C. (2012). *Sociedades adultocéntricas: sobre sus orígenes y reproducción*. Última década, 20(36), 99-125. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-22362012000100005>
- Douglas, M. (1980). *Pureza y peligro, Un análisis de los conceptos de contaminación y tabú*. Siglo XXI de España.
- Durkheim, É. (1993). *Las formas elementales de la vida religiosa*, Alianza Editorial, Madrid.

- Eisenstadt, S. (2020). *The Challenge of Multiple Modernities*. En New Horizons of Sociological Theory and Research. New York: Routledge.
- Eliade, M. (2009). *El chamanismo y las técnicas arcaicas del éxtasis*. Fondo de Cultura Económica.
- Eliade, M. (1994). *Lo sagrado y lo profano*. Guadarrama/ Punto omega.
- Faucault, M. (1991). *Sujeto y poder*. Ediciones Carpe Diem.
- Foucault, Michel. (1996). *Tecnologías del yo*. Argentina: Paidós.
- Feixa, C. (1998): *De jóvenes, bandas y tribus. Antropología de la juventud*. Barcelona: Ariel.
- Feixa, C., Fernández, A., & Figueras, M. (2015). *Hashtag Generación. Los movimientos juveniles en la era de la web social*. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 14 (1), 107-120.
- Freire, N. (2023, noviembre 1). *¿Cómo explica la teoría de cuerdas el fenómeno de la gravedad?* National geographic. Recuperado en https://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/como-explica-teoria-cuerdas-fenomeno-gravedad_20932
- Frazer, J. G. (2011). *La Rama Dorada: Magia y Religión* (3a ed.). Fondo de Cultura económica.
- Galavis, E. (2003). *Ciberreligiones: aproximación al discurso religioso católico y afroamericano en internet*, en Opción, agosto, año/vol. 19, num.041, Venezuela, Ed. Universidad del Zulia, pp. 85-106.

- Gallardo, R. & Navarrete, R. (2022). Nuevas espiritualidades, neoliberalismo y subjetividad. *Religião & Sociedade*, 42(3), 11–33. <https://doi.org/10.1590/0100-85872022v42n3cap01>
- Garcés, S.; Pocinho, M.; Jesus, S.; y Viseu, J. (2016), The impact of the creative environment on the creative person, process, and product. *Avaliação Psicológica*, 15(2), 169-176.
- García Arteaga, Verónica Fernanda, Erika Cruz Coria y Carlos Mejía Reyes. 2022. *Factores que impulsan e inhiben el empoderamiento femenino: una revisión de literatura*. *Revista Reflexiones* 101 (1). DOI 10.15517/rr.v101i1.43649
- Garma, C. (2000). *La socialización del don de lenguas y la sanación en el pentecostalismo mexicano*. *Alteridades*, 10 (20), 85-92.
- Garma, C. (2023). *Prefacio: La laicidad en cuestión*. En *Aproximaciones críticas a la laicidad: desafíos contemporáneos*. Carlos Garma Navarro, Andrea Meza Torres (Coord.). UAM-I. Departamento de antropología: Ediciones del Lirio
- Garma, C. & Corpus, A (2021). *Generación y juventud evangélica en México*. En *Juventudes sitiadas y resistencias afectivas*. Tomo IV, *Juventudes sitiadas y Resistencias afectivas*, México, Nateras, A. (Coord.). Universidad Autónoma Metropolitana-Unidad Iztapalapa / Gedisa.
- Geertz, C. (1996). *La interpretación de las culturas*, Gedisa, Barcelona,
- Giddens, A. (1994). *Les conséquences de la modernité*. L'Harmattan.
- Goodman, F. (2014). *Las múltiples caras de las posesiones*. *Alteridades*, 0(12), 101-116. Recuperado de <https://alteridades.izt.uam.mx/index.php/Alte/article/view/545/543>

- Gómez, E. (julio-diciembre 2017). *Etnografía celular: una propuesta emergente de etnografía digital*, Virtualis, 8 (16), pp. 77-98. ISSN 2007-2678
- Gómez, P. (2002). *El ritual como forma de adoctrinamiento*. En *Gazeta de Antropología*, N° 18, , Artículo 01
- Greil, A.L. (1993), "Explorations along the Sacred Frontier. Volume A", in D.G. Bromley y J.K. Hadden, *Handbook of Cults and Sects in America*, Greenwich, Conn., JAI, pp. 153-172
- Griera, M., Toniol, R., Lerma, E., Rabbia, H., Patiño, M. et al.; *Las matrices religioso y/o espirituales de las teorías conspiracioncitas en tiempos de COVID-19*. Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social; Encartes; 5; 10; 9-2022; 307-324
- Grof, S. & Grof, C. (1989). *Emergencia espiritual. Las crisis de transformación personal*, Amorrortu, Buenos Aires.
- Guinaliú, M. (2003): *La Comunidad Virtual*, [en línea] 5campus. org, Sistemas Informativos Contables. Recuperado en <<http://www.ciberconta.unizar.es/leccion/comunidades>>
- Gutiérrez, C. (1996). *Nuevos movimientos religiosos*, El Colegio de Jalisco, Guadalajara
- Han, B. (2020). *La Desaparición de los Rituales. Una topología del presente*. Barcelona: Herder Editorial
- Haythornthwaite, C. (2005). "Social networks and Internet connectivity effects". En: *Information, Communication, & Society*, vol. 8, n° 2, p. 125-147.

- Heelas, P. (1996), *The New Age Movement: The Celebration of the Self and the Sacralization of Modernity*. Cambridge: Blackwell
- Heelas, P. & Woodhead, L. (2006), *The Spiritual Revolution. Why religion is giving way to spirituality*. Oxford: Blackwell.
- Hervieu-lèger, D. (1996). *Por una sociología de las nuevas formas de religiosidad: algunas cuestiones teóricas previas*. En Giménez, G. (comp.). *Identidades religiosas y sociales en México*. México: Ifal/Unam. p. 23-46.
- Hervieu-lèger, D. (2004). *El peregrino y el convertido. La religión en movimiento*. México: ediciones del Helénico.
- Hervieu-Léger, D y Davie, G. (2010). *El despliegue espiritual de los nuevos movimientos religiosos*. En D. Gutiérrez Martínez (Coord.), *Religiosidades y creencias contemporáneas: diversidad de lo simbólico en el mundo actual* (pp. 215-240). El Colegio Mexiquense
- Hume, L., (2007). *Una antropología de las religiones emergentes*. Nueva Antropología, XX(67), 119-140.
- Ito, M. (2013). *Hanging Out, Missing Around, and Geeking Out: Living and Learning*. With New Media Cambridge, MA: MIT Press.
- Kay, M. & Hanson, M.J. (2002). *Star Wars: the New Myth*. Xlibirs Corporation.
- Lagarde, M. (2004). Vías para el empoderamiento de las mujeres. http://www.femeval.es/proyectos/ProyectosAnteriores/Sinnovaciontecnologia/Documentos/ACCION3_cuaderno1.pdf

- Leiva, B. (2015). et al. *Comprendiendo a los creyentes: la religión y la religiosidad en sus manifestaciones sociales*. Coyoacán, México: Juan Pablos Editor.
- Leví-Strauss, C. (1992). *Antropología estructural*. Ediciones Paidós Ibérica.
- Lins Ribeiro, G. (2011). *Antropología de la globalización. Circulación de personas, bienes e información*. Cuaderno urbano 10.
- Long, N. (2007). *Sociología del desarrollo: una perspectiva centrada en el actor*. México: Colegio de San Luis/CIESAS.
- Luckmann, T. (1973). *La religión invisible*. Salamanca: Sígueme.
- Luna, Á.d. (2020). *Tiempo y cultura. La sociedad de la inmediatez*. [Trabajo Fin de Grado Inédito]. Universidad de Sevilla, Sevilla
- Lyotard, J.F. (1989). *La condición postmoderna. Informe sobre el saber*. Madrid: Cátedra.
- Magdaleno, I. (1998). *Los estados alterados de conciencia: propuesta para un estudio interdisciplinar*, En *Antropológicas*. Porto. ISSN 0873-819X. Edição especial (1998) 107-112.
- Mannheim, K. (1993). *From Karl Mannheim, Introduction by Kurt Wolff*, New Jersey: Transaction.
- Matei, S. A.; Britt, B. C. (2011). *Virtual Sociability: From Community to Communitas: Selected papers from the Purdue Online Interaction Theory Seminar*, vol. 1. Indeanapolis: Ideagora
- Mauss, M. (1979). *Sociología y antropología*. Madrid: Tecnos.

- Marcus, G. (2001). *Etnografía en/del sistema mundo. El surgimiento de la etnografía multilocal*. En: *Alteridades*, 11 (22), pp. 111-127.
- Mardones, J.M. (2005). *Religión y mercado en el contexto de transformación de la religión*. *Desacatos*, (18), 103-110. Recuperado en 28 de febrero de 2024, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-050X2005000200007&lng=es&tlng=es.
- Martin, D. (1990). *Tongues of Fire: The Explosion of Protestantism in Latin America*, Blackwell, Oxford, 352 p.
- Martin, C. Mejías, E. & Muñoz, C. (2018). *Tu Mascota y otros Animales también se Drojan*. En *Psychologia Latina*, Vol. Especial, 293-295. Universidad Complutense de Madrid.
- Martínez, M. (2024). *El comercio electrónico durante la pandemia de covid-19*. En *Ichan Tecolotl*, año 35, número 382, abril 2024.
- Marzo, J. L. (2003). *Me, my cell and I*. Barcelona: Fundación Tàpies.
- Miranda, A., & Fernanda, M. (2015). El concepto de mito en la sociología de la religión de Émile Durkheim. *Carlos Garma y Rosario Ramírez (coords.), Comprendiendo a los creyentes: la religión y la religiosidad en sus manifestaciones sociales*, UAM, Ciudad de México, 255-278.
- Mora Salas, Minor, & Urbina Cortés, Gustavo. (2021). *Las juventudes populares mexicanas frente a la Covid-19: estigmas, apremios y prácticas de prevención*. *Ultima década*, 29(56), 104-148. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-22362021000200104>

- O'Connor, T. y Meakes, E. (2005). *Towards a joint paradigm reconciling faith and research*. En A. Meier, T. S. J. O'Connor y P. L. VanKatwyk (Eds.), *Spirituality and health: Multidisciplinary explorations* (pp. 11-22). Wilfrid Laurier University Press.
- Oldmeadow, H. (2012). *Mircea Eliade y Carl G. Jung, Reflexiones sobre el lugar del mito, la religión y la ciencia en su obra*. Los pequeños libros de la sabiduría.
- Ollari, M., Szpilbarg, D., & Temelini, J. P. (2011). *Nativos digitales en comunidades virtuales: un análisis de la interacción y sociabilidad de los adolescentes en la web en el caso argentino*. *Ánfora*, 18(30), 121-134.
- Oliva Abarca, J.E. (2017). *El trabajo cultural: estudio local sobre las condiciones laborales en tres subsectores culturales*. *Perspectivas de la Comunicación*. 10, 2, 143–170.
- Oviedo, S.J., Parra, F.M., & Marquina, M. (2009). *La muerte y el duelo*. *Enfermería Global*, (15) Recuperado en 09 de mayo de 2024, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412009000100015&lng=es&tlng=es.
- Palacios Chavarro, J. A. (2017). *Jóvenes y publicidad. Estereotipos, prejuicios, invisibilización y adultocentrismo*. *Luciérnaga Comunicación*, 9(17), 1–11. <https://doi.org/10.33571/revistaluciernaga.v9n17a2>
- Parker, Cristián (1993). *Otra lógica en América Latina. Religión popular y modernización capitalista*. Santiago de Chile: Fondo de Cultura Económica.

- Parker, C. (2005). *¿América Latina ya no es católica? Pluralismo cultural y religioso creciente*. En América Latina Hoy, (41), 35-56.
- Peña, D. (2021). *Movimientos sociales en la era de las redes sociales*. Estudios De Filosofía, (19), 180-196.
- Posada RS. *El manejo del duelo. Una propuesta para un nuevo proceso*. Bogota -Colombia: Norma; 2005. p. 10, 21.
- Possamai, A. (2010). *Hiperrealidad religiosa y cultura contemporánea de la participación en el mundo virtual de la red*, en Religiosidades y Creencias Contemporáneas: Diversidades de lo Simbólico en el Mundo Actual. Daniel Gutiérrez Martínez, coord. El colegio de México, A.C. 309-335.
- Prensky, M. (2001). *Digital natives, Digital Immigrants*. On the Horizon, 9 (5), pp. 1-6.
- Radetich, Natalia 2022. *Cappitalismo. La Uberización Del Trabajo*, México, Siglo XXI Editores.
- Ramos, A. (2016). Ateísmo y espiritualidad. 'Ilu. *Revista de Ciencias de las Religiones*, (21), 165-183. <https://doi.org/10.5209/ILUR.53851>
- Ramírez, A.B. (2020). *De la etnografía multisituada a la TAR: entradas para repensar el campo Comunicación-Educación*, En Énfasis 27: Comunicación-Educación en Contextos De Globalización, Neoliberalismo y Resistencia. Juan Carlos Amador Báquiro, Editor. Universidad Distrital Francisco José de Caldas. 59- 78

- Ramírez, M. (2017). *Lo femenino resignificado: discursos y concepciones de lo femenino desde los círculos de mujeres. [Tesis de doctorado]. Universidad Autónoma Metropolitana, unidad Iztapalapa.*
- Ramírez, M. (2020). *Mujeres en círculo* (1.^a ed.). Universidad Autónoma Metropolitana.
<https://casadelibrosabiertos.uam.mx/gpd-mujeres-en-circulo.html>
- Redden, G. (2005), *The New Age: Towards a Market Model*. Journal of Contemporary Religion, vol. 20, n° 2: 231-246.
- Rheingold, H. (1993). *The virtual community*. Addison-Wesley. Reading, USA.
- Ritzer, G. (2009). *Focusing on the Prosumer. On Correcting an-Error in the History of Social Theory*. En Blättel-Mink, B. & Hellmann, K-U (eds.) *Prosumer Revisited*. Wiesbaden: VS
- Roldán, A., (2021). *Procesos de subjetivación (Foucault): el caso de Don Quijote de la Mancha*. Utopía y Praxis Latinoamericana, 26(92), 128-139.
- Rowling, J. K. (2008). *Harry Potter y las Reliquias de la Muerte*. Salamandra.
- Sagardoy, I. (2020). *Violencia, transición y drama social: Turner y el campo anamnético -político en Navarra*. En Gerónimo de Uztariz, revista núm. 35, 2019-2020. Pamplona/Iruña.
- Sarrazín, J.P. (2017). *¿Guiados por dios o por sí mismos? Estudio comparativo entre adeptos a las espiritualidades alternativas y adeptos a las iglesias evangélicas*. Cuestiones Teológicas, 44 (102), 373-396.
- Sarrazín, J. P. (2021). *La relación entre religión, espiritualidad y salud*. Una revisión crítica desde las ciencias sociales. Hallazgos, 18(36), 409-442.

- Sbardelotto, M., (2016). *Mediatización de la religión: la relación entre lo “religioso” y lo mediático en tiempos de red*. En *Mediaciones de la Comunicación*, (11), 113-137
- Scanziani, M. & Senzai, Y. (2022). *A cognitive process occurring during sleep is revealed by rapid eye movements*. En *Science*, Vol. 377, pp. 999-1004.
<https://doi.org/10.7272/Q6P26WDC>.
- Seifer, M. (2008). *Transcending the speed of light: Consciousness, quantum physics, and the fifth dimension*. Inner Traditions International.
- Srnicek, N. (2019). *Capitalismo de plataformas*. Caja Negra Editora, 128p. ISBN: 978-987-1622-68-9.
- Taylor, C. (2007), *A Secular Age*. New York: Belknap Press of Harvard University Press.
- Thomas, O. (2006), “Spiritual but Not Religious: The Influence of the Current Romantic Movement”. *Anglican Theological Review*, vol. 88, n° 3: 397-415.
- Thompson, j. (1998). *Los medios y la modernidad*. Barcelona: Paidós.
- Tamara, N. (2020). *TikTok: La aplicación favorita durante el aislamiento*. *Revista argentina de estudios de juventud*, dossier temático, e044.
- Turban, E., Lee, J., King, D., & Chung, H. M. (1999), *Electronic Commerce: A Managerial Perspective*, Nueva Jersey, Prentice-Hall.
- Turner, V. (2002). *Antropología del ritual*. Ithaca: Cornell University Press
- (1986). *The Anthropology of Performance*, Nueva York, PAJ Publications.

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

Valarezo, Á., Pérez, I. T., Garín, T., García, I. H., & López, R. (2018). Drivers and Barriers to Cross-border e-commerce: Evidence from Spanish Individual Behavior, *En Telecommunications Policy*, vol. 42, núm. 6, pp. 464-473. Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/j.telpol.2018.03.006>

Valentine, G., & Holloway, S. L. (2002). *Cyberkids? Exploring Children's Identities and Social Networks in On-line and Off-line Worlds*. *Annals of the Association of American Geographers*, 92(2), 302–319. <https://doi.org/10.1111/1467-8306.00292>

Vergara, R. G., & Saavedra, R. N.. (2022). *Nuevas espiritualidades, neoliberalismo y subjetividad*. *Religião & Sociedade*, 42(3), 11–33. <https://doi.org/10.1590/0100-85872022v42n3cap01>

Villarroel, G. E., (2007). *Las representaciones sociales: una nueva relación entre el individuo y la sociedad*. *Fermentum. Revista Venezolana de Sociología y Antropología*, 17(49), 434-454.

Viotti, N. (2017). *Emoción y nuevas espiritualidades. Por una perspectiva relacional y situada de los afectos*. *Antípoda. Revista de Antropología y Arqueología* 28: XX-XX. Doi: <https://dx.doi.org/10.7440/antipoda28.2017.08>

Wallerstein, I. (2007), *El moderno sistema mundial, tomo I*, México, Siglo XXI Editores

Whitley, D.S. (1998). *Cognitive Neuroscience, Shamanism and the Rock Art of Native California*. *Anthropology of Consciousness*, 9 (1), 22-37

Wood, M. (2009), *The nonformative elements of religious life: Questioning the Sociology of Spirituality Paradigm*. *Social Compass*, vol. 56, n° 2: 237-248.

Zien, K. (2014). *Sounding Sovereignty: Performance and Politics in the 1999 Panama Canal Handover*. En *Identities: Global Studies in Culture and Power* 21, no. 4. Pp. 337-353.

Glosario

Tabla 1

Definiciones de términos empleados durante el estudio.

Término	Definición
Apps	Termino para hacer relación a las aplicaciones para celular o computadora.
Baby shifter	Personas que empiezan a informarse sobre el shifting y que son nuevas dentro de la comunidad.
Booktokker	Creadora de contenido literario cuya principal plataforma es TikTok.
Booktuber	Creadora de contenido literario cuya principal plataforma es YouTube.
Desvivirse	Eufemismo usado dentro de redes sociales para hablar sobre el suicidio, este tipo de eufemismo se emplean habitualmente dentro de estos espacios virtuales para evitar que el algoritmo de TikTok censure los videos.
EAC	Abreviación de estados de conciencia alterada.
Haters	detractores o enemigos en inglés.
Realidad deseada (RD)	dimensión donde la shifter desea llegar, un lugar idealizado por ella.

Realidad actual (RA)	es la realidad en la que la persona vive en su día a día y a la que pertenece.
Shifting	practica para enviar la conciencia al cuerpo de un yo alternativo dentro del multiverso.
Shifter	persona que cree y decide practicar shifting.
Shiftear	proceso en el que se cambia de realidad mediante una serie de métodos creados por las shifters.
Shiftoker	shifter que se dedica a realizar contenido para tiktok contando sus experiencias y conocimiento entorno al shifting.
Shiftok	comunidad shifting dentro de la red social TikTok.
S/O	special person o en español persona especial, es la persona por la que el shifter decide cambiar de realidad, usualmente suele ser el interés amoroso

Anexo 1

Tendencias sobre suicidio en Google trends del 30 de marzo del 2020 al 9 de mayo del 2023 en el buscador de Google México¹³⁸



Ilustración 5; Tendencias de Google. (s/f). Google Trends. Recuperado el 27 de julio de 2024, de <https://trends.google.com/trends/explore?date=2020-03-30%202023-05-09&geo=MX&q=como%20suicidarse&hl=es-419>

¹³⁸ *Tendencias de Google. (s/f). Google Trends. Recuperado el 27 de julio de 2024, de <https://trends.google.com/trends/explore?date=2020-03-30%202023-05-09&geo=MX&q=como%20suicidarse&hl=es-419>*

Anexo 2

Busqueda sobre suicidio por subregion en México en Google trends del 30 de marzo del 2020 al 9 de mayo del 2023 en el buscador de Google México¹³⁹



Ilustración 6: Recuperado de Tendencias de Google. (s/f). Google Trends. Recuperado el 29 de abril de 2024, de <https://trends.google.com/trends/explore?date=2020-03-30%202023-05-09&geo=MX&q=como%20suicidarse&hl=es-419>

¹³⁹ *Tendencias de Google. (s/f). Google Trends. Recuperado el 29 de abril de 2024, de <https://trends.google.com/trends/explore?date=2020-03-30%202023-05-09&geo=MX&q=como%20suicidarse&hl=es-419>*

Anexo 3

Plantilla de guión subido en la plataforma Pinterest, este tipo de plantillas son creadas por shifters experimentadas con el fin que las llamadas Baby Shifter puedan tener una herramienta sencillas sobre la cual trabajar



Ilustración 7: Recuperado de Cosas que puedes agregar a tu guión 🦋. (s/f). Pinterest. Recuperado el 27 de julio de 2024, de <https://ar.pinterest.com/pin/31525266133267431/>

Anexo 4

Capturas de pantalla tomadas de un video de @Natigodoy15 subido el día 8 de junio del 2024



Ilustración 8 Capturas de pantalla tomadas desde mi cuenta personal

Anexo 5

El símbolo que representa al Reality Shifting, aunque no logre descubrir quien fue la primera persona en desarrollarlo, en mi investigación pude darme cuenta que la primera plataforma que lo popularizó fue la red social amino.

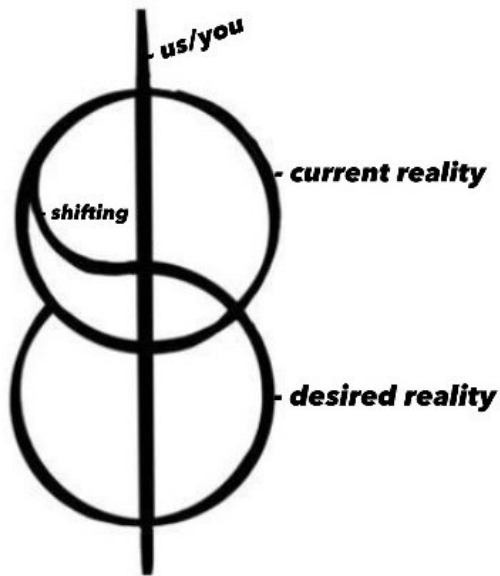


Ilustración 9 Recuperado de S/f-d). Aminoapps.com. Recuperado el 11 de julio de 2024, de https://aminoapps.com/c/desired/page/blog/shifting-symbol-meaning-3/vPMG_2qunuXz1zaZmeW4MDXrd17RXQlZg

Anexo 6

Porcentaje de usuarios de teléfonos celulares sobre la población en México de 2015 a

2022

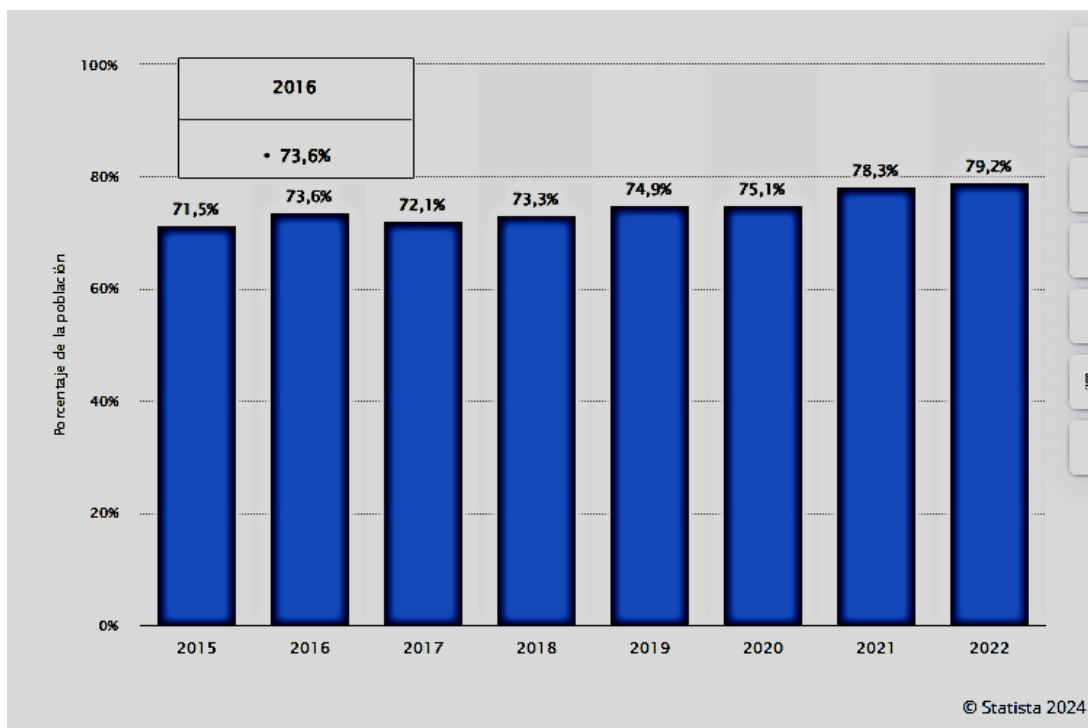


Ilustración 10 Porcentaje de uso del teléfono celular México 2022. (s/f). Statista. Recuperado el 11 de julio de 2024, de <https://es.statista.com/estadisticas/1092097/tasa-penetracion-telefonos-celulares-mexico>



Casa abierta al tiempo

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

ACTA DE EXAMEN DE GRADO

No. 00158

Matrícula: 2223802151

SALTANDO ENTRE DIMENSIONES Y
ESPIRITUALIDADES: EL
SHIFTING COMO NUEVA PRÁCTICA
ESPIRITUAL EN LA ERA COVID-19

En la Ciudad de México, se presentaron a las 14:00 horas del día 17 del mes de septiembre del año 2024 en la Unidad Iztapalapa de la Universidad Autónoma Metropolitana, los suscritos miembros del jurado:

DR. CARLOS GARMA NAVARRO
MTRO. ARIEL ENRIQUE CORPUS FLORES
DRA. MARIA DEL ROSARIO RAMIREZ MORALES

Bajo la Presidencia del primero y con carácter de Secretaria la última, se reunieron para proceder al Examen de Grado cuya denominación aparece al margen, para la obtención del grado de:

MAESTRA EN CIENCIAS ANTROPOLÓGICAS

DE: ELIZABETH SANCHEZ VAZQUEZ

y de acuerdo con el artículo 78 fracción III del Reglamento de Estudios Superiores de la Universidad Autónoma Metropolitana, los miembros del jurado resolvieron:

Aprobar

Acto continuo, el presidente del jurado comunicó a la interesada el resultado de la evaluación y, en caso aprobatorio, le fue tomada la protesta.

REVISÓ

MTRA. ROSALIA SERRANO DE LA PAZ
DIRECTORA DE SISTEMAS ESCOLARES

DIRECTORA DE LA DIVISIÓN DE CSH

DRA. SONIA PEREZ TOLEDO

PRESIDENTE

DR. CARLOS GARMA NAVARRO

VOCAL

MTRO. ARIEL ENRIQUE CORPUS FLORES

SECRETARIA

DRA. MARIA DEL ROSARIO RAMIREZ
MORALES