

Artículo Científico

# Soy un guerrero de mi propia vida: Un estudio sobre la afirmación como acto performativo para la metamorfosis del yo en la Modernidad tardía

*I am a warrior of my own life: A study on affirmation as a  
performative act for the metamorphosis of the self in late modernity*

**Sabine Pflieger\***

Escuela Nacional de Lenguas, Lingüística y Traducción, Universidad Nacional Autónoma de México  
Circuito Escolar s/n. Entre las Facultades de Ingeniería y Química. Ciudad Universitaria, Alcaldía  
Coyoacán. C.P. 04510 México, Ciudad de México.

\*Correspondencia: [sabine.pflieger@enallt.unam.mx](mailto:sabine.pflieger@enallt.unam.mx) (Sabine Pflieger1)

**Recibido:** 02 de septiembre de 2025; **Aceptado:** 31 de octubre de 2025

Publicado por la Universidad Autónoma de Chihuahua, a través de la Dirección de Investigación y Posgrado

**Resumen.** Esta contribución es un estudio sobre la omnipresencia de las afirmaciones como estrategias que usa el sujeto tardomoderno para forzar cambios personales hacia estados existenciales deseables de logro, felicidad y satisfacción con tan solo enunciarlos. Mediante un corpus de 125 afirmaciones tomadas de páginas de autoayuda en línea, en lengua española se analizaron los patrones discursivos performativos recurrentes que, a su vez, responden a seis *frames* pertenecientes a un modelo mental de la *Metamorfosis del yo*, concretamente, frames de *Ser*, *Merecimiento*, *Tenencia*, *Transformación y Cambio*. El estudio encuentra que afirmaciones son actos performativos discursivos característicos de la Modernidad tardía, ya que pretenden ser el un modo para modificar las realidades experienciales y vivenciales individuales, así como superar las incertidumbres y los desconciertos de un periodo en convulsión y movimiento. En este sentido, la afirmación como acto performativo por excelencia no se puede descartar como una simple frase motivacional, sino se le tiene que entender como un dispositivo lingüístico de autopoiesis, con la capacidad de construir nuevas narrativas vitales.

**Palabras clave:** modernidad tardía, afirmaciones, frames, metamorfosis del yo, performance discursiva.

**Abstract.** This contribution is a study of the omnipresence of affirmations as strategies used by the late modern subject to force personal changes toward desirable existential states of achievement, happiness, and satisfaction simply by stating them. Using a corpus

*of 125 affirmations taken from online self-help websites in Spanish, the recurrent performative discursive patterns were analyzed. These, in turn, respond to six frames belonging to a mental model of Metamorphosis of the Self, specifically, frames of Being, Deservingness, Possession, Transformation, and Change. The study finds that affirmations are discursive performative acts characteristic of late modernity, as they aim to be a way to modify individual experiential and lived realities, as well as to overcome the uncertainties and bewilderment of a period in turmoil and flux. In this sense, affirmation as a performative act par excellence cannot be dismissed as a simple motivational phrase but rather must be understood as a linguistic device of autopoiesis, with the capacity to construct new vital narratives.*

**Keywords:** *late modernity, affirmations, metamorphosis of the self, discursive performance, frames.*

## 1. Introducción

El mundo actual es frecuentemente un entorno incierto, marcado por la velocidad turbo de procesos neoliberales que producen cambios socioeconómicos y políticos sustanciales, y con ello, una multiplicidad de opciones para el diseño de la propia trayectoria de vida. Pero en vez de ser una dinámica de opciones abiertas y equitativas se generan confusiones y un incremento de la inseguridad subjetiva. Esto tiene como efecto que, según Giddens (1991), una reflexividad permanente que impone a los individuos nunca estar satisfechos con quién son, sino continuamente construir y reconstruir su identidad, evaluando y cuestionando sus decisiones, relaciones personales y proyectos de vida en un contexto social fluido y cambiante.

Esta exigencia de autogobierno y autogestión tardomoderno obliga no solamente a evaluarse permanentemente, sino también justificarse ante sí mismo y ante los demás (Reckwitz, 2022, 2025; Giddens, 1991; Pflieger y Chávez, 2024). La complejidad e incertidumbre de la vida tardomoderna son responsables para que las estructuras sociales tradicionales se desdibujen en favor de normas culturales más fluidas y subjetivas en cuanto a las propias capacidades, posibilidades y certezas (Pflieger y Chávez, 2024).

No hay duda de que la complejidad sociocultural del mundo tardomoderno incide en la construcción de significados compartidos y en la interacción social en realidades cada vez más disparejas en todos los ámbitos de la interacción, desde conversaciones cotidianas, intercambios en redes sociales, la construcción discursiva de la política o la educación (Reckwitz, 2022). Las estructuras económicas y políticas vigentes que dominan los discursos y el interdiscurso social demandan al individuo el uso exagerado de recursos discursivos performativos para amplificar la carga afectiva en la construcción de la propia identidad.

Como consecuencia, presenciamos un condicionamiento socioeconómico en el que el individuo tardomoderno quiere moldear auto y heteropercepciones mediante performances discursivas, y así generar conductas deseables y obtener una sensación de control sobre su vida propia frente a los múltiples retos de un *momentum* histórico en movimiento. Las certezas, rutinas y supuestas claridades del siglo pasado desaparecen o pierden significado (Pflieger y Rodríguez, *en prensa*). Se diluyen rituales individuales significativos como la cena compartida, pero también rituales colectivos como el bautizo, celebraciones como Navidad o eventos deportivos locales.

La modernidad tardía borra la seguridad laboral de carreras largas y estables y los vínculos afectivos con la pareja o la familia dejan de ser refugios emocionales seguros frente a los problemas globales como el cambio climático, las pandemias o las crisis financieras. El sistema tardomoderno es una mezcla de reflexividad, individualismo y precariedad que borra la confianza en el futuro e intensifica la sensación de vulnerabilidad (Reckwitz, 2025; Han, 2010, 2016).

Esta falta de seguridad y certeza en un mundo dinámico y cambiante provocan en muchos de nosotros estados mentales y emocionales precarios, lo que se manifiesta en episodios de ansiedad, de depresión u otros cuadros de inestabilidad que se manifiestan en estados de agotamiento mental y emocional (Steele, 1988). La híperindividualización y las soledades tardomodernas se traducen a una creciente (pseudo-)psicologización de todos los ámbitos de la existencia (de Vos, 2019).

Pero el individuo no solamente debe analizarse constantemente sino también debe consumir emociones positivas para optimizar su día a día. En el neoliberalismo tardomoderno todo se compra, todo se vende, y así también las emociones se mercantilizan (Illouz, 2007). Como resultado, explotó el mercado de libros, manuales, cursos de *life coaching*, páginas de autoayuda y meditación en redes sociales. Todos prometen tener una especie de fórmulas mágicas para lograr estados emocionales de felicidad y satisfacción duraderos.

Esta omnipresencia de ayuda para la vida convierte al ser humano tardomoderno en un *homo psychologicus* que se (auto-)analiza constantemente para encontrar los caminos adecuados para mejorar, optimizar y hacer más productiva su existencia individual dentro de un capitalismo emocional voraz que nos bombardea con constantes escenarios apocalípticos (Illouz, 2007). Para evitar desenlaces catastróficos se requieren actos discursivos performativos que pueden invocar lo positivo y alejar lo dañino en la vida cotidiana (Lakoff, 2014; Pflieger 2021).

Este es el tema del presente estudio; analizar la performance discursiva psicologizada de fórmulas discursivas del ámbito de la autoayuda que prometen poder manipular incertidumbres mentales-sentimentales hacia estados de logro, felicidad y satisfacción con tan solo enunciarlos con una ritualidad y frecuencia debidas.

A continuación, se analizan y describen los patrones discursivos recurrentes de afirmaciones más frecuentes que podemos encontrar en sitios Web y páginas de *coaching* cuyo fin declarado es siempre modificar las realidades experienciales y vivenciales individuales del sujeto para que éste pueda superar de las incertidumbres y los desconciertos de su vida hacia estados de estabilidad psicológica, crecimiento personal y felicidad (Munro & Stansbury, 2009; Turkan, 2022; Pflieger y Rodríguez, *en prensa*).

## **2. Las afirmaciones discursivas**

Nuestra mente no depende únicamente de consideraciones racionales, sino también de cómo nos sentimos ante una determinada situación o acontecimiento. Las emociones ayudan al razonamiento de la situación y la toma de decisiones (Damasio, 1994). El pensamiento racional y el emocional coexisten y colaboran en la mente humana, empoderando así la cognición con las herramientas necesarias para ofrecer una perspectiva integral para el manejo de situaciones complejas, motivando acciones que la razón por sí sola no lograría (Barsalou, 2012; Fauconnier & Turner, 1998).

Un ejemplo claro de esta colaboración afectiva-racional son las afirmaciones. Entendemos una afirmación discursiva, del tipo *soy capaz* o *confío en ti* en un marco performativo porque no refleja simplemente un estado del mundo, sino que instituye una posición de verdad y se compromete con ella (Hay, 1984; 2023). La fuerza ilocutiva de la afirmación radica en que establece una relación de compromiso entre el hablante y lo dicho (cf. Austin, 1962/2018). En el caso de afirmaciones que el sujeto realiza hacia sí mismo se busca que la realidad espaciotemporal circundante se doblegue a una creencia, un valor o un estado emocional deseado invocado mediante la enunciación.

Al formular la afirmación se activa un esquema conceptual de dinámica de fuerza ilocutiva (Talmy, 2000), en el que lo enunciado, similar a un conjuro o un ritual mágico, se destina a forzar la realidad hacia un estado emocional individual deseado. El objetivo principal de la afirmación es modificar el auto y heteropercepción, y guiar la propia conducta hacia acciones positivas, utilizando el lenguaje como una herramienta performativa de autorregulación.

Podemos resumir que la afirmación es un constructo lingüístico-discursivo que decimos o pensamos para forzar una imagen positiva de nosotros mismos, proteger nuestra autoestima o empujarnos hacia una meta, especialmente cuando nos encontramos frente a retos, críticas o incertidumbre (Pflieger & Ruiz Surget, *no publicado*).

Para lograr metas positivas o una imagen deseable del yo, las afirmaciones tienen que instanciar marcos conceptuales o *frames* de modelos existenciales socioculturalmente vigentes. Solamente así se puede cumplir la creencia mágica de que se puede forzar simbólicamente el desarrollo o desenlace de estados psicológicos mediante la enunciación (Oatley, 1996).

La finalidad de toda afirmación es la incidencia en la relación del enunciador y el conocimiento modificando el estado psicológico del yo frente a estas realidades epistémicas (Coué, 2008). El resultado deseado es la creación de un yo en una relación personalizada feliz y exitosa con el mundo físico espaciotemporal circundante. Es acertado afirmar que el uso de afirmaciones tiende a incrementarse en tiempos de dificultad o incertidumbre, porque cumplen funciones de refuerzo identitario y emocional.

Resumiendo, podemos afirmar que la afirmación, como recurso discursivo, pretende cambiar la relación entre lo dicho y la realidad experimentada al

1. reducir la ansiedad e inseguridad, minimizando los riesgos económicos, sociales, afectivos heteroimpuestos.
2. reforzar la identidad, cuando las estructuras tradicionales de identidad de familia, comunidad, y trabajo fallan. El individuo recurre a afirmaciones para sostener un sentido de sí mismo.
3. aumentar el control percibido sobre la vida, sugiriendo una agencia sobre las propias decisiones.
4. cumplir una función performativa y social cuando se comparten los resultados, reales o ficticios, en redes sociales reforzando el reconocimiento social y el sentido de pertenencia.

Con ello, la afirmación se relaciona íntimamente a dispositivos discursivos como mantras, conjuros, o fórmulas mágicas que se basan en la premisa que el lenguaje tiene un poder performativo. Dicho de otra manera, el ser humano le adjudica al lenguaje el poder de incidir, modificar o crear realidades físicas y espaciotemporales (Austin, 1962/2018; Turkan, 2022; Babasoy et al., 2025).

La lógica que subyace a las afirmaciones sigue siendo la misma que motivó a los conjuros, mantras, o buenos augurios de antaño; el lenguaje es una poderosa herramienta para intervenir emocionalmente en él, y así en beneficio de quien enuncia. Las afirmaciones y autoafirmaciones configuran y refuerzan así la identidad del hablante, lo que genera una vinculación directa entre éste y el contenido proposicional.

Así se intensifica la carga ilocutiva del mensaje al situarlo en un eje experiencial y emocional hecho a la medida. Las afirmaciones se construyen con recursos como la reiteración léxica, la hipérbole o la metáfora conceptual lo que amplifica aún más la resonancia afectiva favoreciendo la conceptualización de que el lenguaje puede construir el mundo de manera simbólico-discursiva.

En la modernidad tardía, este periodo transitorio, convulso y de grandes cambios, las afirmaciones y autoafirmaciones son más populares que nunca. En el capitalismo emocional sugieren control y dominio sobre las propias emociones, valores y deseos usando estructuras lingüísticas simples, con una autosugestión poderosa para proteger, motivar o transformar el propio yo (Coué, 2008; Seligman, 2011).

En la afirmación se transfiere simbólico-lingüísticamente una fuerza o energía hacia el yo o el entorno del yo para construir o reforzar su resiliencia ante retos o incertidumbres (Pflieger & Ruiz Surget, *no publicado*).

### **2.1. Desanclaje sociocultural tardomoderno y pseudoespiritualidad**

Ya se mencionó que las afirmaciones están teniendo un auge en un entorno tardomoderno en el que el individuo se desvincula o desancla cada vez más de las tradiciones que hasta ahora estructuraban su vida (Pflieger & Chávez, 2024). Los referentes colectivos socioculturales tradicionales como la religión, costumbres y valores heredados, creencias compartidas, conocimientos establecidos, y, sobre todo, narrativas comunitarias con poder de afiliación identitaria, pierden cada vez más su centralidad de significación, dejando al sujeto ante la difícil tarea de construirse una biografía y una identidad con referentes nuevos.

Este desanclaje simbólico y sociocultural genera, según Giddens (1991), una búsqueda de pseudoespiritualidades, esto es, una búsqueda de nuevos referentes con creencias, prácticas y discursos que no necesariamente se inscriben en religiones y ritos organizados, sino toman elementos de diferentes tradiciones espirituales o religiosas, a veces de manera superficial o incluso contradictoria (Porcel, 2024). No hay un compromiso genuino con ninguna de estos elementos pseudoespirituales porque el ser tardomoderno vive en un presentismo singularizado sin narrativas relevantes para la cohesión identitaria y seguridad ontológica (Reckwitz, 2022).

El resultado de estos desarrollos tardomoderno es que de las prácticas colectivas significantes de antaño se sustituyen ahora con actividades de bienestar individual como el

yoga, la meditación o la lectura de consejos y recomendaciones de autoayuda, en el entendido de que la existencia propia puede ser modelada y manipulada mediante ritualidades y prácticas discursivas que proveen los nexos necesarios entre el bienestar mental y afectivo y la necesidad humana de pertenencia y trascendencia (Seligman, 2011).

De ahí el auge y el creciente éxito de las afirmaciones performativas que tan bien relacionan el modo ser tardomoderno con ansías de armonía y dominio sobre la propia existencia, sin la necesidad de pertenecer a un sistema doctrinal formal (de Vos, 2019).

### 3. Metodología y corpus

Para poder estudiar las afirmaciones tenemos es preciso entender el discurso como un constructo creativo del lenguaje que produce una relación de construcción de significación entre el sujeto y su realidad social (Pflieger, 2021). Cada manifestación discursiva, más que un mero acto de comunicación, es un proceso complejo de construcción de significación que triangula permanentemente estructuras sociales, estructuras discursivas y estructuras cognitivas. Sobre ello van Dijk (2012) encuentra que:

No es la situación social ‘objetiva’ la que influye en el discurso, no es que el discurso influya directamente en la situación social; es la definición subjetiva realizada por los participantes de la situación comunicativa la que controla esta influencia mutua. (p. 13).

Toda interacción en lenguaje es así la subjetivación de un proceso complejo cuyo propósito es, sobre todo, la creación de relaciones y la manifestación de posicionamientos identitarios individuales y colectivos (Bamberg, 1997; Davis & Harré, 2007). Siguiendo esta acepción, se constata que a toda manifestación discursiva subyace una red compleja de modelos y marcos mentales de la estructura cognitiva que media entre las experiencias y vivencias del sujeto y su articulación en lenguaje. Esto produce una estructura conceptual rica que provee frames, o marcos conceptuales enculturados, que guían los procesos conceptualizadores para la comprensión e interpretación de eventos, hechos y realidades instanciados en lenguaje (cf. Goffman, 1974; Lakoff, 2014; Pflieger, 2021).

En esta investigación entendemos el discurso de esta manera y el análisis que se realiza más adelante, es por tanto una investigación del ámbito de los Estudios del Discurso de corte cognitivista (cf. Pflieger, 2021). Siguiendo estos preceptos es preciso, para poder estudiar las afirmaciones como actos performativos tardomodernos, definir en primer lugar un continuo conceptual de frames representativos que construyen un modelo mental del ser tardomoderno que bautizamos como la metamorfosis del yo.

La metamorfosis del yo designa un modelo mental colectivo impuesto por las estructuras del neoliberalismo y el capitalismo emocional actual en el que la propia persona(lidad) se define como una obra constante, algo que siempre debe optimizarse para lograr estados emocionales, físicos y afectivos deseables en sintonía con una vida más exitosa, satisfecha y significativa. A nivel cognitivo-conceptual, este modelo mental de la metamorfosis tiene un carácter de continuo procedural desde un estado inicial del yo (*Ser*) hacia un estado final de cambio (*Cambio*), pasando por etapas de *Merecimiento*, *Tenencia*, y *Transformación* (tabla 1):

**Tabla 1.** Continuo conceptual del modelo mental de la Metamorfosis del yo

<b>Frame</b>	Ser	Merecimiento	Tenencia	Transformación	Cambio
<b>Modos ser</b>	ontológico	actitudinal	relacional	agentivo	material
<b>Framing performativo de la afirmación</b>	soy	merezo	tengo	hago	es

Fuente: Elaboración propia

En la tabla en 1. se ve como los frames del continuo conceptual del modelo mental de la metamorfosis del yo detonan ahora diferentes procesos conceptualizaciones del modo del ser, desde acepciones de lo ontológico, pasando por lo actitudinal, relacional, agentivo, hasta llegar a lo material, es decir desde el sujeto mismo hasta su realidad espaciotemporal circundante. En la superficie discursiva lleva, a su vez, a instanciaciones discursivas, o un framing performativo en un continuo de *soy, merezo, tengo, hago, y es* (cf. Kabat-Zinn, 2009).

Para analizar las afirmaciones se reunió un corpus de ítems que comprende 125 afirmaciones, recolectadas en los meses de junio y julio 2025, en sitios Web que se destinan a temas de autoayuda y superación personal en lengua española y que son de mayor difusión en México, según datos estadísticos de Google<sup>1</sup>.

A continuación, se analizan ahora los patrones lingüístico-discursivos recurrentes en las afirmaciones del corpus, con el fin de entender los efectos emergentes que promueven a través de lo dicho una metamorfosis del individuo tardomoderno hacia estados de cambio existenciales y vivenciales deseados.

## 4. Análisis

### 4.1. El frame de Ser

El frame de Ser conceptualiza en las afirmaciones un modo ontológico en el que el individuo se piensa de manera activa y se entiende performativamente a sí mismo, su calidad de vida y su relación con el entorno. Las afirmaciones de este frame describen atributos deseables destinados a empoderar al individuo:

<sup>1</sup> El corpus es disponible a través de una solicitud a [sabine.pflieger@enallt.unam.mx](mailto:sabine.pflieger@enallt.unam.mx).

- (1) Soy inteligente.
- (2) Soy importante.
- (3) Soy fuerte.
- (4) Soy único.
- (5) Soy poderoso.

Los ejemplos en (1) a (5) siguen la construcción más tradicional, y probablemente más conocida, de una afirmación discursiva que implica el uso de la primera persona singular del verbo *ser* + 1 adjetivo para describir un valor deseable en el atributo de un yo. El efecto psicologizado emergente de este tipo de afirmaciones es el control performativo absoluto, dicho de otra manera, esta fórmula discursiva-performativa tiene el grado más alto de afirmación, sugiriendo que con tan solo enunciar el atributo se convierte en realidad experimentable.

En el continuo de los frames es el primer paso hacia una metamorfosis del yo porque mediante la afirmación de ese *soy + atributo*, el sujeto deja de relacionarse con su entorno desde la necesidad de una validación externa y comienza a actuar desde la seguridad interna.

Pero en el corpus se observan también, aunque en una escala más reducida, algunas variaciones de esta fórmula inicial de *soy + atributo* como lo demuestran los ejemplos de (6) a (10):

- (6) Vivo el presente.
- (7) Soy una persona íntegra.
- (8) Estoy tomando las decisiones correctas.
- (9) Soy un guerrero de mi propia vida.
- (10) Confío en mi intuición y siempre tomo decisiones acertadas.

Los ejemplos (6), (8) y (10) tienen construcciones que identificamos como variantes del modo ser con afirmaciones de verbos existenciales afines, como lo son *estar*, *confiar* y *vivir* que permiten complementos performativos más amplios y de un grado alto valorativo-afirmativo.

En (7) y (9) se sigue la fórmula performativa de los ejemplos anteriores de (1) a (5), pero con un sintagma nominal ampliado que funciona como atributo del verbo ser, elaborando en mayor detalle el carácter performativo de la afirmación.

#### **4.2. El frame de Merecimiento**

El frame de Merecimiento conceptualiza un modo ser actitudinal en que el individuo se posiciona con sí mismo en una especie de performance solidaria con la propia existencia. El frame de Merecimiento se instancia en construcciones del modo *ser meritorio de algo + complemento positivo*:

- (11) Merezco ser feliz.
- (12) Mi forma de pensar es igual de valiosa.
- (13) Estoy agradecida de que mi vida sea tan feliz y exitosa.
- (14) Merezco amor en mi vida.
- (15) Merezco amor y felicidad.
- (16) Merezco todas las cosas buenas que da la vida.

Los ejemplos tienen la estructura de primera persona del verbo *merecer*, aunado a un complemento o auto-otorgamiento performativo de *felicidad, amor y cosas buenas de la vida* ((11), (14), (15) y (16)). Esta es la estructura preponderante de las afirmaciones del frame de Merecimiento.

El individuo se auto-otorga discursivamente una recompensa entendiendo la propia existencia como un logro, sin que esto requiera de una especificación mayor en lo que consiste este logro. Existen asimismo algunas variaciones como en (12) y (13) en este frame de Merecimiento que equiparan al yo con otros (*es igual de valiosa*), o colocan al sujeto en un estado de agradecimiento por bienes recibidos (*estoy agradecida*).

El efecto psicológico emergente, tanto de forma discursiva-básica como de las variantes es una autovaloración del yo generalizada que define al sujeto por su mera existencia como algo meritorio, es decir, beneficiario de bienes y sentimientos.

#### **4.3. El frame de Tenencia**

El frame de Tenencia enmarca afirmaciones performativas que refieren a la posesión de un cierto tipo de vida, de actitud, o de atributos que apuntan a un estado existencial o vital, expresados en construcciones en las que el yo es un experimentador:

- (17) Tengo buenos amigos.
- (18) Tengo personas que me quieren.

- (19) Descansé bien y tengo mucha energía.
- (20) Hoy tendré el mejor día.
- (21) Tengo grandes ideas y hago grandes contribuciones.
- (22) Tengo fe en mi capacidad.
- (23) Tengo confianza en mí.
- (24) Tengo la fuerza para convertir mis sueños en realidad.
- (25) Tengo control sobre mis pensamientos y emociones.
- (26) Tengo el poder de crear todo el éxito y la prosperidad que deseo.

Menos las afirmaciones en (19) y (20), la estructura del frame de Tenencia es siempre el mismo; una construcción con el verbo *tener* + *un complemento*. Este complemento es mayoritariamente un sintagma con valor final.

El efecto psicológico resultante de afirmaciones como *tener grandes ideas, fuerza, control, el poder o personas que me quieren* es la focalización sobre bienes que se consideran deseables. La metamorfosis del yo en el frame de Tenencia construye el individuo como agente activo de su destino y no como víctima de las circunstancias.

Excepciones son afirmaciones como en (19) dónde se carece de esta performatividad activa relacional, ya que el éxito se debe a un beneficio (*descanso*) mas no a una acción propia. Y, similar en (20), donde el modo futuro del verbo no permite un control directo del yo con su propio estado deseado.

#### **4.4. El frame de Transformación**

En el frame de Transformación, las afirmaciones se caracterizan por construcciones en las que el individuo se desdobra en un agente-experimentante que (se) mueve y empuja hacia una modificación de sus actitudes y/o estados mentales y afectivos:

- (27) Convierto los errores en lecciones.
- (28) Voy a hacer mis sueños verdad.
- (29) Me convierto en a mejor versión de mí.
- (30) Cada día descubro nuevos caminos interesantes y emocionantes que seguir.

- (31) Me empujo continuamente para aprender y desarrollarme.
- (32) Me despierto cada mañana listo para un nuevo día de emocionantes posibilidades.
- (33) Cada reto al que me enfrento es una oportunidad para crecer y mejorar.
- (34) Me pondré en acción para alcanzar mis metas.
- (35) Probaré cosas nuevas.
- (36) Convertiré los pensamientos negativos en positivos.
- (37) Me aceptaré como soy.
- (38) Reservaré tiempo para aquello que me da alegría.
- (39) Hoy seré amable conmigo.
- (40) Celebraré el progreso para alcanzar mis metas.

La mayoría de las afirmaciones tienen un carácter de intención futuro, es decir, la transformación todavía no ha llegado, sino está en un proceso de realización ((36)-(40)). Otras afirmaciones dentro de este frame tienen un carácter de mayor presentismo y parecen ser acciones reiterativas: *me empujo*, *me convierto*, *me despierto cada mañana* ((27) – (33)).

Pero, indistintamente de estos matices semánticos, en todas las afirmaciones del frame de Transformación, el yo deja de ser un sujeto pasivo frente a sus fallos y se convierte en un agente hermenéutico de su propia vida. Los errores dejan de ser señales de incapacidad o fracaso para convertirse en materia prima de crecimiento dónde el yo logra transformar el error en recurso.

#### **4.5. El frame de Cambio**

En el frame de Cambio se materializa ahora el cambio en sentido de un estado mental y afectivo deseado, teniendo en el centro de las afirmaciones un yo agradecido y reverente, que reconoce un valor más allá de lo utilitario:

- (41) Todo está bien.
- (42) Hoy será un gran día.
- (43) Amo a mi familia.

(44) Cada día es una nueva oportunidad.

(45) Mi éxito está cerca.

(46) Ningún problema es para siempre.

(47) Mis amigos me quieren.

(48) Estoy en el camino correcto para mí.

(49) Está bien que me divierta.

(50) Mi vida es un don.

Afirmaciones como (41), (43), (47) o (50) son típicas para la conclusión de la metamorfosis del individuo con construcción de *es + atributo*. Un estado de la transfiguración, del cambio existencial que afirma que vivir es recibir una oportunidad (*está bien que me divierta, la vida es un don, mis amigos me quieren*).

Las afirmaciones indican como el individuo ha llegado a un posicionamiento de cambio con el entorno con mayor aceptación, convirtiendo la existencia en un espacio de significación y agradecimiento (*hoy será un gran día, cada día es una nueva oportunidad, todo está bien*).

## 5. Discusión

El análisis de las afirmaciones ha demostrado que estos enunciados performativos son mucho más que simples frases motivacionales. Son la manifestación discursiva de un modelo mental para lograr la metamorfosis del yo tardomoderno.

Es un modelo mental que se alinea con las lógicas neoliberales actuales, en las que el yo se concibe y se construye como un proyecto inacabado y en constante autorreflexión y automonitoreo con una inversión alta de energía, cuidados y atención.

La propia existencia y la construcción de una identidad integral y holística se orienta en afirmaciones como “soy suficiente”, “tengo fuerza” o “mi vida es un don” que también se podría argumentar carecen de todo valor agregado si se buscara verdaderamente una vocación para el yo en su entorno sociocultural y político.

Pero es justo en el capitalismo emocional que las afirmaciones emergen como herramientas performativas que sugieren al individuo que tiene la agentividad y el poder de diseñar su relación consigo mismo y con su entorno y los demás, transformando así estados emocionales y percepciones vitales.

Las afirmaciones están omnipresentes en la modernidad tardía. Estamos en un proceso de condicionamiento ideológico que nos sugiere que la vida no fluye por sí sola, sino es siempre algo que se debe gestionar para optimizar al máximo los estados afectivos y mentales-psicológicos.

Nada simplemente sucede, sino todo se controla desde el propio yo, para forzar la metamorfosis del yo, en relación con su entorno vivencial y experiencial. El yo se convierte en un emprendedor de sí mismo, obligado a gestionar sus emociones como si fueran un capital. Los frames de Ser y Tenencia marcan claramente esta idea forzando los rasgos del yo sobre la realidad en la que vive.

Indistintamente si un individuo busca activamente en las redes afirmaciones para usarlas en su día a día, o no, ya podemos observar cómo las afirmaciones se han normalizado en la experiencia cotidiana tardomoderna en todos los ámbitos de la vida. Vivimos rodeados de estos actos performativos; en los medios de comunicación se ofrecen reportajes y noticieros con contenidos que nos sugieren que “tú también puedes cambiar tu vida” o que nos animan a descubrir “el secreto de quienes alcanzan sus metas”.

De la misma manera, una gran parte del contenido de las redes sociales y sus creadores de contenido se basan en afirmaciones que prometen caminos para la metamorfosis del yo y la consiguiente eliminación de todo lo indeseable en uno mismo; “Mereces lo mejor” o “con este producto, transformarás tu día” son promesas performativas omnipresentes. El cambio de la identidad se logra con una actitud o con la adquisición de un bien.

Y lo que funciona a nivel de individuo, también puede ser la fórmula para un cambio material de lo colectivo. Los discursos en la política se sirven de afirmaciones performativas como “juntos podemos lograr un país mejor” o “somos capaces de superar cualquier crisis”, construyendo simultáneamente un sentido de pertenencia y acción compartida en una metamorfosis de la identidad de un partido.

## 6. Reflexiones finales

Las afirmaciones poseen una fuerza ilocutiva performativa notable porque no se limitan a describir la realidad, sino que la configuran en el mismo acto de la enunciación. La afirmación toma un lugar central en la idea de que uno puede forzar la metamorfosis del yo, tanto en la relación con uno mismo, como con el entorno vivencial y experiencial y la interacción con los demás. Las afirmaciones son los conjuros 4.0, cuya finalidad última es el cambio de realidades ontológicas *qua* enunciados performativos.

La exposición constante a las afirmaciones omnipresentes en la modernidad tardía puede tener un efecto ambivalente: por un lado, tienen el potencial de motivarnos al recordarnos nuestras capacidades para gestionar transformaciones; por el otro lado, pueden convertirse en simples herramientas de persuasión o de mercantilización, condicionando nuestra relación con nosotros mismos y con la sociedad.

En este sentido, los enunciados performativos de afirmación no son simples frases motivacionales, sino dispositivos lingüísticos de autopoiesis, capaces de instaurar nuevas narrativas vitales, frecuentemente sirviendo intereses económicos. Al repetirse, sedimentan marcos semánticos que reorganiza la experiencia del yo frente al mundo en un modelo mental de metamorfosis del yo.

## Conflicto de interés

No existe ningún conflicto de intereses en la publicación de este estudio, así como en sus datos y los resultados de ahí obtenidos.

## 7. Referencias

- Austin, J.L (1962/2018). *Como hacer cosas con palabras*. Paidós.
- Babasoy, Y. B., Zeynalova, K., Sadigova, N. E., & Ismayilli, T. M. (2025). Functional semantic character of affirmation in English in the aspect of cognitive linguistics. *Universidad y Sociedad*, 17(3). e5214. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2218-36202025000300044&lng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202025000300044&lng=en)
- Bamberg, M. (1997). Positioning between structure and performance, *Journal of Narrative and Life History*, 7(1-4), 335-342. <https://doi.org/10.1075/jnlh.7.42pos>
- Barsalou, L. W. (2012). The Human Conceptual System. En M. Spivey, K. McRae, & M. Joanisse (Eds.), *The Cambridge Handbook of Psycholinguistics* (pp. 239–258). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139029377.013>
- Coué. E. (1922/2008). *Self-mastery through conscious autosuggestion*. American Library Publishers.
- Damasio, A. R. (1994). *Descartes'Error. Emotion, Reason and the Human Brain*. Random House.
- Davis, B. & Harré. R. (2007). Posicionamiento: La producción discursiva de los yoes. *Revista de Teoría del Comportamiento Social* 20(1):43 – 63. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5914.1990.tb00174.x>
- de Vos, J. (2019). *Psicologización y sus vicisitudes*. Paradiso.
- Fauconnier, G. & Turner, M. (1998). Conceptual Integration Networks. *Cognitive Science*, 22(2), 133-187. [https://doi.org/10.1207/s15516709cog2202\\_1](https://doi.org/10.1207/s15516709cog2202_1)
- Giddens, A. (1991). *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Stanford University Press.
- Goffman, E. (1974). *Frame analysis: An essay on the organization of experience*. Harvard University Press.
- Han, B. Ch. (2010). *Die Müdigkeitsgesellschaft*. Matthes & Seitz.(2016). *Die Austreibung des Anderen. Gesellschaft, Wahrnehmung und Kommunikation heute*. S. Fischer Verlage.
- Hay, L. (1984). *You can heal your life*. Hay House.
- (2023). *El poder de las afirmaciones*. Urano.
- Illouz. E. (2007). *Cold intimacies: The making of emotional capitalism*. Polity Press.

- Kabat-Zinn, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana: Cómo descubrir las claves de la atención plena/Donde quiera que vayas, ahí estás*. Paidós.
- Kövecses, Z. (2000). *Metaphor and Emotion*. Cambridge University Press.
- Lakoff, G. (2014). *Don't Think of an Elephant! Know Your Values and Frame the Debate*, Chelsea Green.
- Munro G. & Stansbury J. (2009). The Dark Side of Self-Affirmation: Confirmation Bias and Illusory Correlation in Response to Threatening Information. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(9), 1143–1153. <https://doi.org/10.1177/0146167209337163>
- Oatley, K. (1996). Emotions, Rationality, and Informal Reasoning. *Mental Models in Cognitive Sciences*. Psychology Press.
- Pflieger, S. (2021). El discurso como un espacio comunicativo, relacional e identitario: framing y construcción de la identidad. *Andamios*, 18 (47), 19-43. <https://doi.org/10.29092/uacm.v18i47.864>
- Pflieger, S. y Rodríguez, D. (en prensa). Emocionalización del Discurso en la Modernidad tardía. ENALLT/UNAM.
- Pflieger, S. y Chávez, E. (Eds.). (2024). *La construcción de identidades en la Modernidad tardía. Acercamientos desde los estudios del discurso y la semiótica discursiva*. ENALLT/UNAM. [https://publicaciones.enallt.unam.mx/adjuntos/IdentidadesMODER\\_validado.epub](https://publicaciones.enallt.unam.mx/adjuntos/IdentidadesMODER_validado.epub)
- Pflieger, S. & Ruiz Surget, A. (no publicado). *May the force be with you*. A complex approach to human cooperation. The challenge of conceptual indeterminacy: Mexican Spanish *¡Échale ganas!* (disponible a través de [sabine.pflieger@enallt.unam.mx](mailto:sabine.pflieger@enallt.unam.mx))
- Porcel, M. M. (2024). La religiosidad posmoderna: nihilismo, individualismo y religión a la carta, *Cauriensia. Revista Anual De Ciencias Eclesiásticas*, 19, 1037-1077. <https://doi.org/10.17398/2340-4256.19.1037>
- Reckwitz, A. (2022). *El fin de las ilusiones: Política, economía y cultura en la Modernidad tardía*. Nola Editores.
- Reckwitz, A. (2025). *Verlust. Ein Grundproblem der Moderne*. Suhrkamp.
- Seligman, M. (2011). *La auténtica felicidad*. Ediciones B México.
- Steele, C. M. (1988). The psychology of self-affirmation: Sustaining the integrity of the self. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, 21, 261–302. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60229-4](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60229-4)
- Talmy, L. (2000). *Toward a Cognitive Semantics, Volume 2: Typology and Process in Concept Structuring*, The MIT Press. <https://doi.org/10.7551/mitpress/6848.001.0001>

Turkan, I. M. (2022). The Concept of Affirmativeness in Linguistics and Philosophical Studies. *Scientific notes of V. I. Vernadsky Taurida National University*", Series: "Philology. Journalism, 33(72), 244–249. <https://doi.org/10.32782/2710-4656/2022.4.1/45>

van Dijk, T.A. (2012). *Discurso y contexto: Un enfoque sociocognitivo*. Gedisa

2025 PHRŌNESIS DELIBERACIÓN-DIRECCIÓN-PRÁXIS

Esta obra está bajo la Licencia Creative Commons Atribución No Comercial 4.0 Internacional.



<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>