

Acontecimiento	Categoría del bienestar psicológico	Fuerza narrativa	Citas textuales	Análisis
	Autoaceptación	Compromisos	“Voy a seguir impulsándome con música hasta cruzar la meta.” [P1, N3, 22–23]	Promesa de perseverancia que muestra un compromiso moral con el propio desarrollo; el sonido es el pacto emocional que sostiene ese impulso.
		Metáforas	“Correr sin música es nadar contra la corriente.” [P5, N3, 14–15] “La música era el motor que impulsaba mis piernas.” [P3, N3, 8–9]	Metáfora que traslada la experiencia de frustración al ámbito acuático, ilustrando cómo la falta de música debilita la autopercepción de competencia. El corredor recurre a la metáfora mecánica para describir la música como fuente interna de energía, reforzando la idea de autoeficacia.
		Simbólicas	“Monserrate es un rito de paso espiritual.” [P6, N1, 10–12] “So Close de Calvin Harris me hace sentir en una fiesta deportiva.” [P4, GF1, pág.2]	Convierte la ascensión en un símbolo de superación personal; la música acompaña ese rito interior de autoexploración. Transforma la canción en un símbolo de celebración del yo, donde el audio enmarca la experiencia de logro y autovalidación.

		Emocionales	“Sentí orgullo al correr en mi barrio.” [P5, N1, 3–4] “Me sentí imparable.” [P5, N3, 12–15] “Te olvidas de todo, disfrutas la música y te liberas.” [P5, GF2, pág.1]	El corredor valida sus propias capacidades a través de la experiencia de flow; la música actúa como catalizador de esa confianza y reafirma su autoestima. La emoción de orgullo refuerza la valoración positiva del yo dentro de su comunidad; la música amplifica esa sensación de pertenencia. Estado emocional de liberación que confirma la aceptación de sí mismo al conectar plenamente con la práctica.
	Relaciones positivas con los demás	Compromisos	“Juro que no perderé ninguna carrera nocturna con el grupo.” [P2, N3, 2–3]	Juramento que refuerza la solidaridad y la confianza mutua; la música es el nexo que sincroniza voluntades y refuerza la cohesión grupal.
		Metáforas	“Las caras conocidas inyectan adrenalina.” [P1, N3, 22–23]	Metáfora biológica para describir cómo la presencia de otros corredores (y la música compartida) actúa como estimulante social y emocional.
		Simbólicas	“La ciclovía dominical es un ritual familiar.” [P6, N1, 1–4]	Ritual colectivo donde la música edifica un espacio de unión intergeneracional, reforzando las relaciones afectivas.

Practica del running en relación a la música	Autonomía	Emocionales	“Me sentí espectacular en esta entrevista, fue como fluir desde mi lado más auténtico.” [P1, GF1, pág.1] “Te olvidas de todo, disfrutas la música y te liberas.” [P5, GF2, pág.1]	Aunque habla de la entrevista, refleja el clima de confianza que los mismos corredores describen al compartir música y experiencias. (Repetición intencional) La emoción de liberación es un puente emocional compartido, fortaleciendo los lazos grupales.
		Compromisos	“Prometo entrenar cada domingo, sin importar el clima.” [P6, N1, 1–4]	Este compromiso con una rutina autoimpuesta ilustra la autodeterminación y control personal. La música es un recurso clave para mantener la motivación y sostener el hábito.
		Metáforas	“Me hace plug, me da esa gasolina extra.” [P5, GF2, pág.1]	Metáfora energética que traslada el concepto de “enchufe” al plano motivacional interno, mostrando la música como fuente de autonomía.
		Simbólicas	“El mar de San Andrés habla por sí mismo.” [P3, N3, 7–8]	El paisaje natural se simboliza como un aliado de la libertad; la música mediatiza esa experiencia de autoafirmación.
		Emocionales	“Me angustié cuando se agotó la batería.” [P5, N3, 14–15]	Emoción negativa que revela la dependencia de un recurso autorregulatorio. Su ausencia pone a prueba la autonomía emocional del corredor.

	Dominio del entorno	Compromisos	“Voy a seguir impulsándome con música hasta cruzar la meta.” [P1, N3, 22–23]	Promesa de uso estratégico del sonido para moldear la experiencia física y emocional del entorno de carrera.
		Metáforas	“Era como un campo de batalla.” [P2, N3, 20–21]	Metáfora bélica que proyecta la música como armamento emocional para dominar fuerzas adversas.
		Simbólicas	“Los parques bogotanos son refugios verdes.” [P4, N2, 14–16]	Convierte la música en barrera protectora frente al estrés urbano, transformando el espacio público en “refugio” emocional.
		Emocionales	“El ruido de la lluvia me desmoralizó.” [P2, N3, 20–21]	Ilustra cómo la falta de música o su desajuste frente a estímulos ambientales puede alterar negativamente la regulación emocional y la experiencia de dominio.
		Compromisos	“Corrí para honrar a mi padre y mantener vivo su legado.” [P6, N1, 10–12]	Compromiso con un propósito trascendente que da sentido y dirección a la práctica deportiva.
		Metáforas	“Me hace plug, me da esa gasolina extra.” [P5, GF2, pág.1]	(Repetición intencional) Metáfora que enlaza la música con la energía necesaria para perseguir metas vitales.

	Propósito en la vida	Simbólicas	“So Close de Calvin Harris me hace sentir en una fiesta deportiva.” [P4, GF1, pág.2]	(Repetición intencional) Símbolo de celebración del logro; el sonido se convierte en emblema del propósito cumplido.
		Emocionales	“Es como un shot de adrenalina enorme que me sirve para llegar a la meta.” [P4, GF1, pág.2]	Emoción de impulso que muestra la música como estímulo decisivo para alcanzar objetivos, confirmando la conexión entre emoción y propósito vital.
	Crecimiento personal	Compromisos	(No se identificaron juramentos nuevos; el compromiso en propósito y autonomía ya cubre esta dimensión.)	
		Metáforas	(Las metáforas previas de gasolina y campo de batalla también ilustran el reto y la superación propios del crecimiento.)	
		Simbólicas	“Monserrate es un rito de paso espiritual.” [P6, N1, 10–12]	La práctica deportiva se convierte en ceremonia de transformación personal; la música subraya el carácter místico de ese proceso.
		Emocionales	“Sentí paz contemplando el amanecer.” [P3, N3, 7–8]	Estado de calma y conexión interna que la música facilita, promoviendo la reflexión y el desarrollo interior.