

**NARRATIVAS DE LOS CORREDORES SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LA
MÚSICA Y LA PRÁCTICA DEL RUNNING**

AUTORES

DANIELA ANDREA MEZA GOMEZ

MARIA ALEJANDRA GUERRERO

MARIA CAMILA LIZARAZO

SANTIAGO CHAVES

DIRECTORA

MELBA XIMENA FIGUEROA ANGEL

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
DIVISIÓN CIENCIAS DE LA SALUD
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
BOGOTÁ

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	6
1. PROBLEMA	8
1.1 Título	8
1.2 Planteamiento del problema	8
1.3 Formulación del problema	10
1.4 Objetivos	10
1.4.1 Objetivo general	10
1.4.2 Objetivos específicos	10
1.5 Justificación	10
2. MARCO TEÓRICO	12
2.1 Dimensión narrativa de la experiencia de running con música	13
2.2 Comprensión del fenómeno musical en la experiencia humana	15
2.3 Psicología deportiva y cultural	17
2.4 Práctica recreativa del running	18
2.5 Bienestar psicológico en corredores recreativos	19
CONSIDERACIONES ÉTICAS	21
3. DISEÑO METODOLÓGICO	23
3.1 Método y metodología	23
3.2 Diseño	24
3.3 Actores	24
3.4 Fuentes y procedimientos para la recolección de la información	25
3.5 Proceso de análisis de la información	26
4. CAPÍTULO DE RESULTADOS	31
4.1 Momento II. Nivel textual: pre-configuración de la trama narrativa	32
4.1.1 Interpretación de acontecimientos	32
4.1.2 Interpretación de temporalidades	34
4.1.3 Interpretación de espacialidades	35
4.2 Momento III. Nivel Contextual y Comunicativo de la Trama Narrativa	38
4.2.1 Interpretación de fuerzas narrativas	38
4.3.2 Fuerzas narrativas vs Bienestar psicológico	49

5. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	52
5.1 Objetivo 1 (describir las experiencias)	52
5.2 Objetivo 2 (trama narrativa: textual, contextual y metatextual)	53
5.3 Objetivo 3 (fuerzas narrativas vs. bienestar psicológico)	54
6. CONCLUSIONES	56
6. REFERENCIAS	58
ANEXOS	61

Índice de tablas

Tabla 1 Temporalidad y espacialidad de la trama narrativa	28
Tabla 2 Acontecimientos y fuerza de la trama narrativa	31
Tabla 3 Running en clave musical: Playlist emocional de los corredores	42

Índice de figuras

Figura 1 Narrativas de los participantes a través del tiempo	35
Figura 2 Lugares urbanos de ecosistema runner	38

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo comprender las narrativas de corredores recreativos de 30 a 38 años sobre la relación entre la música y la práctica del *running*. Desde un enfoque cualitativo y bajo la Propuesta de Investigación Narrativa Hermenéutica (PINH) de Quintero Mejía (2021), se recogieron relatos mediante entrevistas semiestructuradas y un grupo focal, que posteriormente fueron analizados a través de matrices centradas en la espacialidad, la temporalidad, los acontecimientos significativos y las fuerzas narrativas.

Los resultados muestran que la música, lejos de ser un accesorio, constituye un elemento activo en la experiencia del *running*, al modular la motivación, la percepción del esfuerzo y la regulación emocional. Asimismo, las narrativas revelan que las melodías y ritmos permiten resignificar espacios urbanos, dotar de sentido a los hitos deportivos y articular recuerdos con proyectos vitales, configurando una trama personal y colectiva. Estas experiencias se expresan mediante compromisos, metáforas, símbolos y emociones, fuerzas narrativas que se relacionan directamente con dimensiones del bienestar psicológico como la autoaceptación, la autonomía, las relaciones positivas, el propósito vital y el crecimiento personal.

En conclusión, la música se erige como mediadora entre cuerpo, tiempo y espacio, contribuyendo a la construcción de subjetividades y al fortalecimiento del bienestar psicológico en corredores recreativos. Este estudio aporta al campo de la psicología del deporte y a los estudios narrativos, al mostrar cómo prácticas cotidianas como el *running* musicalizado se convierten en escenarios de autorregulación y de construcción de sentido en la vida contemporánea.

Palabras clave: Narrativas, música, *running*, subjetividad, bienestar psicológico.

ABSTRACT

This research aimed to understand the narratives of recreational runners aged 30 to 38 regarding the relationship between music and the practice of running. Using a qualitative approach and based on the Hermeneutic Narrative Inquiry Proposal (PINH) developed by Quintero Mejía (2021), narratives were collected through semi-structured interviews and a focus group, and analyzed using matrices focused on spatiality, temporality, significant events, and narrative forces.

The findings reveal that music is not merely an accessory but an active element within the running experience, as it modulates motivation, perceived effort, and emotional regulation. Narratives showed that melodies and rhythms help resignify urban spaces, give meaning to sporting milestones, and connect memories with future projects, thus shaping both personal and collective storylines. These experiences are expressed through commitments, metaphors, symbols, and emotions—narrative forces that are directly related to psychological well-being dimensions such as self-acceptance, autonomy, positive relationships, purpose in life, and personal growth.

In conclusion, music emerges as a mediator between body, time, and space, contributing to the construction of subjectivities and the strengthening of psychological well-being among recreational runners. This study contributes to the field of sports psychology and narrative studies by showing how everyday practices—such as running with music—become scenarios for self-regulation and meaning-making in contemporary life.

Keywords: Narratives, music, running, subjectivity, psychological well-being.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, el running se ha consolidado como un fenómeno social y cultural que trasciende lo meramente deportivo, configurándose como un espacio en el que confluyen dimensiones emocionales, identitarias y subjetivas. En este escenario, la música emerge como un recurso fundamental para acompañar y resignificar la experiencia corporal de quienes corren, al mismo tiempo que contribuye a la construcción de narrativas que dan forma a sus vivencias. Reconocer esta relación posibilita comprender cómo, a través de las melodías, ritmos y letras, los corredores elaboran sentidos que trascienden el rendimiento físico, integrando recuerdos, aspiraciones y procesos de transformación personal.

La presente investigación se desarrolla en la línea del programa de Psicología denominada Psicología, subjetividad e identidades. Desde esta perspectiva, se entiende que los relatos de los corredores no solo transmiten hechos, sino que configuran mundos posibles, articulando cuerpo, espacio, tiempo y emocionalidad en la vivencia del correr. Para ello, se adopta la Propuesta de Investigación Narrativa Hermenéutica (PINH) de Marieta Quintero Mejía (2021), que ofrece un marco para explorar las múltiples capas del relato y acceder a la experiencia desde una lectura ética, comprensiva y situada.

El enfoque cualitativo responde al interés por rescatar las voces de los participantes en su singularidad, reconociendo la narrativa como forma de conocimiento y al sujeto como agente activo en la construcción de su experiencia. En este sentido, la música se concibe no solo como un estímulo externo, sino como un componente que transforma la manera de habitar el cuerpo en movimiento, incide en la percepción del tiempo y del espacio, y media en los procesos de regulación emocional.

El documento presenta, en primer lugar, una revisión teórica que articula aportes de la psicología del deporte, los estudios sobre bienestar y las narrativas sonoras. Posteriormente, se describe la metodología, basada en entrevistas semiestructuradas y un grupo focal, que permitió elaborar matrices de análisis centradas en aspectos como la espacialidad, la temporalidad, los acontecimientos significativos y las fuerzas narrativas que atraviesan los relatos de los corredores. Finalmente, se expone la discusión de los hallazgos a la luz de referentes conceptuales, destacando implicaciones prácticas para la promoción del bienestar psicológico en el ámbito del deporte recreativo.

En suma, este trabajo constituye un aporte al campo de la psicología al resaltar el valor de la narrativa para comprender cómo prácticas cotidianas —como el running acompañado de música— inciden en la construcción de subjetividades y en la configuración del bienestar psicológico. De este modo, se pone de relieve el papel de la música en la consolidación de experiencias más significativas, vinculadas con la autonomía, la autoaceptación, el propósito vital y los procesos de transformación personal.

1. PROBLEMA

1.1 Título

Narrativas de los corredores sobre la relación entre la música y la práctica del running.

1.2 Planteamiento del problema

En la actualidad, el running ha dejado de ser una simple actividad física para convertirse en una práctica cultural, subjetiva y emocionalmente significativa. En este contexto, la música ha emergido como un elemento central en la experiencia de los corredores recreativos, no solo como acompañamiento sonoro, sino como un recurso que modula emociones, ritmos, motivaciones y sentidos del cuerpo en movimiento.

A pesar de esta relevancia, la relación entre música y running ha sido abordada principalmente desde enfoques cuantitativos, centrados en variables fisiológicas o de rendimiento, dejando de lado las voces de los propios corredores y las formas en que ellos narran y significan esta experiencia. Estudios como los de Karageorghis y Priest (2021) han explorado los efectos de la música sobre el rendimiento físico, pero se requiere ampliar la mirada hacia las dimensiones subjetivas y simbólicas de esta relación.

Esta ausencia de estudios cualitativos que exploren las narrativas de los corredores recreativos sobre su relación con la música revela un vacío en el conocimiento psicológico y sociocultural de esta práctica. Sin embargo, investigaciones en musicología aplicada han puesto de manifiesto que las experiencias musicales intensas generan procesos de autorrealización y cambio en los valores personales, sugiriendo que la música puede transformar la vivencia del cuerpo en movimiento más allá de sus efectos inmediatos sobre el rendimiento (Schäfer, Smukalla, & Oelker, 2013).

En particular, se desconoce cómo los corredores entre los 30 y 38 años —en una etapa vital caracterizada por múltiples demandas personales, laborales y familiares— configuran

sentidos sobre su cuerpo, su bienestar y su identidad a través de la música durante el running. Esta etapa del ciclo vital suele estar marcada por la búsqueda de equilibrio entre productividad y bienestar, lo que convierte las prácticas deportivas y el consumo musical en estrategias clave para el manejo del estrés, la autorregulación emocional y la construcción de sentido.

Como lo plantean Sánchez y Gómez (2020), las prácticas deportivas urbanas están atravesadas por significados que los sujetos construyen desde sus experiencias corporales, emocionales y simbólicas, y que no pueden ser comprendidas únicamente desde indicadores de rendimiento.

Para abordar esta brecha, se propone un estudio centrado en corredores recreativos de 30 a 38 años con al menos un año de práctica regular en Bogotá. Se utilizará la Propuesta de Investigación Narrativa Hermenéutica (PINH), que articula tres niveles de análisis de la trama narrativa —textual, contextual y metatextual— tal como lo describe Quintero Mejía (2018). Esta metodología, basada en los postulados de Ricoeur, permite dar cuenta de la experiencia humana en su dimensión temporal, espacial y ética, capturando tanto las voces de los sujetos como los horizontes de sentido que emergen de sus relatos.

Desde una perspectiva narrativa, la experiencia del running mediada por la música puede entenderse como una trama en la que se entrelazan emociones, recuerdos, motivaciones y sentidos del yo. López y Rodríguez (2022) destacan que el cuerpo en movimiento, acompañado por la música, se convierte en un espacio de subjetivación donde los corredores negocian su identidad, su historia y su relación con el entorno.

Además, diversos estudios sobre bienestar psicológico han señalado que la música, al ser una experiencia estética y emocional, puede contribuir a la regulación afectiva, la resiliencia y la construcción de sentido (Bruner, 2021). En este sentido, la música no solo

acompaña la práctica del running, sino que puede convertirse en un recurso para el bienestar subjetivo en contextos urbanos marcados por el estrés y la fragmentación del tiempo.

En consecuencia, el problema de conocimiento que orienta esta investigación se formula en los siguientes términos:

¿Cómo son las narrativas de los corredores recreativos de 30 a 38 años sobre la relación entre la música y las sesiones de running?

1.3 Formulación del problema

¿Cómo perciben los corredores recreativos de 30 a 38 años la influencia de la música en su motivación y manejo del estrés durante sus sesiones de running?

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo general

Analizar las narrativas de los corredores recreativos de 30 a 38 años sobre la relación entre la música y las sesiones de running.

1.4.2 Objetivos específicos

- Describir las experiencias narradas por los corredores recreativos de 30 a 38 años sobre la relación entre la música y las sesiones de running.
- Construir la trama narrativa acerca de la relación entre la música y las sesiones de running en los niveles textual, contextual y metatextual.
- Interpretar las construcciones sobre los elementos de la música que en interacción con las sesiones de running influyen a los corredores recreativos de 30 a 38 años.

1.5 Justificación

Esta investigación se justifica en varios niveles: disciplinar, metodológico, social, formativo y epistemológico.

En el plano disciplinar, aporta a la psicología al ampliar la comprensión de la experiencia subjetiva del ejercicio físico, integrando dimensiones afectivas, simbólicas y narrativas que suelen ser invisibilizadas por los enfoques tradicionales centrados en el rendimiento, la salud física o el control conductual. Al centrarse en las narrativas de los corredores, se reconoce al sujeto como agente activo en la construcción de sentido, lo cual es coherente con los desarrollos contemporáneos de la psicología cultural, la psicología del deporte y la psicología narrativa (Quintero Mejía, 2021).

Asimismo, el estudio tiene un aporte interdisciplinar al dialogar con campos como la musicología, la sociología del deporte y los estudios culturales, al explorar cómo la música y el cuerpo en movimiento configuran experiencias de subjetividad, identidad y bienestar en contextos urbanos contemporáneos.

Desde una perspectiva metodológica, el estudio se fundamenta en la Propuesta de Investigación Narrativa Hermenéutica (PINH), que permite analizar la experiencia desde la triple mimesis: prefiguración, configuración y refiguración. Esta metodología no solo permite describir lo que los corredores dicen, sino interpretar cómo configuran sus tramas de sentido, qué acontecimientos destacan, qué metáforas utilizan, qué emociones emergen y qué compromisos éticos y estéticos se expresan en sus relatos.

En el plano social, esta investigación visibiliza una práctica cotidiana que, aunque extendida, ha sido poco explorada desde la voz de sus protagonistas. Comprender cómo los corredores narran su relación con la música permite identificar formas de bienestar, resistencia, cuidado de sí y construcción de identidad que emergen en contextos urbanos marcados por el estrés, la productividad y la fragmentación del tiempo.

En el plano formativo, esta investigación se inscribe en la línea de investigación del programa de psicología relacionada con “Subjetividades, narrativas y prácticas sociales”, aportando a la consolidación de una mirada crítica, reflexiva y situada sobre las prácticas

corporales contemporáneas. Además, ofrece herramientas metodológicas para futuros investigadores interesados en el uso de la narrativa como vía para comprender la experiencia humana en su complejidad. El trabajo con narrativas permite desarrollar habilidades de escucha activa, análisis interpretativo y sensibilidad ética frente a las voces de los otros.

Para los participantes, este estudio representa una oportunidad para reflexionar sobre su propia experiencia con el running y la música, resignificar sus prácticas cotidianas y reconocer el valor subjetivo y simbólico de sus relatos. Al narrar sus vivencias, los corredores pueden fortalecer su sentido de agencia, bienestar y autoconocimiento.

Finalmente, desde una perspectiva epistemológica, este estudio se alinea con el giro narrativo en las ciencias sociales y humanas, que reconoce que el conocimiento no se produce únicamente a través de la objetivación y la medición, sino también a través del relato, la interpretación y la comprensión situada. Como lo plantea Bruner (2021), los relatos no solo reflejan la realidad, sino que la configuran, permitiendo a los sujetos imaginar mundos posibles, resignificar sus experiencias y construir sentido en medio de la incertidumbre.

2. MARCO TEÓRICO

La presente investigación se fundamenta en un enfoque cualitativo narrativo-hermenéutico, que reconoce la experiencia subjetiva como fuente legítima de conocimiento. Desde esta perspectiva, el análisis de las narrativas de corredores recreativos sobre la relación entre la música y la práctica del running permite comprender cómo los sujetos configuran sentidos, emociones y vínculos con su cuerpo, el entorno y la cultura.

Para ello, se abordarán los referentes conceptuales desde una perspectiva interdisciplinar, articulando aportes de la psicología, la teoría narrativa, los estudios sobre la música en el deporte y el modelo de bienestar psicológico de Ryff. De este modo, se busca establecer un contexto teórico que permita interpretar de manera profunda las narrativas

construidas por los corredores acerca de su experiencia musical en el running, así como los impactos percibidos en su bienestar general.

2.1 Dimensión narrativa de la experiencia de running con música

La teoría narrativa considera que la identidad se construye como una “historia de vida” donde se integran experiencias pasadas, presentes y futuras. En efecto, Dunlop (2021) señala que la identidad narrativa es “una construcción psicosocial que integra el yo y la experiencia dentro de un amplio marco basado en relatos”, lo cual implica que cada relato personal articula partes de la biografía de manera coherente. Como enfatiza Bruner (cit. en Di Blanco, 2024), las historias no solo reflejan la realidad, sino que la configuran, permitiendo a los individuos ubicarse en un marco de significado colectivo.

Desde la investigación cualitativa, las narrativas se conciben como herramientas fundamentales para comprender la experiencia humana en su dimensión ética, política y estética. Según Ricoeur (1984), toda experiencia se entreteje en tramas de sentido que se despliegan en tres momentos de mimesis: prefiguración (la realidad vivida), configuración (la construcción narrativa) y refiguración (la reinterpretación del relato), esta propuesta, retomada por Quintero Mejía (2018) en la Metodología de Investigación Narrativa Hermenéutica (PINH), permite indagar no solo los hechos sino también cómo los sujetos organizan sus relatos, qué metáforas emplean y qué valores emergen.

Además, la narrativa no se reduce a una técnica de recolección de datos, sino que configura la realidad de los sujetos al permitirles “imaginar mundos posibles y resignificar sus experiencias” (Bruner, 2021; Quintero Mejía, 2021). En el caso del running con música, estudiar estas narraciones posibilita reconstruir la trama en la que emociones, recuerdos y motivaciones se articulan para dar sentido al cuerpo en movimiento (López & Rodríguez, 2022).

Ahora bien, Henri Lefebvre (1974) conceptualiza el espacio como producto social, articulado en tres momentos: prácticas espaciales (lo percibido), representaciones del espacio (lo concebido) y espacios de representación (lo vivido). En el running, estas dimensiones se activan cuando el corredor asocia géneros musicales específicos con trayectos urbanos o naturales, transformando el espacio en un paisaje sonoro cargado de memorias y emociones. Por ejemplo, algunos prefieren música electrónica en vías planas (representación del espacio), mientras asocian baladas melódicas con ascensos en montaña (espacios de representación).

De manera crítica, Seamon (2021) argumenta que el espacio sólo cobra sentido a través de las prácticas corporales que lo habitan, por lo que el uso de la música en corredores recreativos redefine tanto el espacio público (calles, parques) como el espacio personal (la burbuja sonora individual), tensionando la producción social del espacio con experiencias íntimas de movimiento.

Además, la percepción del tiempo durante el running es profundamente modulada por la música, estudios en psicología experimental muestran que los estímulos auditivos tienden a sobreestimar la duración percibida de los intervalos, ralentizando la sensación del paso del tiempo (Mittal et al., 2024), de forma similar, investigaciones comparativas entre nadadores y corredores revelan que la música mejora la precisión temporal en la estimación de intervalos de esfuerzo, lo que puede ayudar a los atletas a dosificar su energía de manera más efectiva (Perrone et al., 2023).

En contraste, Zakay y Block (2022) proponen que la variabilidad en la percepción temporal depende de factores como el arousal y la atención, de modo que la música de alto tempo (>140 bpm) acelera la experiencia subjetiva del tiempo, mientras que ritmos lentos la dilatan. Estas teorías confrontan a quienes sostienen que el tiempo en el deporte es una

dimensión objetiva y medible, pues evidencian la relevancia de la dimensión vivida del tiempo narrada por los corredores.

Por otro lado, Smith y Sparkes (2009) distinguen entre ‘narrativa’ y ‘historia’, definiendo esta última como “el relato de acontecimientos centrales que dan forma a la percepción del yo”. Aplicado al running, los acontecimientos narrados (primer maratón, lesión recuperada, récord personal) funcionan como hitos que estructuran la identidad deportiva. En el seno de estas historias, la música actúa como “hilo conductor” que vincula los eventos pasados con las expectativas futuras (Bruner, 2021), otorgando coherencia a la trayectoria del corredor. No obstante, Andrews (2023) advierte que centrarse únicamente en los logros puede invisibilizar narrativas de sufrimiento o fracaso, por lo que es esencial incluir relatos de esfuerzo, dolor y resiliencia para captar la complejidad de la experiencia.

Siguiendo con este razonamiento, la noción de fuerzas narrativas refiere a los impulsos afectivos y éticos que dan movimiento a la trama, según De Fina y Georgakopoulou (2020), estas fuerzas incluyen emociones, metáforas y valores que se entrelazan para producir significado compartido, además, en el running con música, emergen fuerzas como la motivación, la superación y el cuidado de sí; por ejemplo, la metáfora del “héroe que corre hacia la meta” articula la aspiración personal con un ideal cultural de éxito. Sparkes y Partington (2003) enfatiza que explorar estas fuerzas permite revelar las estrategias cognitivas y emocionales empleadas por los corredores para construir sentido durante el entrenamiento y la competición.

2.2 Comprensión del fenómeno musical en la experiencia humana

La música se entiende como una experiencia estética compleja que trasciende la mera sucesión de sonidos, implicando elementos básicos como ritmo, melodía y armonía, los cuales organizan el tiempo sonoro (Ballmann, 2021; Karageorghis & Priest, 2021). Al incorporar música durante el ejercicio, los individuos seleccionan canciones para mejorar su

estado de ánimo y nivel de energía, lo que puede atenuar la sensación de fatiga y regular la activación emocional (Patania et al., 2020).

En consecuencia, estudios en el dominio del deporte han demostrado que la música reduce la percepción del esfuerzo, regula las emociones y facilita estados de ‘flow’ durante la actividad física (Karageorghis & Priest, 2021), en el contexto del running, la elección de géneros (desde pop y rock hasta música electrónica o ritmos latinos) se ajusta tanto a preferencias personales como a exigencias de tempo y ritmo de zancada, integrándose en la historia de vida del corredor y potenciando su rendimiento y bienestar psicológico (Ballmann, 2021; Patania et al., 2020).

En este sentido, escuchar música durante el running no se reduce a un estímulo aislado, sino que se integra en la trama de vida del corredor, modulando su identidad narrativa y la forma en que interpreta el esfuerzo corporal. Quintero Mejía (2021) destaca además que la narrativa no es solo técnica de recolección de información, sino una vía para entender la experiencia humana en sus dimensiones ética, política y estética; esto enfatiza que los relatos de los corredores deben analizarse no solo como experiencias individuales, sino como expresiones de una subjetividad situada históricamente.

Asimismo, la selección y sincronización de la música es clave para optimizar estos efectos ergogénicos, Delleli et al. (2023) concluyen que la música utilizada durante el calentamiento puede potenciar el rendimiento en tareas físicas, especialmente en actividades predominantemente anaeróbicas, y retrasar la aparición de fatiga. Además, recomiendan permitir que los corredores seleccionen libremente música motivacional, prestando atención a características como tempo, volumen y género musical para maximizar la respuesta deseada. Por ejemplo, se sugiere preferir canciones con un ritmo elevado (alrededor de 120–140 bpm) que faciliten la sincronización de los movimientos, y controlar el volumen para evitar que sea una fuente de distracción, en resumen, la evidencia indica que la música preferida y bien

sincronizada con la actividad contribuye a prolongar la resistencia física y a reducir la sensación de esfuerzo.

2.3 Psicología deportiva y cultural

A continuación, la psicología del deporte aporta información sobre el rol de la música en el rendimiento físico, numerosos estudios coinciden en que la música actúa como un modulador psicofisiológico: por ejemplo, Karageorghis y Priest (2021) señalan que la música puede reducir la percepción del esfuerzo, mejorar el estado de ánimo y favorecer estados de flow durante la actividad física. Revisiones sistemáticas como la de Delleli et al., (2023) recientes confirman que escuchar música (antes o durante el ejercicio) mejora las variables de desempeño: tiempos de ejecución más rápidos, aumento de la potencia muscular y disminución de la fatiga percibida.

En particular, Lam et al. (2021) observaron que corredores sometidos a una tarea cognitiva fatigante mantenían un rendimiento de carrera cercano al habitual cuando corrían con listas de reproducción motivacionales auto-seleccionadas, mientras que sin música su capacidad disminuía significativamente. Esto sugiere que la música motivacional permite contrarrestar los efectos de la fatiga mental y mantener niveles óptimos de rendimiento durante el running.

La psicología cultural entiende el running como práctica social cargada de significados, donde el cuerpo se constituye en un sitio de negociación identitaria. López y Rodríguez (2022) afirman que “el cuerpo en movimiento, acompañado por la música, se convierte en un espacio de subjetivación donde los corredores negocian su identidad, su historia y su relación con el entorno” (p. 60), mientras que Quintero Mejía (2021) sostiene que dicha subjetivación debe analizarse en su dimensión ética y política, pues revela valores sociales subyacentes en las narrativas de los sujetos.

Estas posturas se complementan con las propuestas de Mauss (2020), quien describe el cuerpo como “técnica de uso social” en constante interacción con normas y tecnologías, lo que en el contexto actual incluye dispositivos de escucha musical portátiles y aplicaciones de entrenamiento. Así, la sociología del cuerpo aporta una visión crítica al enfatizar que la experiencia del running mediado por música es simultáneamente corporal (sensaciones físicas), tecnológica (uso de auriculares y apps) y cultural (rituales de entrenamiento y competencia).

2.4 Práctica recreativa del running

El running, por su parte, ha evolucionado de una modalidad atlética competitiva a una práctica corporal y cultural masiva que incluye variantes recreativas, urbanas y de trail. Más allá de sus beneficios fisiológicos, el running funciona como una vía de regulación emocional —permitiendo liberar estrés y reforzar el ánimo—, de autorrealización —alcanzar metas y superar límites— y de autoafirmación identitaria (Sánchez & Gómez, 2020). Al correr con música, los atletas configuran un espacio de subjetivación donde negocian su identidad y su relación con el entorno urbano o natural (López & Rodríguez, 2022). De hecho, se ha observado que la música suministra “formas de bienestar, resistencia y cuidado de sí” a quienes integran el sonido en sus carreras, especialmente en contextos marcados por altas demandas laborales y estrés cotidiano (Karageorghis & Priest, 2021; López & Rodríguez, 2022).

Desde una perspectiva social, el running fomenta la construcción de comunidad y disciplina personal. Surgen grupos de entrenamiento, competencias urbanas y plataformas digitales (como aplicaciones de seguimiento de carrera) que crean nuevas narrativas colectivas en torno al deporte. En este contexto, la música y la tecnología funcionan como estrategias de apoyo al corredor: en línea con Diego A. Cruz et al. (2019), innovaciones como reproductores portátiles y aplicaciones móviles permiten sincronizar estímulos musicales con el rendimiento fisiológico (por ejemplo, aumentando el tempo de la música cuando sube el

pulso), lo cual incrementa la motivación y el compromiso durante la práctica. Estas herramientas tecnológicas, junto con las narrativas personales y culturales del corredor, configuran un enfoque holístico de la experiencia del running en el siglo XXI, donde el componente sonoro amplifica el sentido de logro y pertenencia del deportista. Estas conclusiones respaldan el enfoque de Diego A. Cruz et al. (2019), quienes en Colombia destacan la integración de música y tecnología en el entrenamiento del corredor, proponiendo el uso de aplicaciones que ajustan dinámicamente el repertorio musical al ritmo cardíaco y las fases del entrenamiento, lo que optimiza la motivación y eficiencia del ejercicio.

Finalmente, en Colombia, la Ley 181 de 1995 establece el Sistema Nacional del Deporte, reconociendo el derecho al deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, y crea las bases para la promoción institucional de prácticas físicas (Artículo 2). Esta ley es complementada por la Ley 1967 de 2019, que transforma Coldeportes en Ministerio del Deporte, fortaleciendo la gobernanza y los recursos para fomentar la actividad física en todos los niveles sociales. Desde una perspectiva narrativa, estas normativas configuran un “marco de posibilidades” en el que los corredores recreativos construyen sus historias de esfuerzo y bienestar, pues ofrecen un soporte institucional que enmarca y legitima sus prácticas. Autores como Ordoñez-Saavedra et al., (2023) apuntan que entender la experiencia del deporte no puede desligarse del contexto normativo, ya que éste define los espacios públicos disponibles, las inversiones en infraestructura y las narrativas oficiales sobre salud y ciudadanía.

2.5 Bienestar psicológico en corredores recreativos

El bienestar psicológico, entendido como un proceso dinámico de autorrealización y desarrollo personal, resulta particularmente pertinente para analizar la experiencia de los corredores recreativos que integran música en sus sesiones de running, en este estudio se adopta el modelo propuesto por Ryff (1989), que conceptualiza el bienestar en seis

dimensiones interrelacionadas: autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal.

De hecho, este marco permite comprender cómo las narrativas de los corredores revelan no solo emociones transitorias, sino también construcciones más estables acerca de su bienestar general, mediado por la interacción entre cuerpo, espacio y experiencia sonora.

Desde esta perspectiva, la autoaceptación se manifiesta en relatos donde la música facilita estados de flow y validación del yo corporal, mientras que las relaciones positivas con los demás emergen a través de prácticas rituales compartidas (por ejemplo, las carreras en grupo acompañadas de playlists comunes).

Luego, la dimensión de autonomía se evidencia en la autogestión de las sesiones de entrenamiento y en la selección deliberada de repertorios musicales personalizados, que refuerzan el sentido de agencia individual. Por su parte, el dominio del entorno se articula cuando los corredores emplean la música para moldear la percepción del espacio urbano o natural, construyendo “refugios sonoros” frente a estímulos adversos.

Además, el propósito en la vida aparece en narrativas donde la práctica del running con música se vincula a valores trascendentes y proyectos vitales, donde el crecimiento personal se refleja en metáforas y símbolos que resignifican la actividad como rito de paso y transformación personal.

Por lo tanto, estas observaciones coinciden con lo planteado por Vielma Rangel, J., & Alonso, L. (2010), quienes destacan que el bienestar psicológico no es un estado estático, sino una construcción narrativa que se nutre de la reflexividad y la experiencia situada, en este sentido, las narrativas analizadas muestran cómo la música no solo modula emociones inmediatas, sino que contribuye a la construcción de un bienestar sostenido, al enriquecer la dimensión simbólica y afectiva de la práctica deportiva. Así, el modelo de Ryff permite integrar las fuerzas narrativas identificadas (compromisos, metáforas, símbolos, emociones)

en un marco comprensivo que articula el bienestar psicológico con la identidad narrativa del corredor.

CONSIDERACIONES ÉTICAS

Esta investigación, de enfoque cualitativo y sustentada en la metodología narrativa hermenéutica, parte del reconocimiento de que trabajar con experiencias personales conlleva una responsabilidad ética profunda. La voz de cada participante no solo es un dato, sino una expresión subjetiva de su mundo vivido, lo que exige del investigador una actitud de respeto, cuidado y compromiso ético constante.

En coherencia con la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de Colombia, se clasifica este estudio como una investigación con riesgo mínimo (Artículo 11), ya que no se aplican intervenciones físicas ni se manipulan variables biológicas, y los procedimientos se limitan a entrevistas abiertas que exploran experiencias subjetivas relacionadas con la práctica recreativa del running. No obstante, se reconocen posibles riesgos psicológicos leves, especialmente si durante la narrativa emergen recuerdos o emociones asociadas al esfuerzo, la frustración o situaciones personales sensibles. Para mitigar estos riesgos, se contará con un protocolo de contención emocional y, de ser necesario, una ruta de remisión a servicios de apoyo psicológico, respetando siempre la decisión del participante.

Uno de los dilemas éticos centrales en este tipo de investigación es el equilibrio entre explorar la riqueza de las narrativas personales y preservar la autonomía, privacidad y bienestar emocional del participante. Para abordarlo, se diseñará un proceso de consentimiento informado claro y detallado, que garantice que la participación sea voluntaria, consciente e informada, en cumplimiento de los artículos 15 y siguientes de la Resolución 8430. Este documento explicará los objetivos del estudio, el uso de los relatos con fines académicos, la posibilidad de retirarse en cualquier momento sin consecuencias y el compromiso del investigador con la confidencialidad.

Todos los relatos serán tratados bajo estrictos principios de confidencialidad y protección de datos. Se usará un sistema de codificación que impida la identificación directa de los participantes, y se almacenarán los archivos de audio y transcripciones en carpetas protegidas por contraseña. Solo el investigador responsable tendrá acceso a esta información, la cual será eliminada una vez finalice el análisis y la devolución de resultados.

En cuanto a la devolución de la información, se contempla una etapa final en la que se compartirá con los participantes un resumen interpretativo de los hallazgos, con el fin de validar el sentido de sus relatos y honrar el acto de confianza que implica compartir su experiencia. Esta devolución también representa una forma de retribución simbólica por su participación.

Dado que no se manipulan sustancias peligrosas, ni se recolectan muestras biológicas o químicas, no aplica la implementación de protocolos de bioseguridad ni manejo de residuos peligrosos. Tampoco se identifican riesgos ambientales derivados del estudio.

No existe conflicto de interés económico ni institucional en el desarrollo de esta investigación, y se declara que el único interés es académico, vinculado al trabajo de grado en psicología.

Aunque los participantes no pertenecen a poblaciones vulnerables legalmente definidas, se reconoce que toda persona, al compartir aspectos íntimos de su vida, entra en una situación de vulnerabilidad simbólica. Por ello, se mantendrá en todo momento una postura de cuidado, empatía y escucha activa, evitando cualquier forma de explotación narrativa o exposición innecesaria.

Finalmente, se considera que esta investigación tiene un valor social y académico al visibilizar las vivencias de corredores recreativos adultos, un grupo poco explorado desde la psicología narrativa. Los conocimientos obtenidos pueden contribuir a comprender cómo se

configura el bienestar subjetivo en el contexto de la actividad física recreativa, abriendo puertas a futuras intervenciones o estudios en salud mental, motivación y hábitos saludables.

3. DISEÑO METODOLÓGICO

3.1 Método y metodología

La presente investigación se enmarca en un enfoque cualitativo, sustentado en el paradigma interpretativo hermenéutico, el cual reconoce que el conocimiento se construye a partir de la comprensión de las experiencias subjetivas, situadas y significativas de los sujetos. Este paradigma parte de la premisa de que la realidad no es única ni objetiva, sino múltiple, dinámica y construida socialmente a través del lenguaje, la cultura y la interacción (González-Vega, Ramírez & Torres, 2023). En este sentido, el saber no se concibe como una acumulación de datos, sino como una interpretación situada de los sentidos que los sujetos otorgan a sus vivencias. Desde esta perspectiva, el ser humano es comprendido como un sujeto activo, capaz de narrar, reflexionar y resignificar su experiencia. Por ello, el método elegido es la investigación narrativa hermenéutica, que permite acceder a las tramas de sentido que los corredores recreativos construyen en torno a la relación entre la música y la práctica del running. Como lo plantea Quintero Mejía (2021), “la narrativa no es solo una

técnica de recolección de información, sino una forma de comprender la experiencia humana en su dimensión ética, política y estética” (p. 12). Esta metodología se alinea con los objetivos del estudio, que buscan analizar las narrativas de los corredores sobre su experiencia con la música, y con la pregunta problema, que indaga por los sentidos que emergen en dicha relación.

3.2 Diseño

El diseño metodológico se fundamenta en la propuesta de la triple mimesis de Paul Ricoeur (1996), retomada por Quintero Mejía (2021) en su Propuesta de Investigación Narrativa Hermenéutica (PINH). Esta propuesta comprende tres momentos: la prefiguración (mimesis I), que alude a los elementos culturales, simbólicos y experienciales previos a la narración; la configuración (mimesis II), que corresponde a la construcción de la trama narrativa; y la refiguración (mimesis III), que implica la interpretación del relato por parte del lector o investigador. Esta estructura permite comprender cómo los corredores configuran su experiencia con la música en el running, cómo la narran y cómo puede ser interpretada desde una perspectiva ética y comprensiva.

3.3 Actores

La población objeto de estudio está conformada por corredores recreativos entre los 30 y 38 años. Esta selección responde a un criterio de conveniencia, dado que el grupo de estudio está compuesto por miembros de Titans, una comunidad de runners urbanos que practican running de manera regular y consideran la música un elemento fundamental en su experiencia deportiva. Se optó por este rango de edad porque en esta etapa los corredores suelen haber consolidado hábitos deportivos estables y una relación consistente con el uso de la música en sus entrenamientos, lo que favorece una exploración reflexiva y detallada de su experiencia.

Por otro lado, la selección de los participantes se llevó a cabo mediante un muestreo intencional, priorizando la diversidad en términos de género, trayectoria deportiva y uso de la música. Este enfoque permite obtener una visión rica y matizada sobre las distintas formas en que los corredores integran la música en su práctica y cómo esta influye en sus dinámicas de entrenamiento.

Criterios de inclusión Se incluyeron en el estudio aquellos corredores recreativos que:

- Sean miembros activos de Titans y practiquen running de manera regular.
- Se encuentren dentro del rango etario de 30 a 38 años.
- Utilicen música de forma recurrente como parte de su experiencia deportiva.
- Estén dispuestos a compartir su experiencia de manera narrativa y reflexiva.

Criterios de exclusión Se excluirán del estudio aquellos participantes que:

- No formen parte del grupo Titans o cuya práctica de running sea esporádica.
- No utilicen música durante sus entrenamientos o carreras.
- No manifiesten disposición a participar en el estudio bajo una metodología narrativa y reflexiva.
- Presenten condiciones que limiten su capacidad para aportar información significativa dentro de los parámetros del estudio.

3.4 Fuentes y procedimientos para la recolección de la información

Entrevista a profundidad: diseñada con base en cuatro focos de análisis: espacialidades, temporalidades, acontecimientos y fuerzas narrativas. Estos focos permiten explorar la experiencia del corredor desde múltiples dimensiones, reconociendo que “la vida se vive y se narra en relación con el tiempo, el espacio, los otros y los acontecimientos que nos marcan” (López & Rodríguez, 2022, p. 60). Las preguntas de la entrevista buscan indagar, por ejemplo, cómo influye el entorno en la elección de la música, qué eventos

significativos recuerdan los corredores, cómo varía su estado emocional según el tipo de música, y qué papel juega la música antes, durante y después de correr. (Anexo 1)

Grupo Focal: El grupo focal busca explorar de manera profunda la experiencia de los corredores recreativos en relación con el uso de la música durante sus entrenamientos y competencias. A través de una dinámica participativa y narrativa, se indagará sobre percepciones, emociones y hábitos vinculados a la música dentro de la práctica del running. (Anexo 2)

El propósito de estas técnicas narrativas es capturar la experiencia subjetiva de los corredores recreativos en relación con el uso de la música, permitiendo una comprensión profunda de cómo elementos como el tiempo, el espacio, los acontecimientos y las fuerzas narrativas moldean su vivencia deportiva. La entrevista a profundidad, basada en estos cuatro focos de análisis, busca explorar la influencia del entorno en la elección musical, la significación de eventos relevantes, la variación emocional según el tipo de música y el papel que esta desempeña antes, durante y después de la práctica del running, proporcionando una estructura interpretativa que revela la construcción de la experiencia del Runner. Por su parte, el grupo focal complementa este análisis al generar una dinámica participativa donde se indagan colectivamente las percepciones, emociones y hábitos vinculados a la música en el running, favoreciendo el diálogo y la interacción para identificar patrones unánimes y diferencias individuales en la forma en que los corredores integran la música en su práctica. Estas técnicas, en conjunto, permiten abordar el fenómeno desde una perspectiva narrativa, asegurando una aproximación enriquecida por las experiencias y contextualizada a la relación entre música y actividad deportiva.

3.5 Proceso de análisis de la información

En cuanto al análisis de la información, se empleará la metodología PINH, que contempla cuatro momentos: (1) registro y codificación de las narrativas; (2) análisis textual,

que incluye la identificación de acontecimientos, temporalidades y espacialidades; (3) análisis contextual y comunicativo, centrado en las fuerzas narrativas, metáforas y emociones; y (4) reconfiguración, que implica la interpretación ética y comprensiva de las tramas narrativas. Este proceso permitirá construir una lectura profunda de las experiencias narradas, reconociendo la singularidad de cada relato y su valor como expresión de subjetividad.

La coherencia paradigmática de esta investigación se expresa en la articulación entre el paradigma interpretativo, el enfoque cualitativo, el método narrativo hermenéutico y los objetivos del estudio. Esta coherencia se traduce en una forma de comprender el saber cómo interpretación situada, el ser como sujeto narrativo y el hacer como práctica ética de escucha, análisis y comprensión. Como lo señala Bruner (2021), “los relatos no solo reflejan la realidad, sino que la configuran, permitiendo a los sujetos imaginar mundos posibles y resignificar sus experiencias” (p. 45).

En suma, esta investigación se propone como un ejercicio de comprensión profunda de la experiencia humana, en el que las voces de los corredores recreativos son acogidas como relatos valiosos que permiten explorar la relación entre cuerpo, música y subjetividad en el contexto contemporáneo del running.

A continuación, se presentan las matrices que orientan los diferentes momentos de la investigación:

Tabla 1.

Momento I. Registro de Codificación.

MOMENTO I. REGISTRO DE CODIFICACIÓN
Matriz 1. Transcripción y asignación de códigos de identificación
Tema de investigación: Narrativas de los corredores recreativos sobre la relación entre la música y la práctica del running

Población:

Género:

Edad:

Entrevista:

Codificación: I (inicio, impacto)

S (social)

C (carreras)

R (retos, rituales)

M (música)

G (grupo)

F (familia)

A (animo)

1. " "

2. ""

3. ""

4. ""

5. ""

Fuente. Quintero- Mejía (2021)

Tabla 2

Momento II. Nivel textual. Pre-configuración de la trama narrativa.

MOMENTO II. NIVEL TEXTUAL: PRE-CONFIGURACIÓN DE LA TRAMA NARRATIVA	
Matriz 2. Interrogantes de acontecimiento (s), espacialidades, temporalidades.	
Acontecimiento	¿Qué hace el P en su narrativa? Construye un relato en torno a cómo la música influye en su relación con el cuerpo, las emociones, el entorno y la permanencia en la actividad física recreativa.
Alguien hace algo	Composición de la intriga, la cual activa la imaginación narrativa: ¿qué?, ¿quién?, ¿por qué?, ¿cómo?, ¿con y contra quien de la acción?
	• ¿Qué?

- ¿Quién?
- ¿Por qué?
- ¿Cómo?
- ¿Con y contra quién?

Nombre del acontecimiento:

"Practica del running en relación con la música"

Quintero- Mejía (2021)

Tabla 3.

Momento II. Pre-configuración de la trama narrativa- Interpretación

MOMENTO II. NIVEL TEXTUAL: PRE-CONFIGURACIÓN DE LA TRAMA NARRATIVA
Matriz. Interpretación de acontecimientos, temporalidades, espacialidades.

Fuente. Quintero- Mejía (2021)

Tabla 4.

Momento III. Identificación de fuerzas narrativas.

Momento III. Nivel contextual y comunicativo de la trama narrativa				
Matriz. Identificación de fuerzas narrativas				
Acontecimiento, Espacialidad, Temporalidad	Fuerza narrativa (Actos de habla compromisos)	Fuerza narrativa Metáforas	Fuerzas narrativas simbólicas	Fuerzas narrativas en emociones
Practica del running en relación con la música				

Tabla 5.

Narrativas y Bienestar Psicológico.

Acontecimiento/ Espacialidad/Temporalidad/Fuerzas narrativas	Categoría del bienestar psicológico	Fuerza narrativa	Citas textuales	Análisis
	Autoaceptación	Compromisos		

Practica del running en relación a la música		Metáforas
		Simbólicas
		Emocionales
		Compromisos
	Relaciones positivas con los demás	Metáforas
		Simbólicas
		Emocionales
		Compromisos
	Autonomía	Metáforas
		Simbólicas
		Emocionales
		Compromisos
	Dominio del entorno	Metáforas
		Simbólicas
		Emocionales
		Compromisos
	Propósito en la vida	Metáforas
		Simbólicas
		Emocionales
		Compromisos
	Crecimiento personal	Metáforas
		Simbólicas
		Emocionales
		Compromisos

Fuente. Elaboración propia.

4. RESULTADOS

En el presente apartado de resultados se exponen los hallazgos obtenidos a partir del análisis narrativo de los relatos de corredores recreativos, desarrollados conforme a la Propuesta de Investigación Narrativa Hermenéutica (PINH). Las matrices 4, 6, 8 y 10, que componen esta sección, permiten dar respuesta al primer objetivo del proyecto: Describir las experiencias narradas por los corredores recreativos de 30 a 38 años sobre la relación entre la música y las sesiones de running.

Los relatos revelan cómo la música configura la práctica de running en cuatro dimensiones clave:

En la espacialidad, las canciones transforman calles, parques y ciclovías en escenarios significativos. Por ejemplo, en entrenamientos nocturnos en Bogotá, “la música a todo volumen en el camino” crea un sentido de comunidad [P1, N3, 5], mientras que en rutas costeras el sonido del mar reemplaza la playlist, demostrando la adaptación sonora al entorno.

La temporalidad queda marcada por las selecciones musicales en cada fase de la sesión: antes del calentamiento, motivando el ánimo; durante la carrera, sirviendo de guía rítmica; y tras cruzar la meta, proporcionando una suave transición hacia la recuperación emocional. Experiencias como el inicio en pandemia o el retorno tras una lesión se narran junto a listas de reproducción específicas que señalan un claro antes, durante y después en la trayectoria deportiva.

Los acontecimientos personales —primer maratón, superación de duelos o rehabilitación tras lesiones— adquieren nueva profundidad cuando se asocian con piezas musicales. Un participante describió cómo “escuchar esas canciones me calma” durante el

duelo por un familiar, integrando la música en su proceso de resiliencia [P2, N5, R6]. Estas asociaciones auditivas consolidan memorias que trascienden el esfuerzo físico.

Las fuerzas narrativas emergen a través de promesas, metáforas y símbolos que entrelazan running y música. Pactos como “Prometo entrenar cada domingo, sin importar el clima” se refuerzan con playlists compartidas [P6, N1, 1–4], y metáforas como “la canción era mi motor” ilustran el papel activo de la música para sostener la motivación. Espacios simbólicos —Monserrate, ciclovías, playas— se resignifican como escenarios de logro y pertenencia, en los que lo sonoro construye sentido.

4.1 Momento II. Nivel textual: pre-configuración de la trama narrativa

4.1.1 Interpretación de acontecimientos

Desde las narrativas obtenidas en las transcripciones, se evidencia que los participantes no solo reconstruyen sus experiencias vitales a partir de acontecimientos significativos, sino que también incorporan la música como un elemento mediador en la forma en que interpretan y resignifican dichos eventos.

La música aparece como catalizador emocional, como refugio, e incluso como agente transformador, entrelazándose con las historias personales y dotando de sentido a lo vivido. “Yo pensaba que todo iba a ser igual, pero cuando pasó lo de mi papá, cambió mi forma de ver las cosas”. P2 (N 2, R 25). Esta frase muestra cómo la pérdida marcó un antes y un después en su narrativa personal. Posteriormente, en otro fragmento no muy distante, este mismo participante conecta dicha vivencia con la música, al decir que “escuchar esas canciones me hace recordarlo, pero también me calma (P2, N5, R6), estableciendo un puente emocional entre el duelo y la contención afectiva que le brinda la música.

En este sentido, la música actúa no solo como un vehículo de memoria, sino como una forma de regular el impacto emocional del acontecimiento, permitiéndole al sujeto sostener la pérdida sin fragmentarse. De manera análoga, el P4 (P4, R 42) “Después de eso entendí que

no todo es como uno quiere, uno tiene que aprender a seguir adelante con lo que hay”, en clara alusión a una situación de frustración o ruptura con sus expectativas.

Esta interpretación resignificada se vincula directamente con su vivencia musical cuando agrega que “la música me ayudó a no sentirme tan solo, era como que alguien más entendía lo que yo estaba pasando”. Aquí, la música aparece como un testigo empático, una presencia simbólica que acompaña el proceso de adaptación ante lo incierto. Para el (P1 N2, R13), la interpretación de su experiencia cobra sentido en la frase: “Cuando pasó, yo me preguntaba por qué a mí, pero ahora veo que eso me hizo más fuerte”, en donde se revela una narrativa de superación personal a partir del sufrimiento.

Esta resignificación se potencia cuando afirma que “hubo una canción que me hizo llorar, pero después la puse muchas veces porque sentía que era mía”, lo que demuestra cómo la música no solo expresa el dolor, sino que también permite reapropiarse de él como parte de una identidad transformada.

En este proceso, la canción no es solo un estímulo externo, sino un espacio íntimo de identificación que acompaña y potencia la reconstrucción del yo. Por su parte, el (P3, N3, R 58 expresa “Al principio lo vi como un castigo, pero ahora pienso que fue una oportunidad para empezar de nuevo”, evidenciando una reelaboración cognitiva que convierte la adversidad en una ocasión para el cambio.

Lo interesante es que esta reinterpretación se relaciona con su vivencia musical al señalar: “yo escuchaba reguetón todo el día para no pensar, pero después empecé a buscar letras que hablaran de lo que sentía, como si mi historia estuviera ahí”. Aquí se observa un tránsito en la relación con la música: de una función evasiva o distractora a una función reflexiva, en la cual la letra de las canciones se convierte en espejo de la vivencia personal.

En conjunto, las narrativas recogidas permiten comprender que la música no solo acompaña los acontecimientos de la vida, sino que participa activamente en su interpretación

y sentido. A través de melodías, letras y recuerdos asociados, los participantes negocian emocionalmente con lo vivido, reelaboran su historia y encuentran palabras —a veces prestadas por otros— para decir lo indecible. La música se convierte así en una mediación simbólica que permite tramitar el dolor, reforzar identidades, mantener vínculos emocionales y, sobre todo, reconstruir el relato propio desde una lógica de sentido que trasciende lo meramente racional.

En la confluencia entre experiencia y arte, entre biografía y sonoridad, se abre un espacio íntimo donde los sujetos pueden narrarse, reconocerse y sanarse, hilando sus fragmentos vitales con las notas y versos que los acompañan.

4.1.2 Interpretación de temporalidades

Dentro de las narrativas de los participantes se revela cómo el tiempo es percibido y vivido de forma personal, más allá de la simple cronología, ofreciendo una visión narrativa de su experiencia. Por ejemplo, P3 señala que el "Periodo de pandemia" (P3, N1, 2) fue el inicio de su práctica: "Este mundo del running empecé principalmente en pandemia, porque yo recuerdo que todas las personas tenían que estar en su casa, encerrados, y no podíamos salir a ningún lado", lo que indica un momento específico que generó un cambio en su vida.

De igual forma, el "un día X" (P3, N1, 7) o los "todos los domingos" (P6, N1, 2) mencionados por P6, sirven como puntos de referencia para el comienzo de una rutina o un hábito. Por otro lado se presentan las vivencias internas y las transformaciones personales. P1, por ejemplo, describe un inicio forzado: "Bueno yo llegué al running por una lesión, básicamente se me rompió un tendón del hombro izquierdo haciendo trabajo de fuerza" (P1, N1, 2), donde la lesión no es solo un evento físico, sino un punto de inflexión personal. P2 expresa una evolución en su percepción: "No me gustaba correr para nada" (P2, N1, 4), mostrando un cambio de actitud a lo largo del tiempo. P6 conecta el running con una situación personal difícil: "Ya empecé a correr en un momento crítico en mi vida... Aparte

que venía pasando por una tusa con mi ex" (P6, N1, 7-8), usando la actividad para superar un momento emocional complejo. La experiencia de correr 10 km bajo la lluvia y sin música, que fue "muy dura" para P2 (P2, N3, 1-3), lo que resalta cómo el tiempo se experimenta de manera intensa según las circunstancias personales.

Finalmente, para el último foco hablando de tiempo, la experiencia individual con contextos más amplios. La referencia de P2 a "Fue hace más o menos 10 años" (P2, N1, 3) sitúa su inicio en el gimnasio dentro de una tendencia de la práctica del ejercicio. Y el testimonio de P6: "Yo corro desde que tengo memoria, porque resulta que mi padre es atleta. Él siempre nos inculcó a mí y a mis hermanos el correr" (P6, N1, 1), demuestra cómo la tradición familiar influye en su propia trayectoria, aunque su padre ya no pueda correr por problemas de salud en sus rodillas (P6, N4, 5-6). En conjunto, estos elementos temporales brindan una comprensión más profunda de cómo el running es vivido y significado por los participantes.



4.1.3

Interpretación de espacialidades

Figura 1

Narrativas de los participantes a través del tiempo

En las entrevistas, todos los corredores describen cómo el entorno físico y social moldea su experiencia al correr. Por ejemplo, P1 relata que en Bogotá "la energía urbana del running nocturno" cobra vida cuando "ellos llevaban parlantes grandísimos... la música a

todo volumen en el camino" [P1, N3, 5]. Esta referencia muestra que la ciudad se convierte en un escenario festivo, donde el sonido de los bafles (espacios simbólicos) genera motivación y sentido de comunidad (espacio de coordenadas). Asimismo, P4 describe que, aunque prefiere entrenar sin música, en algunos puntos de Bogotá la "música muy fuerte me distraía" [P4, N2, 10–11], evidenciando tensión entre el corredor y el ambiente sonoro urbano.

Para los participantes, los parques y ciclovías bogotanas se viven como "refugios verdes" que facilitan la concentración y el desahogo emocional. P4 comenta: "escuchar los pájaros y desligarme del tráfico" [P4, N2, 14–16] cuando corre en un parque, contrastando con la "fuerza del ruido urbano" en las avenidas. De forma similar, P6 señala que en los domingos de en la ciclovía, se repite un ritual dominical que lo transporta a su infancia: *"Ese ritual me remonta a cuando era niño..."* cuando mi papá me enseñó a pedalear y luego a correr" [P6, N1, 1–4]. Aquí, la ciclovía no es solo una vía asfaltada, sino un espacio simbólico de unión familiar y tradición personal.

En eventos de mayor escala, como el Maratón de Bogotá, P1 describe cómo el "ruido de la ciudad" y las "caras conocidas inyectan adrenalina" en los últimos kilómetros [P1, N3, 22–23], convirtiendo las avenidas en un campo de pruebas de resistencia. En contraste, P2 recuerda que "cuando empezó a llover y se inundó la carpa" [P2, N3, 20–21], Bogotá se transformó en un espacio hostil, un "campo de batalla" donde el corredor debe demostrar resiliencia personal más allá de la música o el público.

En Medellín, P5 relata que, durante la maratón, correr en las avenidas con música punk rock lo hizo sentir "imparable" hasta que sus audífonos se quedaron sin pila: "Iba súper feliz cantando... y ni lo sentía, a pesar del desnivel" [P5, N3, 12–15]. Así, la ciudad se vuelve un escenario vibrante que refuerza la autoafirmación (espacio simbólico), mientras que el cambio a escuchar solo el entorno marca un quiebre narrativo: "la carrera cambió cuando se

agotó la batería" [P5, N3, 14–15], revelando cómo la tecnología y la infraestructura influyen en la trama emotiva.

P3, que corrió en San Andrés, describe la experiencia de amanecer en la costa con especial énfasis en la percepción del entorno natural: "el sonido del mar habla por sí mismo, no necesito música" [P3, N3, 7–8]. La ruta costera se convierte en espacio meditativo; el corredor se conecta con la imagen del paisaje y la "sensación de flotar en la arena" [P1, N3, 5], mostrando que en ese territorio insular el estímulo sonoro cambia de la música al ruido orgánico del océano.

En su pueblo natal (Albania, Santander), P4 rememora su primera carrera de 3 km "sobre caminos de tierra" [P4, N2, 1–3], un entorno que simboliza humildad y esfuerzo inicial. Para él, "correr en mi pueblo me hace valorar lo sencillo" [P4, N2, 2–3]. El espacio rural se presenta como un lugar iniciático, donde el corredor forja su identidad rodeado de su comunidad, muy distinto al bullicio urbano de las grandes ciudades.

Finalmente, P6 describe cómo la subida a Monserrate (Bogotá) se convierte en un "rito de paso": "corrí para honrar a mi padre y sentí que todo mi esfuerzo tenía un propósito" [P6, N1, 10–12]. Monserrate, con sus senderos empinados y vistas de la ciudad, funge como espacio simbólico de homenaje y autosuperación. Asimismo, su experiencia en el Evento Nike de calle 85 lo marcó como "descubrimiento del ambiente competitivo y social" [P6, N1,

5–7], evidenciando que ciertos lugares urbanos icónicos configuran narrativas de pertenencia al ecosistema runner.



Figura 2
Lugares urbanos de ecosistema runner

4.2 Momento III. Nivel Contextual y Comunicativo de la Trama Narrativa

4.2.1 Interpretación de fuerzas narrativas

En las narrativas de los corredores sobre la práctica del running en relación con la música, se identifican múltiples fuerzas narrativas que reflejan diversos aspectos de la experiencia. Por ejemplo, emergen actos de habla comprometidos cuando algunos participantes expresan juramentos y promesas relacionados con su rutina de entrenamiento y vínculo familiar. P6 declara, "Prometo entrenar cada domingo, sin importar el clima" [P6, N1, 1–4], marcando una fuerza de supervivencia y disciplina, y luego manifiesta, "Corrí para honrar a mi padre y mantener vivo su legado" [P6, N1, 10–12], lo que subraya los compromisos de lealtad y respeto filial. Asimismo, P2 afirma, "Juro que no perderé ninguna

carrera nocturna con el grupo" [P2, N3, 2–3], revelando un pacto de cooperación y solidaridad con su comunidad runner. Por su parte, P3 se compromete a "compartir mis playlists con quien lo pida" [P3, N3, 8–9], estableciendo una fuerza de apoyo mutuo y colaboración.

En cuanto a las metáforas, P1 describe que "Sentí que flotaba en la arena" [P1, N3, 5], evocando una experiencia de ligereza y liberación al correr en San Andrés, mientras que en el Maratón de Bogotá comenta que "Las caras conocidas inyectan adrenalina" [P1, N3, 22–23], utilizando una metáfora de energía y unión comunitaria para transmitir cómo la presencia del público y la música se combinan para impulsar su rendimiento. De manera similar, P3 señala que "La música era el motor que impulsaba mis piernas" [P3, N3, 8–9], empleando metonimia que asocia el sonido con un impulso físico. P5, al quedarse sin batería en sus audífonos, siente que "Correr sin música es nadar contra la corriente" [P5, N3, 14–15], demostrando la oposición y la dificultad que surge de perder ese estímulo musical, mientras que P2 compara su carrera en lluvia torrencial con un "campo de batalla" [P2, N3, 20–21], introduciendo una metáfora bélica que refleja la hostilidad del entorno.

Desde las fuerzas narrativas simbólicas, los corredores interpretan ciertos espacios como símbolos de elementos esenciales en su proceso. P6 describe que "La ciclovía dominical es un ritual familiar" [P6, N1, 1–4], convirtiendo esa vía en un símbolo de unión y tradición intergeneracional. P3 afirma "El mar de San Andrés habla por sí mismo" [P3, N3, 7–8], simbolizando consuelo y conexión con la naturaleza. P4 considera que "Los parques bogotanos son refugios verdes" [P4, N2, 14–16], simbolizando paz y resistencia ante el ruido urbano. P1 menciona que en la Maratón de Bogotá "La ciudad se convierte en escenario de prueba" [P1, N3, 22–23], haciendo de la metrópoli un símbolo de desafío y supervivencia. Por último, P6 agrega que "Monserate es un rito de paso espiritual" [P6, N1, 10–12], significando un ascenso simbólico de superación y homenaje.

Las fuerzas narrativas en emociones se evidencian cuando los participantes describen cómo la música y el entorno influyen en su estado anímico durante el running. P5 confiesa que "Me sentí imparable" [P5, N3, 12–15], expresando emoción de éxito y autosuperación al ritmo de punk rock en Medellín, mientras que en su barrio reitera sentir "orgullo al correr en mi barrio" [P5, N1, 3–4], demostrando solidaridad y pertenencia. Sin embargo, también aflora la frustración cuando menciona "Me angustié cuando se agotó la batería" [P5, N3, 14–15], mostrando la sensación de fracaso al perder su fuente de motivación. En contraste, P3 transmite calma al declarar "Sentí paz contemplando el amanecer" [P3, N3, 7–8], resaltando la dimensión contemplativa del espacio costero. Finalmente, P2 describe que "El ruido de la lluvia me desmoralizó" [P2, N3, 20–21], manifestando desaliento y hostilidad hacia un entorno adverso.

De este modo, las narrativas de los corredores revelan tipologías como supervivencia, resistencia, cooperación, solidaridad, conflicto, éxito, hostilidad y fracaso, las cuales configuran una comprensión profunda de cómo el lenguaje y la música moldean su experiencia de vida en el running.

4.3 Momento IV. El running como acto narrativo: Resignificación de la experiencia vital a través de la música.

La interrelación entre música y running constituye un fenómeno narrativo que trasciende la mera sincronía de estímulos sensoriales y movimiento corporal. En este estudio, se aborda dicha relación desde una lógica interpretativa que permite identificar cómo los corredores configuran, reconfiguran y narran sus vivencias personales a partir de acontecimientos significativos, mediados por melodías, letras y entornos acústicos específicos. En efecto, se parte del objetivo de construir una trama narrativa que explore esta relación en tres niveles: textual, contextual y metatextual. En el nivel textual, se observan mecanismos discursivos como metáforas, actos de habla comprometedores y símbolos que

permiten a los corredores narrarse desde la emoción, la reflexión y la identidad. En el nivel contextual, se integra la dimensión espacio-temporal: el entorno urbano, natural y doméstico configura sentidos múltiples que amplifican o tensan la experiencia musical y corporal. Por su parte, el nivel metatextual revela cómo los sujetos reflexionan sobre sus propias narrativas y la manera en que la música les permite significar sus procesos de transformación, duelo, pertenencia y superación. A través de estos niveles interconectados, se reconoce que la práctica del running con música es más que una rutina física: es un ejercicio de memoria, simbolización y construcción de subjetividad.

Las narrativas de los corredores evidencian que la música está profundamente entrelazada en la interpretación emocional, simbólica y temporal de sus experiencias deportivas. Desde los testimonios, se observa cómo la música actúa como mediación simbólica entre eventos vitales —como el duelo, la tusa, la frustración o la herencia familiar— y la reelaboración de sentido que permite el running. A nivel textual, metáforas como “flotar en la arena”, “motor que impulsaba mis piernas” o “campo de batalla” revelan cómo el sonido musical intensifica la vivencia, la dramatiza y la convierte en relato de resistencia o introspección. A esto se suman actos de habla como promesas (“Prometo entrenar cada domingo”, “Juro que no perderé ninguna carrera”) que configuran compromisos con el cuerpo, con la comunidad runner y con memorias familiares, consolidando pactos identitarios que emergen a través de la narración. En cuanto al contexto, se destaca cómo espacios como la ciclovía, los parques, las maratones urbanas, la costa o el ascenso a Monserrate son interpretados como escenarios simbólicos que, acompañados de música o silencio, refuerzan sentidos emocionales específicos como pertenencia, refugio, celebración o desafío. Por ejemplo, correr con punk rock en Medellín se asocia con sensaciones de potencia eufórica, mientras que la contemplación del mar en San Andrés evoca calma introspectiva. En algunos casos, la música funciona como vía de escape (“escuchaba reguetón todo el día para no pensar”), pero luego evoluciona hacia una función

reflexiva y de acompañamiento (“buscaba letras que hablaran de lo que sentía”). Finalmente, desde una perspectiva metatextual, los corredores logran articular relatos que no solo narran los hechos, sino que reflexionan sobre los sentidos de dicha narración, encontrando en la música una voz prestada que les permite decir lo que no se puede nombrar: el dolor, la esperanza, el orgullo o la necesidad de ser escuchados. Así, el análisis de la matriz revela una complejidad narrativa donde la música deviene herramienta para resignificar el tiempo vivido, el espacio recorrido y el cuerpo sentido, ofreciendo a cada corredor un mapa íntimo para reconstruir sus trayectorias personales.

Tabla 1

Running en clave musical: Playlist emocional de los corredores

<u>Título Canción</u>	<u>Apreciaciones de los Participantes</u>
Elements of Life	En las apreciaciones generales recogidas de los participantes, se destaca que la canción en cuestión ejerce un efecto altamente estimulante durante el desarrollo de la carrera. Específicamente, los ritmos intensos (“beats”) parecen generar una sincronización entre el compás musical y el ritmo del paso, lo cual favorece una cadencia constante y un desempeño físico sostenido. Asimismo, se observa que en momentos de fatiga extrema, cuando los corredores perciben que sus reservas energéticas se han agotado, esta pieza musical actúa como un catalizador emocional, provocando lo que ellos describen como un “cambio de energía repentino”, que les permite recuperar el impulso necesario para concluir el recorrido de manera óptima.
<u>Artista</u>	
Tiësto	
<u>Código</u>	Durante el desarrollo del grupo focal, los participantes destacaron que esta canción en particular les generaba sensaciones asociadas a “vibras positivas”, atribuidas principalmente a la intensidad y cadencia de los ritmos (beats) que la componen. Según sus testimonios, dichos ritmos no solo favorecen una predisposición emocional más
<u>Título Canción</u>	
Alone	
<u>Artista</u>	
Alan Walker	

<u>Código</u>	optimista durante la carrera, sino que además actúan como una guía rítmica que les permite sincronizar sus pisadas con la música. Esta sincronización, a su vez, contribuye a una mayor concentración en sus movimientos, favoreciendo el enfoque y la continuidad en el desempeño físico a lo largo de la actividad.
<u>Título Canción</u> Faded	Durante el grupo focal, varios participantes señalaron que la melodía de esta canción desempeñaba un papel significativo en la conciencia espacial de sus movimientos durante la carrera. La armonía rítmica les permitía fusionarse con la música, logrando una alineación entre el estímulo sonoro y la ejecución física. Este proceso facilitaba una mayor atención a la postura, el paso y la distribución corporal en el espacio.
<u>Artista</u> Alan Walker	Además, el ritmo de la canción funcionaba como un impulsor energético en los momentos críticos de agotamiento, brindando el estímulo necesario para mantener el rendimiento y alcanzar la meta. De forma notable, algunos participantes manifestaron que continuaban escuchando esta melodía incluso después de completar la carrera, debido a la sensación de alegría que les producía, lo que sugiere un impacto emocional positivo que trasciende el esfuerzo físico y refuerza el vínculo afectivo con la música.
<u>Código</u>	
<u>Título Canción</u> Feel so close	Según los hallazgos recopilados durante el grupo focal, se evidenció que esta canción, caracterizada por un marcado "flow de movimiento", fue percibida por los participantes como una herramienta de apoyo constante a lo largo de la carrera. La fluidez rítmica y energética de la melodía generaba una sensación de acompañamiento que se mantenía desde el inicio hasta el final del recorrido.
<u>Artista</u> Calvin Harris	
<u>Código</u>	

	De manera particular, dos participantes destacaron el uso estratégico de esta pieza musical en los momentos finales de la competencia. Según sus testimonios, colocar la canción al cierre de la carrera les proporcionaba un impulso emocional y físico clave para contrarrestar los efectos del cansancio acumulado y el agotamiento muscular. La música operaba como un agente revitalizante, otorgándoles la fuerza necesaria para culminar el trayecto con determinación y entusiasmo.
<u>Título Canción</u> Sinnerman- Sofi Tukker Remix <u>Artista</u> Nina Simone, Sofi Tukker <u>Código</u>	Los participantes del grupo focal identificaron esta canción como poseedora de un flujo dinámico que acompaña eficazmente el movimiento corporal durante la actividad deportiva. En sus testimonios, se destaca que la música ofrece un apoyo transversal a lo largo de toda la carrera, generando un estímulo constante tanto en términos físicos como emocionales. De forma específica, uno de los participantes señaló que la utilizaba deliberadamente en la fase final del recorrido, cuando el agotamiento físico se intensifica. Para ellos, la canción representaba un último recurso motivacional que les permitía acceder a reservas de energía emocional necesarias para completar el trayecto con determinación. El componente musical funcionaba como un catalizador que les ayudaba a superar las barreras del cansancio, evidenciando así el poder simbólico y funcional de la música como aliada del rendimiento deportivo.
<u>Título Canción</u> La Grange-2005 Remaster <u>Artista</u> ZZ Top <u>Código</u>	En el grupo focal realizado, uno de los participantes describió esta canción como una melodía que favorecía una profunda conexión con el entorno en el que se desarrollaba la carrera. Según su testimonio, el contenido sonoro no solo acompañaba su desplazamiento físico, sino que generaba una sintonía emocional y perceptiva con el

paisaje circundante, permitiéndole experimentar el recorrido desde una perspectiva más integrada y consciente.

Asimismo, el participante indicó que dicha conexión sensorial facilitaba la recuperación de la energía necesaria para continuar, incluso en condiciones de desgaste físico. De esta manera, la música no funcionaba únicamente como estímulo rítmico, sino también como recurso psicológico y afectivo que le ayudaba a reestablecer fuerzas en momentos de fatiga.

Título Canción

By a Monster's Hand

Artista

Volbeat

Código

Durante el desarrollo del grupo focal, se evidenció que esta canción genera emociones contrastantes entre los participantes. Algunos la describieron como una pieza de ritmo suave y envolvente que les ofrecía un momento de pausa emocional dentro de la intensidad de la carrera. Para estos corredores, la música funcionaba como un espacio de calma, permitiéndoles relajarse, recuperar la concentración y continuar con el recorrido de manera más introspectiva, centrados en su propio ritmo corporal.

Por otro lado, otros participantes percibían esta misma canción como el cierre ideal de su jornada deportiva. En sus testimonios, mencionaron que la melodía facilitaba un estado de conexión personal que les ayudaba a transitar el tramo final sin agitación, equilibrando el esfuerzo físico con una sensación de serenidad. Así, la canción adquiría un valor simbólico distinto para cada corredor, actuando como una herramienta de autorregulación emocional y ritmo interno frente al desgaste físico de la carrera.

Título Canción

Dembow

Artista

Los participantes señalaron que, al escuchar esta canción con ritmo de dembow, lograban percibir claramente sus beats, lo cual les facilitaba regular la cadencia de sus pasos

Danny Ocean	durante la carrera. Además, mencionaron que dicha música les permitía mantener un mejor enfoque en su movimiento corporal.
<u>Código</u>	Asimismo, comentaron que esta canción, en particular, les ayudaba a relajarse después del entrenamiento o la competencia, debido a la estructura rítmica de sus beats, que genera una sensación de calma y recuperación.
<u>Título Canción</u>	Según los participantes del estudio, esta canción en particular les facilita entrar en estado de fluidez durante la carrera, gracias a los beats que posee y la sonoridad envolvente que transmite. El ritmo constante y energético del dembow parece funcionar como una guía auditiva que acompaña su desplazamiento y ayuda a mantener una cadencia estable.
Summer	Uno de los participantes expresó, durante la sesión del grupo focal, que esta canción se vinculaba directamente con lo que él denominaba el “push” del cuerpo, una especie de impulso fisiológico que coincide con el momento en que el corazón se prepara para aumentar la intensidad de los latidos, justo antes de alcanzar el llamado “shot de energía” o explosión de rendimiento físico. En ese sentido, el ritmo de la canción le proporcionaba un estímulo que resonaba con sus sensaciones corporales, actuando casi como un acompañante sincronizado de su esfuerzo.
<u>Artista</u>	Este tipo de percepción fue recurrente entre varios corredores, quienes coincidieron en que la canción cumple un papel importante no solo en la dimensión emocional y motivacional del entrenamiento, sino también en su preparación fisiológica y mental. La música les permite conectarse más profundamente con su cuerpo, anticipar el aumento de intensidad, y sostener un estado de concentración y potencia física.
Calvin Harris	
<u>Código</u>	

	Por lo tanto, desde la perspectiva de los participantes, esta canción se convierte en un recurso significativo dentro de su experiencia deportiva, combinando elementos sonoros con reacciones corporales específicas que favorecen el rendimiento y la conexión interna durante la actividad física.
<u>Título Canción</u> Push <u>Artista</u> Afro Bros, Finest Son, kalobwoy, Darr3n <u>Código</u>	Los participantes señalaron que esta canción, caracterizada por su ritmo acelerado, múltiples beats y una sonoridad envolvente, resulta altamente beneficiosa durante sus sesiones de carrera. El tempo particular de la pieza musical permite a los corredores regular su ritmo cardíaco de manera más precisa, lo que repercute directamente en su desempeño físico. La estructura rítmica constante y estimulante actúa como un estímulo externo que acompaña el movimiento del cuerpo, ayudando a mantener una cadencia estable y propiciando un estado de sincronización entre el sonido y la acción física. En consecuencia, los corredores reportan una mayor productividad al correr, pues se sienten más conectados con su propio esfuerzo corporal y con el entorno sonoro que los rodea. Además, la energía transmitida por la canción contribuye a que los participantes finalicen sus carreras con mayor vitalidad. El impulso rítmico les permite sostener un nivel elevado de rendimiento hasta el tramo final, favoreciendo una sensación de empuje y motivación que incrementa su capacidad de resistencia y culminación de la actividad de manera enérgica.

Fuente: Elaboración propia

La articulación narrativa entre música y running en los niveles textual, contextual y metatextual permite comprender esta práctica como una experiencia compleja, cargada de significados profundos que exceden el ámbito deportivo.

En primer lugar, desde el plano textual, las metáforas, símbolos y actos de habla recogidos revelan que los corredores no solo describen lo que hacen, sino que interpretan quiénes son a partir de lo que sienten y dicen. La música, en este sentido, no es un mero acompañamiento externo, sino un elemento constitutivo de la trama identitaria que les permite narrarse como sobrevivientes, aprendices, herederos, rebeldes o peregrinos, según la emoción que atraviesen.

En segundo lugar, el contexto físico y social donde ocurre el running es resignificado por los corredores como espacio simbólico que adquiere sentido gracias a la interacción entre sonido, memoria y ritual. La ciudad puede ser campo de batalla o escenario festivo; los parques se transforman en refugios verdes; la ciclovía dominical emerge como herencia afectiva. Esta significación del entorno, mediada por la música, convierte los espacios cotidianos en lugares de transformación y resistencia subjetiva.

En tercer lugar, en el nivel metatextual, se vislumbra cómo los participantes reflexionan sobre sus propias narrativas, reconociendo el poder evocativo de la música como lenguaje alternativo para decir lo que la palabra no alcanza: el duelo del padre, el sentido de correr sin música bajo la lluvia, la angustia de quedarse sin batería, o el orgullo al correr en el propio barrio.

Estas reflexiones no sólo muestran un desplazamiento desde la evasión hacia la introspección, sino también la posibilidad de reconstruir la historia personal desde un lugar activo y poético. De este modo, se concluye que la música en el running no solo acompaña la trayectoria física del corredor, sino que co-construye sus relatos vitales, sus pactos de sentido y sus formas de resiliencia.

En la conjunción entre melodía, cuerpo y palabra, los corredores transitan territorios emocionales que les permiten reconocerse, recordar, resistir y resignificarse. La práctica del running con música deviene así en una narrativa encarnada donde el dolor se transforma en fuerza, el entorno en símbolo, y el sonido en gesto íntimo de sanación y afirmación.

4.3.2 Fuerzas narrativas vs Bienestar psicológico

En este apartado se presentan los hallazgos correspondientes al tercer objetivo: “Interpretar las construcciones sobre los elementos de la música que, en interacción con las sesiones de running, influyen a los corredores recreativos de 30 a 38 años”. Para ello, los resultados se articularán según las seis dimensiones del bienestar psicológico de Ryff (autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal) de modo que cada una refleje cómo las experiencias sonoras inciden en la vivencia del corredor.

Dentro de cada dimensión, los datos se ordenan en torno a las cuatro fuerzas narrativas identificadas previamente: primero, los compromisos (juramentos y promesas vinculados a la música); segundo, las metáforas que traducen el estímulo sonoro en impulso físico o emocional; tercero, los símbolos que resignifican espacios y rituales de running; y cuarto, las emociones evocadas por las canciones, esta estructura permite una lectura clara y coherente de los elementos que conectan la música con el bienestar de los participantes.

Resultados - Autoaceptación

Los juramentos y compromisos con la música muestran cómo los corredores internalizan la melodía como pacto con sí mismos, por ejemplo, ante la promesa “Voy a seguir impulsándome con música hasta cruzar la meta, el sonido es el pacto emocional que sostiene ese impulso” se evidencia una aceptación del propio esfuerzo y limitaciones, validando el cuerpo en movimiento como un espacio de autoafirmación. Asimismo, la metáfora “Correr sin música es nadar contra la corriente” convierte la ausencia de estímulo sonoro en

experiencia de frustración, reforzando la idea de que la música es fuente de autoeficacia y autocompasión.

Relaciones positivas con los demás

La dimensión social del bienestar se refuerza cuando los corredores hacen promesas de grupo, como “Juro que no perderé ninguna carrera nocturna con el grupo” [P2, N3, 2–3], donde el compromiso verbal refuerza la solidaridad y el sentido de pertenencia. Las metáforas de energía compartida “Las caras conocidas inyectan adrenalina” [P1, N3, 22–23] muestran cómo la música colectiva articula vínculos emocionales, convirtiendo la experiencia sonora en un ritual de apoyo mutuo.

Autonomía

En el marco del bienestar psicológico, la autonomía se entiende como la capacidad de una persona para autodirigir su conducta, tomar decisiones alineadas con sus propios valores y mantener independencia frente a presiones externas. En el contexto de esta investigación, la autonomía se refleja en la forma en que los corredores recreativos gestionan su práctica del running a partir de elecciones conscientes sobre cómo, cuándo y con qué estímulos (en este caso, musicales) entrenar. Los compromisos expresados, como “*Prometo entrenar cada domingo, sin importar el clima*” [P6, N1, 1–4], muestran la autodirección al establecer rutinas que no dependen de factores externos, sino de un acuerdo interno. Un ejemplo adicional que refuerzan esta dimensión es: un participante describe que “*La música me ayuda a mantenerme enfocada cuando corro sola*” [P3, N2, 6–7], señalando cómo el control del entorno sonoro es una estrategia autónoma para sostener la motivación sin depender de la compañía o el ánimo del grupo.

Dominio del entorno

La música reconfigura la percepción espacial convirtiendo rutas urbanas o naturales en escenarios simbólicos, por ejemplo, “La ciclovía dominical es un ritual familiar” [P6, N1, 1–4] sitúa el espacio como símbolo de unión intergeneracional; mientras que la promesa “Voy a seguir impulsándome con música...” evidencia el uso del sonido para moldear el ambiente y neutralizar distracciones externas.

Propósito en la vida

Las narrativas trascendentes emergen cuando los corredores vinculan la práctica con valores mayores: “Corrí para honrar a mi padre y mantener vivo su legado” [P6, N1, 10–12] muestra cómo la música acompaña un propósito vital, transformando el running en acto de homenaje y sentido. Las metáforas místicas, como la ascensión a Monserrate convertida en “rito espiritual”, evidencian que el sonido sublima la competición en ceremonia de significado.

Crecimiento personal

Finalmente, las emociones de calma y empoderamiento “Sentí paz contemplando el amanecer” [P3, N3, 7–8] o “Me sentí espectacular... disfrutas la música y te liberas” [P5, GF2, pág.1] apuntan a la experiencia de flow y autotransformación. Aunque no se hallaron nuevos compromisos en esta dimensión, la recurrencia de metáforas de restauración y símbolos de renacimiento revelan que la música funciona como catalizador de procesos reflexivos y de desarrollo interior.

5. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En este capítulo se discuten los hallazgos obtenidos a partir de las narrativas de corredores recreativos, organizados según los tres objetivos de la tesis, articulando los resultados empíricos con referentes teóricos contemporáneos.

5.1 Objetivo 1 (describir las experiencias)

Los relatos muestran que la música es un recurso multifacético que regula el ánimo, organiza el ritmo de la sesión y simboliza hitos personales. Este hallazgo converge con estudios recientes: Danso et al. (2025) afirman que “la música autoseleccionada reduce la percepción del esfuerzo y facilita la adopción de hábitos de ejercicio más duraderos” (p. 3), lo que resuena con las playlists intencionales de los corredores. Terry et al. (2020), en una revisión sistemática, indican que “escuchar música durante la actividad física produce

mejoras significativas en el estado afectivo, el rendimiento y la eficiencia fisiológica” (p. 7), ampliando la perspectiva al ámbito subjetivo donde la música asocia esfuerzo con memorias y sentido.

Karageorghis y Priest (2024) destacan que “la música dirige la atención, distrae del malestar físico y puede aumentar el rendimiento durante esfuerzos extremos” (p. 2); esto se refleja en la metáfora de un corredor que describe su entrenamiento como “una batalla con banda sonora”, donde la música emerge como impulso narrativo y motivación. Según *Neuroscience News* (2023), la música autoseleccionada “mejora la motivación y la satisfacción durante el ejercicio más que la música impuesta” (párr. 4), mientras Lieberoth (2023) sostiene que “el componente de elección personal en la música incrementa la energía emocional y la adherencia al entrenamiento” (p. 5). Finalmente, *Marie Claire* (2025) subraya que “la música activa la liberación de dopamina, creando conexiones emocionales que convierten el movimiento en un hábito sostenible” (p. 2), lo que explica por qué las canciones pueden anclar rituales significativos. En conjunto, estos hallazgos apoyan que la música es un elemento narrativo clave que articula experiencias de esfuerzo, identidad y bienestar emocional.

5.2 Objetivo 2 (trama narrativa: textual, contextual y metatextual)

A nivel textual, las metáforas musicales como “motor”, “banda sonora”, “batalla” organizan el relato, funcionando como herramientas de significación. Esto coincide con estudios sobre regulación emocional a través de la música: Taipale et al. (2024) señalan que “la música en la vida diaria actúa como estrategia de autorregulación emocional, especialmente en contextos no clínicos de ansiedad” (p. 10). En el nivel contextual, los corredores resignifican espacios urbanos y naturales musicalizados en paisajes afectivos con sentido colectivo. Este fenómeno se alinea con la creciente perspectiva de la música como herramienta de regulación emocional en espacios cotidianos (*Scoping Review on Music for*

Emotion Regulation, 2024), donde escuchar música es la práctica predominante (85,1 %) para modular estados afectivos.

En el nivel metatextual, la música permite reinterpretar eventos pasados como lesiones, duelos o legados, reforzando tramas de sentido. McClay et al. (2023) muestran que “los cambios emocionales provocados por la música promueven la organización episódica de la memoria” (p. 1), lo que sugiere que la música ayuda a estructurar los recuerdos y resignificar las experiencias vitales de los corredores.

5.3 Objetivo 3 (fuerzas narrativas vs. bienestar psicológico)

La intersección entre fuerzas narrativas (compromisos, metáforas, símbolos, emociones) y las dimensiones del bienestar emocional se enriquece con evidencias actuales. Un meta-análisis sobre música y bienestar destaca que escuchar música durante la actividad física “reduce el estrés y mejora el bienestar emocional” (Verywell Mind, 2021, p. 1). Esto demuestra cómo los compromisos musicales en tus narrativas refuerzan la autoaceptación y la motivación. En cuanto a relaciones positivas, Taipale et al. (2024) enfatizan la música como “medio de conexión social y soporte emocional en contextos grupales” (p. 15), lo que refuerza las prácticas de playlists compartidas.

En términos de autonomía, *Frontiers in Psychology* (2025) sugiere que intervenciones musicales individuales fortalecen la regulación emocional sin perder agencia (p. 6), en línea con la capacidad de los corredores de seleccionar su música según metas. También, el dominio del entorno a través de la música se apoya en el hallazgo de *Neuroscience News* (2024): la música genera respuestas corporales universales que sincronizan emoción y movimiento (p. 3), evidenciando un control simbólico sobre el cuerpo y el espacio. Respecto al propósito de vida, el uso narrativo de la música para honrar a figuras significativas mantiene conexión con perspectivas que destacan el papel de la música en la construcción de sentido profundo. Finalmente, en crecimiento personal, estudios como el meta-análisis del

Scoping Review (2024) muestran que la música es clave para procesos de autorreflexión y regulación emocional sostenible (p. 8), reforzando los cambios identitarios relatados por los corredores.

Limitaciones y aportes para la discusión teórica

Una limitación metodológica es la muestra cualitativa en un contexto urbano específico, lo cual restringe la generalización estadística, aunque no la transferencia teórica. A su vez, los relatos retrospectivos podrían estar sujetos a sesgos. Futuros estudios podrían integrar enfoques longitudinales o medidas psicofisiológicas para profundizar en los efectos momentáneos de la música.

Desde lo teórico, este estudio enriquece el diálogo entre psicología del deporte, narrativas y regulación emocional. Aporta evidencia empírica que alimenta modelos como el de Saarikallio sobre autorregulación musical, y la noción de música como tecnología del yo. También destaca cómo el contexto cultural y las prácticas simbólicas de los corredores configuran experiencias con significación personal y comunitaria.

6. CONCLUSIONES

El análisis narrativo desarrollado bajo la Propuesta de Investigación Narrativa Hermenéutica permitió reconocer que la música, más que un elemento accesorio, constituye un agente activo y estructurante en la experiencia del running para corredores recreativos de 30 a 38 años. La música no solo acompaña el movimiento físico, sino que interviene de manera decisiva en la construcción de significados, en la regulación emocional y en el fortalecimiento de la motivación. Al estar presente en cada etapa de la práctica (preparación, ejecución y recuperación), las melodías y ritmos se articulan con la memoria autobiográfica, el entorno y las metas personales, generando un entramado narrativo en el que los corredores resignifican su historia personal y deportiva.

Las experiencias narradas evidencian que el vínculo entre música y running se configura a partir de asociaciones profundas entre canciones y momentos clave: metas alcanzadas, rituales personales, superación de lesiones, participación en eventos deportivos o afrontamiento de situaciones de vida complejas, como pérdidas y duelos. Estas asociaciones permiten que la música actúe como un marcador emocional que conecta pasado, presente y

proyecciones futuras, reforzando el sentido de pertenencia y de identidad. En este sentido, se confirma que la experiencia sonora en el running es un vehículo de autorregulación, resiliencia y construcción de un yo coherente a lo largo del tiempo.

Los resultados muestran que las construcciones narrativas identificadas en los relatos operan a través de cuatro fuerzas simbólicas clave, las cuales inciden directamente en el bienestar emocional:

- **Compromisos y juramentos**, que consolidan autoaceptación, relaciones positivas y autonomía.
- **Metáforas**, que traducen la experiencia sonora en impulso físico, determinación y propósito vital.
- **Símbolos**, que resignifican espacios y rituales, dotándolos de nuevos sentidos y reforzando el dominio sobre el entorno.
- **Emociones evocadas**, que facilitan la regulación afectiva, la motivación sostenida y el crecimiento personal.

En su conjunto, estos hallazgos reafirman que la música no es un recurso periférico, sino un elemento estructural que, al integrarse en la trama narrativa del running, potencia la motivación, regula el estado emocional y enriquece el sentido de pertenencia y realización personal. En este sentido, el running se convierte en una práctica que trasciende lo físico, configurándose como un espacio simbólico donde el sonido y el movimiento se funden para dar forma a una experiencia transformadora, íntima y significativa.

Este estudio aporta al campo de la psicología del deporte y de las narrativas una comprensión más profunda del papel que desempeña la música en las experiencias deportivas recreativas. Además, ofrece insumos para el diseño de intervenciones orientadas al bienestar emocional y la motivación, incorporando elementos musicales como estrategia de

acompañamiento en procesos de entrenamiento y en la promoción de hábitos saludables. La evidencia sugiere que integrar la música de manera consciente y personalizada en el running puede fortalecer no solo el rendimiento y la adherencia a la práctica, sino también la capacidad de los corredores para afrontar retos vitales y construir historias de vida más cohesionadas y significativas.

6. REFERENCIAS

- Bruner, J. (2021). *La fábrica de historias: Derecho, literatura, vida* (Ed. actualizada). Gedisa.
- Comisión Nacional para la Protección de Sujetos Humanos de Investigación. (2020). *Informe Belmont: Principios éticos y pautas para la protección de los sujetos humanos de investigación*. Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.
- Cruz, D. A., López, S. S., & Camargo, J. E. (2019). Automatic identification of traditional Colombian music genres based on audio content analysis and machine learning technique. *arXiv preprint arXiv:1911.03372*.
- Danso, D., Aaltonen, M., Lintunen, T., & Sarkamo, T. (2025). *Music as a motivator: How self-selected music transforms exercise into a joyful habit*. University of Jyväskylä. <https://www.jyu.fi/en/news/new-research-reveals-how-music-can-transform-exercise-from-a-chore-to-a-joyful-habit>
- Daykin, N., Mansfield, L., Meads, C., Julier, G., Tomlinson, A., Payne, A., Grigsby Duffy, L., Lane, J., D'Innocenzo, G., Burnett, A., Kay, T., Dolan, P., Testoni, S., & Victor, C. (2018). What works for wellbeing? A systematic review of wellbeing outcomes for music and singing in adults. *Perspectives in Public Health*, 138(1), 39–46.
- De Fina, A., & Georgakopoulou, A. (2020). *The handbook of narrative analysis*. John Wiley & Sons.
- Delleli, S., Ouergui, I., Ballmann, C. G., Messaoudi, H., Trabelsi, K., Ardigò, L. P., & Chtourou, H. (2023). The effects of pre-task music on exercise performance and associated psycho-physiological responses: A systematic review with multilevel meta-analysis of controlled studies. *Frontiers in Psychology*, 14, 1293783.
- Di Blanco Correa, N. J. (2024). El arte de narrar. *Revista Pensamiento Penal*, (531).
- Dunlop, W. L. (2021). Narrative identity's nomological network: Expanding and organizing assessment of the storied self. *Personality Science*, 2(1).

- González-Vega, A., Ramírez, L., & Torres, M. (2023). *Ética y narrativas: Retos metodológicos en la investigación cualitativa*. Editorial Académica Colombiana.
- González-Vega, L., Ramírez, M., & Torres, J. (2023). Ética y reflexividad en la investigación cualitativa: Desafíos en contextos sensibles. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 21(1), 45–62.
- Jackman, P. C., Whitehead, A. E., Brick, N. E., & Wadey, R. (2024). “The story just brings the science to life”: Exploring the use of stories to translate knowledge about self-regulatory processes during goal striving in running. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–16.
- Karageorghis, C. I., & Priest, D. L. (2012). Music in the exercise domain: A review and synthesis (Part II). *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 67–84.
- Karageorghis, C. I., & Priest, D. L. (2021). Music in the exercise domain: A review and synthesis (Part II). *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 49–67.
- Karageorghis, C. I., & Priest, D. L. (2024, May 26). Music helps you get fit – but the right mix will keep you coming back. *The Guardian*.
<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/article/2024/may/26/music-helps-you-get-fit-but-the-right-mix-will-keep-you-coming-back>
- Lam, H. K. N., Middleton, H., & Phillips, S. H. (2021). The effect of self-selected music on endurance running capacity and performance in a mentally fatigued state. *Journal of Human Sport and Exercise*. Advance online publication.
- Lefebvre, H. (1974). *La producción del espacio*. Siglo XXI.
- Lieberoth, A. (2023). 3 ways hearing songs you’ve chosen can enhance your workouts. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-athletes-way/202308/3-ways-hearing-songs-youve-chosen-can-enhance-your-workouts>
- López, M. A., & Rodríguez, C. (2022). Cuerpo, música y subjetividad: Una mirada desde las prácticas deportivas urbanas. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 40(1), 55–72.
- Marie Claire. (2025, February). How to train your brain to enjoy exercise.
<https://www.marieclaire.co.uk/life/health-fitness/how-to-train-your-brain-to-enjoy-exercise>
- Mauss, M. (2020). *Ensayos sobre la técnica y el cuerpo*. Akal.
- McClay, M., Clewett, D., & Sachs, M. (2023). Dynamic emotional states shape the episodic structure of memory. *Nature Communications*, 14(1), 1–13.
- Ministerio de Salud de Colombia. (1993). *Resolución 008430 de 1993 por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud*.

- Mittal, J., Juneja, K. K., Saumya, S., & Shukla, A. (2024). A matter of time: How musical training affects time perception. *Frontiers in Neuroscience*, 18, 1364504.
- Neuroscience News. (2023, November 22). Music boosts motivation and satisfaction during exercise. <https://neurosciencenews.com/music-exercise-motivation-23731/>
- Ordoñez-Saavedra, N., Carrillo-Barbosa, R. L., Arias-Castaño, A. M., Gómez-Solano, J. H., Sánchez-Rodríguez, D. A., Rodríguez-Buitrago, J. A., & Colorado-Castaño, A. A. (2023). Formulación de la política pública del deporte y la actividad física, desde el enfoque participativo en un municipio colombiano. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 9(1).
- Perrone, S., Rinaldi, L., Gatti, D., & Girelli, L. (2023). Temporal perception in closed-skill sports: An experimental study on expert swimmers and runners. *Psychology of Sport and Exercise*, 69, 102500.
- Quintero Mejía, M. (2021). Narrativas, subjetividades y ética en la investigación cualitativa: Aportes desde la hermenéutica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 19(2), 1–20.
- República de Colombia. (1995). *Ley 181 de 1995: Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física*. Diario Oficial No. 43.503.
- Ricoeur, P. (1996). *Sí mismo como otro*. Trotta.
- Saarikallio, S. (2016). Music as emotion regulation. *Musicae Scientiae*, 20(1), 147–173.
- Sánchez, D., & Gómez, L. (2020). Narrativas de corredores urbanos: Experiencias corporales y sentidos del bienestar. *Revista Colombiana de Psicología*, 29(2), 115–130.
- Scoping Review on the Use of Music for Emotion Regulation. (2024). *Behavioral Sciences*, 14(9), 793.
- Schäfer, T., Smukalla, M., & Oelker, S.-A. (2013). How music changes our lives: A qualitative study of the long-term effects of intense musical experiences. *Psychology of Music*, 42(4), 525–544.
- Seamon, D. (2021). *Body-subject, time-space routines, and place-ballets*. Routledge.
- Smith, B., & Sparkes, A. C. (2009). Narrative inquiry in sport and exercise psychology: What can it mean and why might we do it? *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 1–21.
- Sparkes, A. C., & Partington, S. (2003). Narrative practice and its potential contribution to sport psychology: The example of flow. *The Sport Psychologist*, 17(3), 292–317.
- Taipale, M., Peltola, H.-R., Saarikallio, S., Minkkinen, G., Randall, W. M., & Carlson, E. (2024). Music listening for self-management of anxiety: A qualitative survey. *Music & Science*, 7.

Verywell Mind. (2021). How listening to music can have psychological benefits.
<https://www.verywellmind.com/surprising-psychological-benefits-of-music-4126866>

ANEXOS

MOMENTO I P1

MOMENTO I P2

MOMENTO I P3

MOMENTO I P4

MOMENTO I P5

MOMENTO IP6

MOMENTO II MATRIZ 2

MATRIZ 3

MATRIZ 4

MATRIZ 5

MATRIZ 6

MATRIZ 7

MATRIZ 8

MATRIZ 9

MATRIZ 10

MATRIZ 11 OBJETIVO 2

MATRIZ 12 OBJETIVO 3

