

MOMENTO II. NIVEL TEXTUAL: PRE-CONFIGURACIÓN DE LA TRAMA NARRATIVA

Matriz 3. Guía de acontecimiento (s)

<p>Acontecimiento</p> <p>Corredores recreativos integran o excluyen la música como una decisión significativa que configura sus emociones, ritmos y sentidos de la práctica deportiva. La música no solo acompaña, sino que, en muchos casos, reconfigura la experiencia del cuerpo en movimiento.</p>	<p>¿Cuáles fueron las circunstancias que dieron lugar a los acontecimientos?</p>	<p>¿Con qué medios se realizaron?</p>	<p>¿Cuáles fueron las consecuencias no deseadas?</p>
<p>Alguien hace algo ¿Qué acontecimientos acaecieron?</p> <p>En sus relatos, los corredores narran cómo, al iniciar la práctica del <i>running</i>, descubren que no basta con moverse: el cuerpo demanda un tipo de compañía emocional, algo que les permita conectar con el ritmo y con el</p>	<p>“...yo tenía mucho estrés por el trabajo, no quería salir ni a caminar, pero un amigo me invitó a correr con él, me prestó unos audífonos y desde ahí me enganché...” (P3)</p> <p>“...cuando corro solo necesito sentirme enfocado, entonces armo mis listas con base en cómo quiero sentirme ese día, si estoy</p>	<p>Audífonos, playlist previamente cargada en el celular del amigo, ropa deportiva básica. (P3)</p> <p>Aplicación de música (Spotify), auriculares, autoconocimiento emocional previo a la salida. (P5)</p> <p>Playlist previamente diseñada, audífonos inalámbricos, dispositivo móvil (teléfono). (P2)</p>	<p>Dependencia inicial al acompañamiento del otro; sensación de incomodidad cuando no lograba replicar la experiencia sin la música adecuada o sin compañía. (P3)</p> <p>Cuando no lograba coincidir el ritmo de la música con su estado físico real del día, podía sentirse más frustrado que sin música.(P5)</p> <p>Disminución súbita de la motivación,</p>

<p>estado mental del momento. Para algunos, esa conexión aparece en la música. Como contó P2: <i>“yo estaba vuelto nada, pero cuando sonó esa canción que me mandaron los del grupo, como que me activé otra vez... sentí que estaba con ellos, aunque iba solo”</i>. En otros casos, como P6, lo que ocurre es lo contrario: <i>“yo probé con música, pero me desconcentraba, me sentía fuera de mí... al final, necesitaba escucharme, saber cómo iba respirando, sin distracciones”</i>. Estos acontecimientos muestran que, para los participantes, la música no solo sirve como entretenimiento, sino que es un elemento que moviliza o bloquea el vínculo con la motivación, el cuerpo y las emociones. La decisión de correr con o sin música no es técnica, es narrativa: cada uno construye su manera de habitar el recorrido y lo resignifica con base</p>	<p>estresado pongo música instrumental, si estoy motivado, algo de electrónica...” (P5) <i>“...una vez se me descargaron los audífonos a la mitad de la carrera y sentí que me desorganicé por completo, como si perdiera el control del ritmo y me costó muchísimo mantenerme constante...”</i> (P2) <i>“...yo antes sentía que correr era aburrido, lo hacía porque tocaba, pero después empecé a poner canciones con las que entrenaba en grupo y sentía que no estaba tan sola, como si me acompañaran en el recorrido...”</i> (P6) <i>“...yo ya sé qué canciones me suben el ánimo en la segunda vuelta del parque, entonces las dejo justo ahí en la lista, como si fuera una inyección de energía...”</i> (P1)</p>	<p>Canciones significativas que usaba con el grupo, audífonos, aplicaciones de seguimiento de kilómetros (Runtastic). (P6) Playlist estructurada por tramos del recorrido, audífonos inalámbricos, conocimientos empíricos sobre su cuerpo. (P1)</p>	<p>frustración emocional, percepción de fracaso personal y de “dependencia tecnológica” para el rendimiento físico. (P2) Dificultad para mantener la constancia en los entrenamientos cuando el contenido musical no evocaba los recuerdos del grupo o si sentía que no conectaba emocionalmente. (P6) Cuando el entorno cambia o no puede correr en su recorrido habitual, pierde la referencia espacial que activaba esa respuesta motivacional sincronizada con la música. (P1)</p>
--	--	---	--

en sus emociones,
recuerdos o
necesidades del
momento.

**Nombre del
acontecimiento:**

**“La música: entre el
impulso, la evasión
y el silencio”**

en sus emociones, recuerdos o necesidades del momento.			
---	--	--	--