

Musicoterapia y deporte: usos propuestos y alcance de la evidencia local

Lectura crítica de usos musicales y propuestas de musicoterapia en el deporte que distingue funciones, procedimientos, poblaciones y resultados dentro del corpus disponible.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Habilidades mentales e intervención

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 24 min · 5270 palabras de cuerpo

Resumen

La música puede acompañar movimiento, emociones y experiencia del ejercicio mediante funciones diferentes. Esta monografía examina el capítulo de Miriam Lucas Arranz publicado en 2015 y lo contrasta con las exposiciones de Moran y Toner y de Tod. Distingue escucha cotidiana y musicoterapia como proceso sistemático, música sincrónica y asincrónica, preferencias personales, esfuerzo percibido y ejecución. Describe estudios reseñados conservando participantes, tareas y resultados, e identifica dificultades de correspondencia bibliográfica. Las propuestas sobre aprendizaje, imaginiería, grupos y lesión se presentan con su alcance local, sin tratarlas como programas probados. Cinco mapas originales organizan conceptos y preguntas de evaluación. La lectura permite precisar finalidades y variables antes de atribuir a la música un efecto general sobre rendimiento, bienestar o recuperación.

Palabras clave: Musicoterapia; Música y deporte; Sincronía; Preferencias musicales; Regulación emocional; Activación; Esfuerzo percibido; Evidencia

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/musicoterapia-y-deporte-usos-propuestos-y-alcance-de-la-evidencia-local.html>

La pieza y el proceso son objetos diferentes

Distinción tomada de la definición examinada por Lucas Arranz

Escucha cotidiana



Pieza + experiencia
Preferencias y recuerdos

Proceso de musicoterapia



Organización y finalidad
no se deducen de una canción

Mapa conceptual original. No representa magnitudes ni eficacia.

[Inferencia] Contraste conceptual original. Resume la distinción del capítulo de 2015; no representa requisitos profesionales actuales ni una escala de calidad.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Miriam Lucas Arranz (2015).

1. Un capítulo sobre música, propuestas y preguntas

Miriam Lucas Arranz firma «Aplicaciones de musicoterapia en psicología del deporte», publicado en Avances en psicología del deporte en 2015. El capítulo reúne investigaciones sobre música y movimiento, respuestas fisiológicas, emociones y experiencia del ejercicio. Después presenta una definición de musicoterapia y propone aplicaciones individuales y grupales. Esa organización permite distinguir dos trabajos: revisar qué se ha observado al utilizar música y explicar cómo podría incorporarse a una intervención con objetivos. Una escucha experimental y una propuesta profesional pueden compartir sonidos sin constituir el mismo procedimiento.^{[1][2][3]}

La autora anuncia que pretende examinar efectos sobre aspectos del rendimiento y sugerir posibilidades de trabajo. Su exposición incluye corredores, participantes en clases de ejercicio, tiradores, niños y pacientes de otros ámbitos. Cada grupo aporta información sobre una situación concreta. Para entender el capítulo resulta más útil conservar esas situaciones que reunir todos los resultados bajo una única expresión como música beneficiosa. Una mejora del disfrute durante el ejercicio describe una

experiencia; una diferencia de tiempo en una prueba describe ejecución; una variación fisiológica describe otra variable.^{[1][2][3]}

Moran y Toner, en Psicología del deporte, aportan un contraste centrado en regulación emocional. Su recuadro sobre música combina investigación cualitativa, ensayos de natación y cuestiones pendientes. Tod, en la segunda edición de Sport Psychology: The Basics, diferencia activación, ansiedad y estrés, y explica problemas de su medición. Estas fuentes ayudan a precisar qué significa preparar un estado para una tarea. No constituyen una evaluación conjunta de un programa de musicoterapia, pues examinan objetos y procedimientos diferentes.^{[1][2][3]}

[Inferencia] La pregunta organizadora es qué función se pretende dar a la música y qué información permitiría examinar esa función. Puede interesar coordinar movimientos repetitivos, describir estados emocionales, facilitar participación o explorar una interacción grupal. La elección cambia el modo de interpretar un resultado. Si el objetivo es cooperación, escuchar una canción agradable no informa por sí mismo de cómo se distribuyen los turnos o se resuelven desacuerdos. La lectura mantiene los objetivos próximos a las conductas y experiencias que interesa conocer.^{[1][2][3]}

2. Escucha cotidiana y proceso de musicoterapia

Lucas Arranz toma como referencia la definición de Bruscia y explica musicoterapia como un proceso sistemático de intervención que utiliza experiencias musicales y relaciones para alcanzar objetivos vinculados con salud. Destaca organización, estructura y fines definidos. La música aparece dentro de una relación entre cliente y terapeuta, y se emplea deliberadamente con una finalidad establecida. La definición del capítulo proporciona un criterio conceptual para distinguir una actividad profesional de la presencia incidental de música, aunque ambas puedan acompañarse de emociones o cambios corporales.^[1]

El propio texto señala que escuchar música a solas en casa no constituye musicoterapia por el hecho de producir un efecto emocional o físico. Esta distinción también importa en deporte: una lista personal de canciones puede formar parte de una rutina cotidiana sin convertirse por su nombre en tratamiento. El objeto musical y el modo de utilizarlo son dos cuestiones distintas. Para describir una intervención hay que conocer quién participa, qué relación organiza la actividad, qué se busca y cómo se incorpora la experiencia musical al proceso.^[1]

La autora amplía el significado de salud hacia crecimiento y superación personal en su aplicación deportiva. También reconoce ámbitos educativos, médicos y otros usos, lo que hace difícil una definición única para todas las situaciones. Esa amplitud pertenece a su exposición de 2015. No demuestra que cada actividad deportiva con música tenga condición terapéutica ni establece aquí requisitos profesionales

actuales. El capítulo permite estudiar una propuesta situada en un libro, con su vocabulario y finalidad, conservando la diferencia entre una definición y un resultado de eficacia.^[1]

La exposición distingue técnicas activas, como improvisar con instrumentos, y otras llamadas pasivas, como escuchar música. En las primeras, los participantes producen sonidos; en las segundas, la experiencia se organiza alrededor de escuchar. Pasiva designa esa clasificación del procedimiento y no obliga a entender que la persona carezca de atención, decisión o respuesta emocional. [Inferencia] Una descripción clara puede añadir quién elige, quién escucha, quién interpreta la experiencia y qué se revisa después, para mostrar el trabajo que ocurre detrás de esas etiquetas.^[1]

3. La pieza musical y lo que significa para quien escucha

El capítulo identifica cuatro factores: respuesta rítmica, musicalidad, impacto cultural y asociaciones. La respuesta rítmica se refiere al ritmo de la composición. Musicalidad reúne aspectos melódicos y armónicos. Impacto cultural considera el significado social de una canción o estilo. Las asociaciones musicales recogen vínculos con recuerdos, personas y situaciones. Esta clasificación evita reducir una pieza a su velocidad. Dos músicas con ritmo parecido pueden tener un sentido muy diferente para el mismo oyente por la letra, la historia de escucha o las personas con las que las relaciona.^[1]

La autora describe filtros perceptivos personales y cambiantes. Una pieza vinculada con una experiencia agradable para alguien puede evocar una situación dolorosa en otra persona. Incluso una música presentada como relajante puede provocar nerviosismo. El sentido de una escucha depende también del momento: preferencias declaradas de forma general no equivalen necesariamente a la elección para una tarea específica. Identificar un género o un artista aporta un punto de partida, mientras conocer qué se siente al escucharlo aporta otra información sobre su uso.^[1]

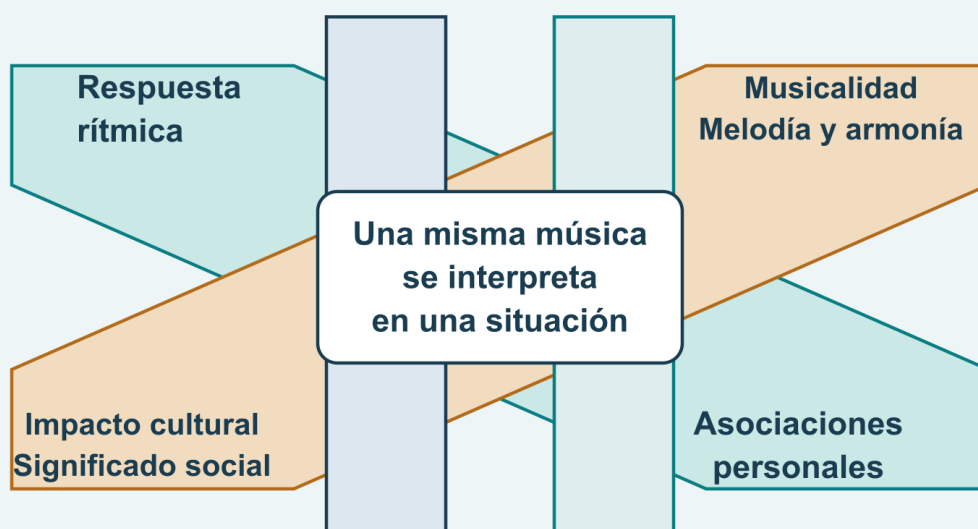
Tempo nombra la velocidad musical. Intensidad sonora se refiere a una propiedad diferente, relacionada con el volumen utilizado. El capítulo reseña investigaciones que modificaron tempo e intensidad y otros trabajos que compararon melodía completa, ritmo aislado y ausencia de música. Mantener separadas esas propiedades permite comprender qué cambió entre condiciones. Si se modifican a la vez velocidad, volumen y significado de una pieza, atribuir el resultado a una sola de ellas requiere una comparación que la descripción general de la actividad no proporciona.^[1]

[Inferencia] En un ejemplo hipotético, una corredora elige una canción porque le recuerda un entrenamiento compartido; su compañero elige otra porque encuentra sencillo seguir su pulso. Ambas elecciones pueden favorecer que quieran escuchar, pero responden a motivos diferentes. Una conversación podría explorar el recuerdo

en el primer caso y la relación entre pulso y movimiento en el segundo. Este ejemplo no establece qué canción mejora una marca: muestra por qué el contenido de la elección ayuda a definir la pregunta antes de interpretar sus efectos.^[1]

Cuatro factores de una experiencia musical

Ritmo, musicalidad, cultura y asociaciones conservan objetos distintos



La combinación no tiene pesos universales establecidos aquí.

Mapa conceptual original. No representa magnitudes ni eficacia.

[Inferencia] Composición original a partir de los cuatro factores reseñados por Lucas Arranz. El cruce expresa combinación conceptual, sin pesos ni efectos medidos.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Miriam Lucas Arranz (2015).

4. Sincronía, regularidad y movimiento

Música sincrónica significa aquí que se relaciona temporalmente el movimiento con un ritmo musical. Lucas Arranz dedica una parte de su revisión a esa relación y a su posible utilidad en tareas repetitivas. Correr o pedalear permiten reconocer ciclos que pueden compararse con un pulso. La música asincrónica acompaña una actividad sin que el procedimiento exija sincronizar esos ciclos. La diferencia se refiere al vínculo temporal que se establece, no a que una pieza posea o carezca de ritmo.^{[1][2]}

El capítulo reseña un estudio con dieciocho corredores habituales en buen estado de salud, que realizaron tres carreras con músicas diferentes. Describe actividad electrocortical y frecuencias de movimiento y musicales, y plantea una correlación entre patrones. La observación corresponde a esos registros y participantes. La coincidencia de frecuencias permite formular preguntas sobre coordinación; para

atribuir un mecanismo concreto o una mejora general de aprendizaje haría falta información adicional sobre comparación, tarea y variables que cambiaron.^{[1][2]}

Moran y Toner comentan un ensayo con seis nadadores en una prueba de doscientos metros libres. Se compararon músicas motivacional y neutral a ciento treinta tiempos por minuto con una condición sin música. Su exposición informa tiempos más rápidos en las condiciones musicales y describe arrastre rítmico como explicación sugerida: un efecto metronómico que podría aumentar ligeramente el ritmo de braceo. Aunque el estudio utilizaba acompañamiento asincrónico, algunos nadadores informaron que aprovechaban la música como señal rítmica. La conducta efectiva del participante añade una pregunta a la clasificación inicial.^{[1][2]}

El mismo recuadro comenta una tarea de bicicleta fija en la que la incomodidad de las extremidades fue menor con música sincrónica que en la condición de control. Incomodidad, costo metabólico y rendimiento son objetos relacionados pero distinguibles. [Inferencia] Para una propuesta hipotética de coordinación convendría registrar si se siguió el pulso y cómo cambió el movimiento, además de preguntar por sensaciones. Esto permitiría examinar la función temporal que se pretendía trabajar y diferenciarla de una experiencia agradable durante la actividad.^{[1][2]}

Dos modos de relacionar música y movimiento

Esquema temporal ilustrativo, sin datos de una prueba

Vínculo sincrónico



La tarea relaciona pulso y ciclo de movimiento.

Acompañamiento asincrónico



El procedimiento no exige esa sincronización.

Mapa conceptual original. No representa magnitudes ni eficacia.

[Inferencia] Secuencias inventadas para explicar la diferencia conceptual. Asincrónico no significa que la música carezca de ritmo ni que el oyente no pueda aprovecharlo.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Miriam Lucas Arranz (2015); Aidan Moran y John Toner (2018).

5. Afecto, emoción y regulación emocional

Lucas Arranz presenta la emoción musical como un problema conceptual con explicaciones diferentes. Algunas se centran en estructuras de la pieza y reacciones corporales; otras, en contexto de escucha y necesidad emocional; otras, en expectativas sobre cómo continúa la música. Una secuencia esperada o inesperada puede formar parte de lo que se experimenta. El capítulo reconoce la dificultad de separar material musical y experiencia subjetiva. Esta diversidad permite preguntar por procesos sin reducir toda reacción a una propiedad fija del sonido.^{[1][2]}

Moran y Toner distinguen emoción, estado de ánimo y afecto. La emoción se relaciona con un estímulo o evento; el estado de ánimo puede durar más y carecer de una causa identificada por la persona; afecto funciona como término más amplio. Por ello, sentirse mejor después de escuchar y experimentar una emoción concreta durante una acción requieren descripciones diferentes. El momento del registro ayuda a precisar si se pregunta por una reacción puntual, una vivencia más duradera o una valoración general de la actividad.^{[1][2]}

Regulación emocional se refiere a estrategias automáticas o deliberadas para iniciar, mantener, modificar o mostrar emociones, según la exposición de Moran y Toner. Incluyen la música entre formas de modular respuestas fisiológicas y emocionales. La finalidad regulatoria no siempre consiste en reducir todo lo desagradable o aumentar toda calma. Su discusión del deporte relaciona emoción y demandas de la tarea, y muestra que lo placentero y lo funcional no son clasificaciones idénticas. Un estado apreciado por la persona todavía debe situarse en la acción que realizará.^{[1][2]}

[Inferencia] Un registro hipotético podría preguntar qué emoción se intentó trabajar, cuál apareció y cómo se relacionó con la tarea. Así, una participante puede escuchar para sentirse más energética y terminar recordando una situación que la distrae. La discrepancia tiene contenido: informa sobre significado de la pieza, finalidad y experiencia. Describirla aporta más que asignar a la canción una etiqueta estable de estimulante. También permite mantener una respuesta individual sin convertirla en propiedad universal de un género musical.^{[1][2]}

6. Activación no equivale a ansiedad

Tod define activación como nivel de excitación del deportista en un continuo que cambia con la situación. Ansiedad incluye amenaza percibida, preocupaciones, nerviosismo y aprensión. Pueden coexistir, pero una activación elevada también aparece cuando alguien celebra un triunfo sin sentirse amenazado. En su glosario, el autor conserva componentes mentales, físicos y conductuales de la activación y su variación de un momento a otro. Esta distinción da sentido a preguntar por el pulso y por la interpretación de ese pulso de manera separada.^{[1][3]}

Lucas Arranz reseña música lenta y rápida como condiciones utilizadas para modificar respuestas fisiológicas. También reconoce que los requerimientos de una tarea cambian: no describe de la misma manera movimientos repetitivos, levantamiento de pesas y actividades de precisión. Tod revisa teorías de activación y rendimiento con apoyo desigual, y destaca diferencias entre tareas y personas. Por tanto, estado óptimo describe una relación que debe investigarse en un contexto, antes que una velocidad musical que resulte apropiada para todos. ^{[1][3]}

Las interpretaciones también importan. Tod explica que sensaciones similares pueden vivirse como preparación útil o como señales de dificultad. Lucas Arranz comenta preferencias musicales y respuestas somáticas sin una preocupación cognitiva equivalente. El contraste permite distinguir sentirse activado de juzgar que esa activación amenaza la actuación. Modificar un registro corporal no informa por sí mismo de la preocupación por competir, y una autovaloración favorable puede existir sin un cambio de la misma magnitud en el dato fisiológico. ^{[1][3]}

[Inferencia] Antes de una tarea hipotética de precisión, el propósito podría ser conservar disponibilidad para actuar mientras se examina una preocupación específica. Antes de una acción vigorosa, podría interesar otra organización de energía y atención. Esas finalidades no exigen dos categorías universales de canciones. Requieren describir qué demanda la acción y qué experimenta el participante. Si la inquietud procede de instrucciones contradictorias o de una expectativa de fracaso, escuchar música es una posibilidad de regulación y deja abierta la revisión de esa fuente de preocupación. ^{[1][3]}

7. Qué resultados recoge la revisión de 2015

El apartado psicofisiológico de Lucas Arranz reúne medidas cardíacas, respiratorias, hormonales y otras respuestas. También menciona investigaciones en pacientes con problemas coronarios, cuidados intensivos y otros ámbitos médicos. Esas poblaciones mantienen condiciones diferentes de las de entrenamiento deportivo. Su presencia explica la amplitud del material revisado; no basta para establecer una intervención deportiva equivalente. Para leer un resultado importa saber si se observó ejercicio, escucha después de un suceso estresante o una situación clínica con cuidados específicos. ^[1]

La autora reseña una comparación con ciento sesenta y cinco tiradores durante cuatro semanas. Describe un grupo con escucha de música relajante, otro con terapia de conciencia plena y un grupo control, y señala las mejores puntuaciones después del programa musical. Este es el resultado tal como aparece en la fuente secundaria. La duración y los grupos ayudan a identificar la comparación, pero la narración no permite reconstruir todos los detalles de asignación, diferencias iniciales, incertidumbre estadística o componentes profesionales del programa. ^[1]

La exposición también contiene resultados discordantes. Al comentar trabajos de música estimulante, indica cambios en frecuencia cardíaca y noradrenalina sin diferencias de rendimiento. Al tratar corredores, recoge testimonios de motivación para continuar sin diferencias destacables en resultados deportivos. Estas observaciones permiten separar respuestas del organismo, sensaciones y ejecución. La revisión no constituye una única demostración de que todo cambio fisiológico produzca una ventaja. Sus resultados pueden alimentar preguntas diferentes aunque algunos se describan en términos favorables.^[1]

Existe además una dificultad local de correspondencia bibliográfica: el cuerpo relaciona Yamamoto y Eliakim con bicicleta estática, mientras la referencia interna de Eliakim describe calentamiento y rendimiento anaeróbico en voleibolistas adolescentes de élite. Se conserva esta discrepancia sin decidir cuál descripción representa el estudio original. La afirmación general sobre resultados distintos queda atribuida al capítulo, y la población concreta de ese trabajo requiere consulta primaria antes de precisarla. La diferencia es relevante para evitar reunir dos tareas como si fueran la misma comparación.^[1]

8. Preferencias, participación y expectativas

Lucas Arranz atribuye importancia a la música elegida personalmente y a su significado. Reseña una comparación con cincuenta y ocho atletas que debían mantener una pesa en alto: música motivacional, ritmo sin elementos melódicos o armónicos y ausencia de música. Según su descripción, se mantuvo la pesa durante más tiempo con la primera condición, seguida del ritmo aislado. El resultado corresponde a resistencia en esa tarea. Escuchar una pieza completa introduce aspectos que el ritmo aislado no conserva, por lo que la comparación ayuda a preguntar qué se experimentó en cada caso.^[1]

Otro estudio reseñado incluyó treinta y cuatro mujeres en clases de aeróbic. A unas se les consultó por preferencias y a otras no; ambos grupos realizaron la actividad con la misma música. La autora informa una experiencia de entrenamiento más intenso, mejor humor y pensamientos más positivos entre quienes creían haber participado en la selección. La comparación pone atención en la percepción de elección, además de la pieza escuchada. Es una investigación descrita por el capítulo, y no una invitación a fingir que alguien decide lo que ya está decidido.^[1]

El texto propone explorar estilos preferidos, sensaciones asociadas y momentos en que se escucha. Su nota final aclara que el registro es una sugerencia inicial que debe modificarse según objetivos e intereses. Por tanto, ese conjunto de preguntas no se presenta como una escala validada ni como un predictor universal de rendimiento. En grupos numerosos o cambiantes, Lucas Arranz reconoce dificultad para reunir

preferencias y propone prestar atención al ritmo. Esa simplificación organiza una posibilidad práctica, mientras conserva el problema de diferencias entre oyentes.^[1]

[Inferencia] En una clase hipotética puede describirse qué preferencias se recogieron y qué decisión se tomó con ellas. Si una pieza fue elegida por el responsable por razones de tarea, la explicación puede mostrar esas razones. Si se negociaron alternativas, interesa saber cómo se escucharon desacuerdos. Participación, satisfacción con la selección y efecto de la música son preguntas diferentes. Una persona puede apreciar que se le consulte y preferir realizar una parte de la actividad sin acompañamiento, lo que también aporta información pertinente.^[1]

9. Esfuerzo percibido, disfrute y ejecución

Esfuerzo percibido designa la valoración subjetiva de cuánto exige la actividad. Lucas Arranz describe investigaciones donde la música se relacionó con sensación de menor cansancio o mayor disfrute. En uno de los trabajos reseñados, esas experiencias coexistieron con registros fisiológicos que indicaban mayor esfuerzo. La divergencia no convierte una medida en falsa: muestra que experiencia y respuesta corporal ofrecen información diferente. Para interpretar una actividad acompañada de música conviene conservar tanto lo que la persona informa como las condiciones de trabajo observadas.^[1]

El capítulo plantea atención a la música como explicación posible de cambios en sensaciones de cansancio. También reconoce que escuchar individualmente y escuchar en grupo pueden distribuir atención de modo diferente, pues el entorno social incorpora otras referencias. De este modo, la música puede formar parte de la experiencia sensorial sin que se conozca por anticipado cuánto ocupará la atención de cada participante. La tarea, la intensidad y el contexto importan al estudiar una explicación de distracción o de redirección del foco.^[1]

Lucas Arranz relaciona disfrute con repetición de la actividad y reseña investigaciones cualitativas sobre adherencia. A la vez, informa que corredores describieron motivación para continuar sin cambios relevantes de resultado. Querer seguir, volver a una sesión y mejorar una marca pertenecen a escalas temporales y objetivos distintos. Una experiencia de disfrute puede ser relevante por sí misma cuando interesa participación. Para hablar de adherencia sostenida hace falta observar continuidad, y para hablar de rendimiento hay que conservar una medida de la tarea.^[1]

[Inferencia] Caso hipotético: dos participantes completan el mismo tiempo de ejercicio, pero uno informa mayor disfrute con música y el otro se concentra mejor sin ella. Si la finalidad es conocer comodidad de la sesión, ambos testimonios aportan información. Si la finalidad es estudiar una marca, deben examinarse datos de ejecución y comparación. Mantener esas preguntas separadas permite valorar la

experiencia sin presentar cansancio reducido como demostración de menor carga física o como permiso para aumentar automáticamente el trabajo.^[1]

10. Describir y medir antes de comparar

Lucas Arranz reseña el Brunel Music Rating Inventory, destinado a valorar cualidades motivacionales de música para ejercicio. Describe una muestra inicial de trescientos treinta y cuatro instructores de aeróbic, trece ítems y cuatro factores. Su revisión, BMRI-2, reduce el cuestionario a seis ítems e incorpora personas no especialistas. También modifica vocabulario musical que podía resultar difícil de comprender. Estos cambios hacen visible la importancia de población y lenguaje al construir una medida; un nombre compartido no significa que dos versiones sean intercambiables.^{[1][2][3]}

La valoración de cualidades musicales y la evaluación de una intervención responden a preguntas distintas. BMRI y BMRI-2 son presentados para estudiar el carácter motivacional de la música, no como diagnóstico de ansiedad o medida suficiente de cohesión. Tod distingue cuestionarios, observaciones y registros fisiológicos de activación, estrés y ansiedad. Señala que los indicadores fisiológicos suelen medir activación y que su relación con ansiedad no es necesariamente alta. La medida elegida debe guardar relación con el objeto que se intenta describir.^{[1][2][3]}

Moran y Toner añaden dificultades de medir emoción durante tareas dinámicas. El movimiento y otras variables fisiológicas complican aislar una respuesta emocional mediante frecuencia cardíaca. Los autoinformes, por su parte, permiten conocer experiencia subjetiva, pero recordar una emoción después introduce problemas de reconstrucción temporal. En el recuadro musical preguntan si incorporar mediciones cinemáticas mejoraría la comprensión del rendimiento. Cinemática describe características del movimiento, una dimensión que puede complementar sensaciones y registros fisiológicos cuando la pregunta corresponde a ejecución.^{[1][2][3]}

[Inferencia] Para comparar dos condiciones hipotéticas puede prepararse una descripción con pieza, tempo, volumen empleado, elección, momento de escucha, tarea y variables registradas. Esa descripción aporta contexto y no constituye un instrumento validado. Si se comparan experiencias de calma, se conserva cuándo se preguntó por ellas; si se compara movimiento, se registra qué cambió en la acción. Separar datos de participación, experiencia y ejecución ayuda a explicar por qué un resultado favorable en una variable no resuelve todas las demás.^{[1][2][3]}

Tres planos para interpretar un resultado

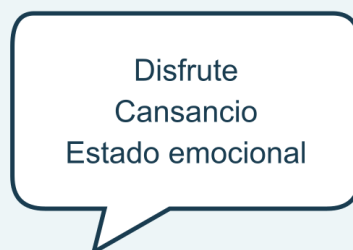
Las medidas se eligen según la pregunta

Respuesta corporal



Pulso, respiración
u otro registro

Experiencia



Lo que se informa

Ejecución



Tiempo, precisión
o movimiento

**Un cambio en un plano no demuestra
el mismo cambio en los otros.**

Mapa conceptual original. No representa magnitudes ni eficacia.

[Inferencia] Metáforas gráficas originales de los tipos de resultados del corpus. No contienen escalas, umbrales o resultados cuantitativos de un estudio.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Miriam Lucas Arranz (2015); Aidan Moran y John Toner (2018); David Tod (2022).

11. Antes, durante y después de la actividad

La propuesta de Lucas Arranz organiza usos antes, durante y después del entrenamiento. Antes de la actividad, contempla música para preparar un estado de activación o trabajar ansiedad elevada. Durante el ejercicio, propone adaptar selección a tareas y cambios de ritmo. Al final, plantea música lenta y relajante como acompañamiento de recuperación. Estas son finalidades atribuidas a su capítulo de 2015. El momento de escucha forma parte de la intervención: no se puede describir como equivalente escuchar mientras se ejecuta y escuchar durante una pausa previa.^{[1][3]}

La autora también propone asociar una pieza estable con inicio o final de entrenamiento. Esa propuesta introduce aprendizaje de una señal, además del carácter de la música. La pieza podría adquirir significado por repetirse en una situación concreta. Conviene distinguir este planteamiento de los estudios donde se utiliza una canción en una prueba aislada. Para investigar una asociación aprendida habría que conocer la repetición, el contexto y la respuesta observada, mientras para comparar condiciones inmediatas interesa qué ocurrió durante cada exposición.^{[1][3]}

Tod presenta estrés como un proceso que incluye demandas, interpretación, respuestas y consecuencias conductuales. Su explicación ayuda a precisar en qué punto se pretende intervenir. Una escucha antes de competir puede orientarse a una respuesta emocional, pero una demanda organizativa o una percepción de falta de preparación puede requerir otro tipo de trabajo. Conocer el momento no elimina la pregunta por el problema. El propósito se concreta al describir qué experiencia se intenta modificar y qué relación tiene con la tarea próxima.^{[1][3]}

[Inferencia] Una propuesta hipotética para un entrenamiento podría reservar una conversación para identificar finalidad y comparar una parte con acompañamiento y otra sin él, manteniendo descritas las condiciones. La comparación requeriría atender a orden, fatiga y cambios de tarea antes de interpretar diferencias. Esta organización es una posibilidad de indagación, no una dosificación recomendada. También puede conducir a conservar música en una pausa y retirarla durante una parte donde interese escuchar consignas o atender a otras señales de la actividad.^{[1][3]}

12. Aprendizaje motor y participación educativa

Lucas Arranz reseña investigaciones sobre música y aprendizaje de habilidades motoras. Menciona un trabajo con seiscientos niños y otro con menores de cuatro a seis años, y los relaciona con tareas de movimiento y acompañamiento musical. Esas edades y actividades forman parte de la información disponible. Una investigación infantil puede orientar preguntas educativas, mientras la transferencia a deportistas adultos experimentados requiere conservar diferencias de habilidad, objetivo y contexto. Aprender una acción básica y refinar una habilidad automatizada no describen necesariamente el mismo proceso.^[1]

En sus aplicaciones, la autora propone música acorde con preferencias para facilitar aprendizaje de actividades como pedalear, correr o saltar. La propuesta traslada la revisión hacia decisiones de enseñanza. Lo que se buscaría aprender debe expresarse mediante la acción: coordinación temporal, secuencia o participación en la tarea, por ejemplo. La presencia de música es una condición posible del aprendizaje; conocer la adquisición requiere observar la habilidad. Ejecutar mejor mientras suena una pieza y conservar el cambio después son preguntas temporales diferentes.^[1]

Las características musicales pueden funcionar como referencia externa o como acompañamiento, según el modo de utilizarse. El capítulo destaca regularidad y previsibilidad del ritmo, y reseña vínculos con movimientos repetitivos. [Inferencia] En una actividad educativa hipotética, un pulso puede marcar una secuencia, mientras una canción elegida por su significado puede interesar por disfrute. Aclarar esa función evita tratar ambos usos como la misma ayuda. La descripción permitiría comparar cómo sigue el participante la secuencia y cómo vive la actividad.^[1]

[Inferencia] El seguimiento de una propuesta educativa podría observar participación, ejecución durante la práctica y actuación posterior en una situación descrita. Si el participante sigue una señal musical, importa saber qué ocurre cuando cambia o desaparece esa señal. Estas observaciones organizan preguntas sobre aprendizaje sin establecer un programa. También permiten reconocer que una experiencia musical agradable y una habilidad adquirida son resultados que pueden coexistir o separarse, y que el ajuste depende del objetivo educativo definido al comienzo.^[1]

13. Música e imaginación: estudiar una combinación

La revisión de Lucas Arranz incluye un experimento reseñado con treinta y nueve estudiantes entrenados en correr cien metros. Describe condiciones con entrenamiento autógeno e imaginación, música e imaginación y una combinación de las tres técnicas, además de control y placebo. Informa trece sesiones con una parte de relajación y otra de activación. Según el relato, la combinación presentó los mejores resultados en frecuencia cardíaca, respuesta galvánica de la piel, actividad muscular y respiración. Estas son las variables mencionadas en ese pasaje.^[1]

La comparación no equivale a observar música aislada frente a ausencia de música en una tarea idéntica a todos los usos deportivos. El programa combina procedimientos y momentos con finalidades distintas. Para conocer la contribución específica de cada componente interesa qué conserva y qué cambia cada condición. Que una combinación obtenga registros favorables ofrece una pregunta sobre el conjunto; no define por sí mismo la aportación independiente de una pieza o el mecanismo que produjo cada diferencia.^[1]

La autora también cita el método Guided Imagery and Music, GIM, como técnica utilizada en musicoterapia clínica con una orientación específica. Su presencia identifica otro contexto de intervención y evita considerar toda escucha acompañada de imágenes como un único método. Una imagen de una acción deportiva, una experiencia musical cotidiana y un proceso clínico pueden tener contenidos relacionados, mientras cambian finalidad, relación profesional y procedimientos. La semejanza de palabras no los convierte en opciones equivalentes para cualquier participante.^[1]

[Inferencia] En una aplicación hipotética interesa describir para qué se incorpora música a la imaginación: ambientar una situación, acompañar un ritmo o explorar una respuesta emocional. También interesa saber si facilita construir la imagen que se busca o si introduce recuerdos distintos. Una comparación podría conservar contenido imaginado y condiciones de escucha para examinar esa pregunta. El capítulo abre posibilidades, pero los registros fisiológicos reseñados no bastan para atribuir a la combinación una mejora de todos los componentes de preparación mental.^[1]

14. Técnicas activas y propuestas grupales

Lucas Arranz presenta improvisación con instrumentos como un uso activo y señala que requiere conocimientos musicales y de improvisación para dirigir el trabajo. En su exposición, la experiencia musical funciona como forma de comunicación diferente de la verbal. La autora propone explorar elementos relacionados con emociones e interacción, con posibles objetivos grupales. Esa descripción pertenece al planteamiento del capítulo. El sonido producido puede formar parte de una experiencia compartida, mientras su significado personal requiere atención a lo que las personas expresan y a las condiciones de la actividad.^[1]

Las tres dinámicas descritas se orientan a liderazgo y autoconocimiento, cooperación y empatía. La primera introduce una referencia rítmica dirigida por una persona y plantea revisar experiencias de dirigir o seguir. La segunda gira alrededor de una composición compartida y del modo de escuchar propuestas. La tercera contempla una intervención individual ante personas que escuchan y una reflexión sobre cómo se ha vivido. Este resumen identifica sus objetos sin reproducir instrucciones, turnos completos o un programa de sesiones.^[1]

La nota final del capítulo es decisiva: las actividades son ejemplos sencillos de posibles aplicaciones de técnicas activas y deben ajustarse a objetivos y características grupales; no constituyen un programa ni una guía establecida. Además, el texto exige cuidar comentarios y evitar juicios o conclusiones sobre otros participantes. Por tanto, que alguien toque fuerte, deprisa o suavemente no autoriza a clasificar su personalidad. El acontecimiento musical ofrece una situación para conversar y observar interacción, con significados que pueden diferir entre participantes.^[1]

[Inferencia] Una revisión hipotética del objetivo cooperación podría atender a cómo se distribuyeron oportunidades, se escucharon propuestas y se gestionaron desacuerdos. El producto sonoro sería una parte de la actividad, junto a la experiencia de quienes participaron. El objetivo empatía necesitaría información sobre comprensión y respuesta hacia otra persona, no solo que todos hayan escuchado. Para hablar de cambios grupales sostenidos haría falta observar otros momentos. Las figuras de esta monografía presentan esas diferencias como mapas conceptuales y no como técnicas de evaluación validadas.^[1]

Objetivos grupales y preguntas diferentes

Las tres dinámicas del capítulo se presentan como ejemplos

Objetivo propuesto

Qué habría que examinar

Liderazgo



Experiencia de dirigir
y de seguir

Cooperación



Escucha de propuestas
y gestión de desacuerdos

Empatía



Comprensión y respuesta
hacia otra persona

Los ejemplos de 2015 no constituyen un programa establecido.

Mapa conceptual original. No representa magnitudes ni eficacia.

[Inferencia] Partitura conceptual original. Resume objetivos y propone objetos de observación; no reproduce las dinámicas ni demuestra cambios en cohesión o empatía.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Miriam Lucas Arranz (2015).

15. Lesión, experiencias personales y alcance clínico

El apartado sobre lesiones de Lucas Arranz propone música motivadora relacionada con experiencias de éxito, escucha e instrumentos para acompañar trabajo emocional y de movimiento. También sitúa experiencias traumáticas vinculadas con lesión en un plano más clínico. El pasaje formula posibilidades de aplicación y no presenta allí un ensayo que pruebe recuperación de tejido, una pauta de ejercicio por lesión o criterios de retorno. Su objeto puede incluir emociones y participación durante un proceso, mientras las decisiones físicas requieren su propia información.^{[1][3]}

La diferencia entre experiencia y recuperación importa al leer otras partes del capítulo. Menor frecuencia cardíaca después de ejercicio o sensación de cansancio reducida son registros específicos. Recuperarse de una sesión, mejorar una lesión y sentirse más dispuesto a participar describen procesos diferentes. Los estudios en pacientes médicos tampoco pasan a representar directamente deportistas lesionados por compartir una variable como ansiedad. Conservar población, tarea y cuidado recibido permite reconocer qué antecedente aporta cada trabajo y qué pregunta permanece abierta.^{[1][3]}

Tod muestra que estrés depende de cómo se valoran demandas y recursos, con consecuencias relevantes para la persona. Lucas Arranz, por su parte, destaca asociaciones musicales personales que pueden ser agradables o incómodas.

[Inferencia] Durante una lesión, una canción vinculada con éxitos anteriores podría motivar a alguien y despertar frustración en otra persona. Esa diferencia hipotética ayuda a comprender por qué el significado no se deduce del título de la pieza. La respuesta se describe mediante la experiencia expresada y el contexto actual. ^{[1][3]}

[Inferencia] Una propuesta de acompañamiento tendría que expresar su finalidad psicológica o relacional y conservar el trabajo de los responsables del proceso físico. Si apareciera malestar importante, el contenido musical no sería una prueba diagnóstica ni un sustituto de la evaluación correspondiente. La pertinencia del uso se revisaría por su relación con objetivos, preferencias y experiencia, sin interpretar sentirse animado como criterio de alta. Así se mantiene el valor posible de la música dentro de una situación concreta y el alcance de la información que realmente ofrece. ^{[1][3]}

16. Preguntas para valorar una propuesta concreta

La revisión permite formular preguntas precisas: qué se hizo con la música, quién participó, cuándo se utilizó, qué se comparó y qué se midió. Lucas Arranz aporta una definición relacional y sistemática, estudios de escucha y propuestas activas. Moran y Toner muestran procedimientos distintos y preguntas sobre emoción, elección y movimiento. Tod aporta diferencias de constructos y de medidas. Cada fuente conserva su fecha y su objeto; los trabajos citados dentro de los libros se presentan aquí como investigaciones reseñadas, sin atribuirles consulta original. ^{[1][2][3]}

El recuadro musical de Moran y Toner pregunta si la música modifica de manera general la intensidad de emociones o si permite orientar unas sin influir en otras. También pregunta por la aportación de mediciones cinemáticas y por la importancia de que los participantes elijan lo que escuchan. Son cuestiones de investigación que requieren datos específicos. El capítulo de Lucas Arranz permite aportar antecedentes y ejemplos para discutirlos, pero una elección preferida o un cambio de pulso no resuelve automáticamente toda la relación entre emoción y actuación. ^{[1][2][3]}

[Inferencia] Una ficha hipotética podría separar finalidad, actividad y evaluación. Si se pretende explorar coordinación, se identifica el vínculo entre pulso y movimiento. Si se pretende conocer disfrute, se pregunta por experiencia y momento. Si se propone cooperación, se observa interacción y participación. Después se distingue lo que ocurrió de la interpretación sobre por qué ocurrió. La ficha es una organización original de lectura, no un cuestionario validado ni una guía profesional. Su utilidad conceptual consiste en mantener cada afirmación próxima al dato que podría examinarla. ^{[1][2][3]}

La inclusión del capítulo en una obra coordinada identifica una fuente disponible, no un reconocimiento general de eficacia o aceptación. Una definición puede delimitar un proceso; una comparación puede informar un resultado; una propuesta puede orientar un trabajo futuro. En esta lectura, la música conserva funciones posibles que se concretan en tareas, personas y objetivos. La evidencia local ofrece antecedentes para estudiarlas y también diferencias que requieren explicación. Presentar esas funciones con precisión permite valorar una experiencia musical sin convertir su interés en una promesa universal.^{[1][2][3]}

Referencias bibliográficas

1. Lucas Arranz, M. (2015). Aplicaciones de musicoterapia en psicología del deporte. En A. García-Naveira Vaamonde y L. Locatelli Dalimier (Coords.), Avances en psicología del deporte. Paidotribo.

Capítulo 3. Aplicaciones de musicoterapia en psicología del deporte

2. Moran, A., y Toner, J. (2018). Psicología del deporte (1.^a ed. en español de la 3.^a ed. en inglés). El Manual Moderno.

Capítulo 4. Emociones y afrontamiento

3. Tod, D. (2022). Sport psychology: The basics (2nd ed.). Routledge.

Arousal, stress, anxiety, and performance

Fuentes y criterios editoriales: edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/fuentes-y-metodo.html