

Sobreentrenamiento en músicos.

¿Qué es el síndrome de sobreentrenamiento en músicos?

El estrés crónico ha sido descrito con varios términos. En él área de disciplinas que requieren un entrenamiento físico especializado, como son el deporte, la danza y la música, se le nombra síndrome de sobreentrenamiento (SSE). Este término hace referencia al conjunto de síntomas técnicos, psicosociales y físicos que configuran la expresión máxima del estrés crónico. La característica esencial, en los músicos, es la involución técnico-interpretativa que se manifiesta, a pesar de alta dedicación a la actividad musical, y que se acompaña de alteraciones a la salud psicológica y física.

La persona agotada intenta repetidamente mejorar su condición, usando estrategias que antes le habían funcionado. Al no obtener resultados, sufre desesperanza; pierde la motivación, la energía y la confianza. Se siente oprimida, irritable, ansiosa y deprimida. Percibe que no puede dar más de sí.

El síndrome de sobreentrenamiento es una colección de síntomas:

Síntomas técnico-interpretativos	*Involución ejecutiva-interpretativa: problemas de memoria; dificultades en la cognición musical; desconexión emocional con la pieza; desatención en la técnica; fallas motrices y; descontrol expresivo en la interpretación musical.
Síntomas psicosociales	* Alteraciones de los estados de ánimo: ansiedad (nerviosismo inquietud, ataques de ansiedad y/o de pánico); irritabilidad (mal humor, hipersensibilidad a la crítica, cinismo, enojo) y; episodios depresivos (llanto frecuente, anhedonia, sensación de vacío, apatía). Crisis identitarias: cuestionamientos a la identidad artística; deterioro del autoconcepto y de la autoeficacia. * Síntomas de musicorexia: dependencia a la actividad musical; síndrome de abstinencia; aislamiento; sensación de enclaustrado; disminución del contacto social; negligencia en el autocuidado y; despersonalización de sí mismo. Uso de evasores: alcohol, parejas pasajeras y/o fantaseo. Tensiones sociales: discusiones; peleas; incomunicación; rompimiento de relaciones significativas y; malestar social. *Desesperanza aprendida: desmotivación; desaparición de metas a largo plazo; agotamiento psíquico; pérdida del sentido de la actividad; ausentismo; ideas de deserción escolar o abandono de la actividad musical; balance negativo del estudio; sensación de trauma por no observar avances a pesar de la dedicación al estudio.

Síntomas físicos

***Dolencias generales:** cansancio físico; dolores musculoesqueléticos; tics nerviosos; alteraciones alimentarias; alteraciones del sueño; afecciones dermatológicas; procesos inflamatorios; alteraciones vasculares; etc.
Lesiones anatómicas específicas que interrumpen la producción del sonido.

Recomendaciones para evitar sobreentrenarse de la doctora Karla Reynoso:

- Mantener comunicación con su profesora o profesor de instrumento, hacerle saber la percepción de la carga por semestre, unidad, etc.
- Si es posible, tener un día a la semana libre de actividad musical académica.
- Aprender a planificar su estudio (siguiendo TODOS los principios necesarios)
- La planificación de cargas ha de ser realista en cuanto a los objetivos a alcanzar en un determinado tiempo y debe considerar las cargas emocionales, así como las responsabilidades y ocupaciones personales/familiares.
- Proveer las condiciones para que su organismo se pueda restaurar (descanso, sueño, nutrición, actividad física)
- Aprender a reconocer los avances diarios y verlos como parte de un proceso; evitar centrarse en los errores y en el resultado final.
- Acercarse a la música fuera del contexto de la escuela, mantener una relación con la música que les gusta, con diversos géneros musicales, con fines diversos.
- Para quien sufre ansiedad escénica, exponerse a condiciones parecidas a los conciertos / audiciones. Si causa angustia considerable, recurrir a terapia psicológica.
- Para quien tiene rasgos ansiosos o melancólicos, acercarse con un psicólogo.
- Para quien tiene dolores e inflamaciones frecuentes o constantes, ir a valoración médica

“Sería algo muy importante los descansos, las pausas, que se acerquen a prácticas saludables, dentro de ellas: cadenas musculares, movimiento somático, eutonía, técnica Alexander, método Feldenkrais, tai chi, chi kung y yoga”. Sandra Romo

“Recomiendo para todos, no solamente para los músicos, es el autoconocimiento. Sentirse, conocerse, reconocerse, así nos concientizamos de nuestros límites, de qué necesitamos, en qué medida realizamos un ejercicio,

practicamos, descansamos. El límite entre entrenamiento y sobreentrenamiento es muy individual y privado. El otro aspecto es: como músicos no olvidemos que somos por principio un ser humano, eso quiere decir: no olvidemos cómo nos alimentamos, dormimos, si hacemos deportes o no, la higiene psíquica, nuestro bienestar, todo influye en cómo hacemos música.

¡Un autoconocimiento en relación con su ambiente también es primordial!” Mônica Kato-Duarte.