

SÍNDROME DE SOBREENTRENAMIENTO EN MÚSICOS

¿QUÉ ES SOBREENTRENAMIENTO?

- Término que surge en el ámbito deportivo, en los años 80 y 90.
- Para Lehmann et al. (1993) el sobreentrenamiento supone un “desequilibrio entre el entrenamiento y la recuperación, entre el ejercicio y la capacidad individual ante el ejercicio o entre el estrés y la tolerancia al estrés”
- Existen distintos factores que desencadenan el sobreentrenamiento, tipos, clasificación y manifestaciones de éste.

SOBREENTRENAMIENTO EN MÚSICOS

- Tema “nuevo” o poco estudiado en México
- Karla Reynoso Vargas, Dra. en Investigación en Psicología
- El sobreentrenamiento refiere a la pérdida de la capacidad adaptativa, frecuentemente en el entrenamiento de los músicos se obvian las cargas emocionales y sociales. (Reynoso, 2018, p.28)
- Estrés crónico

MANIFESTACIONES DEL SOBREENTRENAMIENTO EN MÚSICOS

- Síntomas técnico-interpretativos
- Síntomas psicosociales
- Síntomas físicos

RECOMENDACIONES PARA EVITARLO

- Dra. Karla Reynoso Vargas
- Mtra. Sandra Romo
- Mtra. Mônica Kato-Duarte

¡GRACIAS POR SU ATENCIÓN!

REFERENCIAS

- Reynoso Vargas, K.M. (2018), Caracterización del Síndrome de Sobreentrenamiento en Músicos Estudiantes de Nivel Licenciatura. Tesis Doctoral.
- Márquez Rosa, S., Garatachea Vallejo, N. (2012), El Sobreentrenamiento desde una Perspectiva Psicológica. Madrid, España: Ediciones Díaz De Santos.
- Entrevistas realizadas a Karla Reynoso Vargas, Sandra Romo y Mônica Kato-Duarte.