

TALLER
Psicologia, salud

y deporte

UPV campús Alcoi

Plaça Ferrandiz y Carbonell S/N

7 JUNIO - 17:00 a 20:00

8 JUNIO - 10:00 A 13:00



QUICO MENGUAL
PSICOLOGÍA DEPORTIVA





LA IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN



OXÍGENO

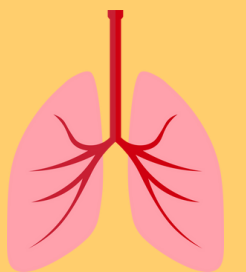
PRINCIPAL FUENTE DE ALIMENTACIÓN CELULAR
(Nuestro cuerpo está prácticamente diseñado para transportar oxígeno a cada una de las células que lo componen)

HISTORIA DE LA RESPIRACIÓN

Hace unos 4.000 millones de años...
PRINCIPIO DE LA VIDA MICROSCÓPICA
(Consumo de dióxido de carbono como combustible)

Hace unos 2.500 millones de años...
PRINCIPIO DE LA VIDA AERÓBICA
(Consumo de oxígeno como combustible)

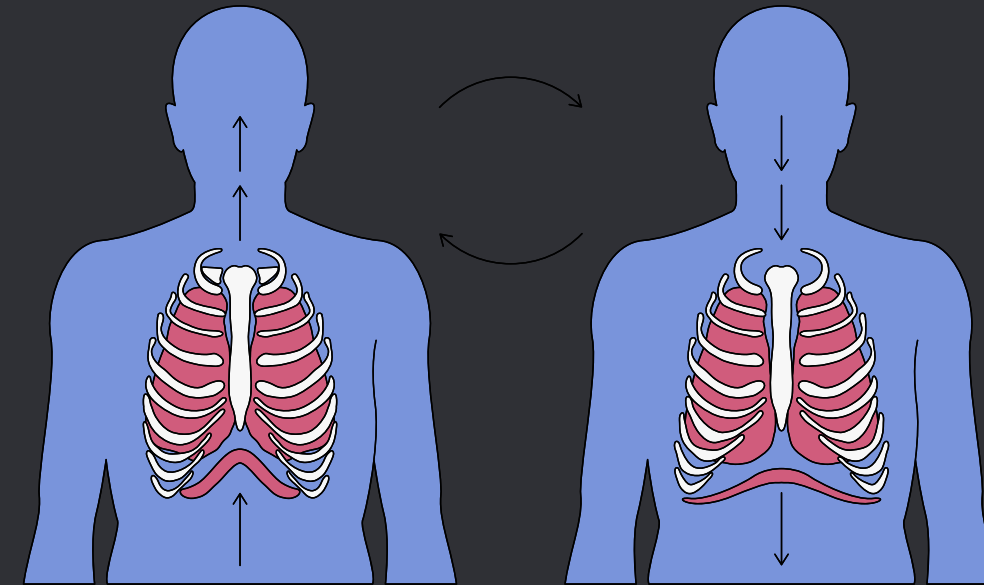
Hace unos 200 millones de años...
APARICIÓN DE LOS MAMÍFEROS
(Consumo de oxígeno a través de pulmones)



LA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

2

MÁS ESPACIO PARA LOS PULMONES SIGNIFICA MAYOR ENTRADA DE OXÍGENO

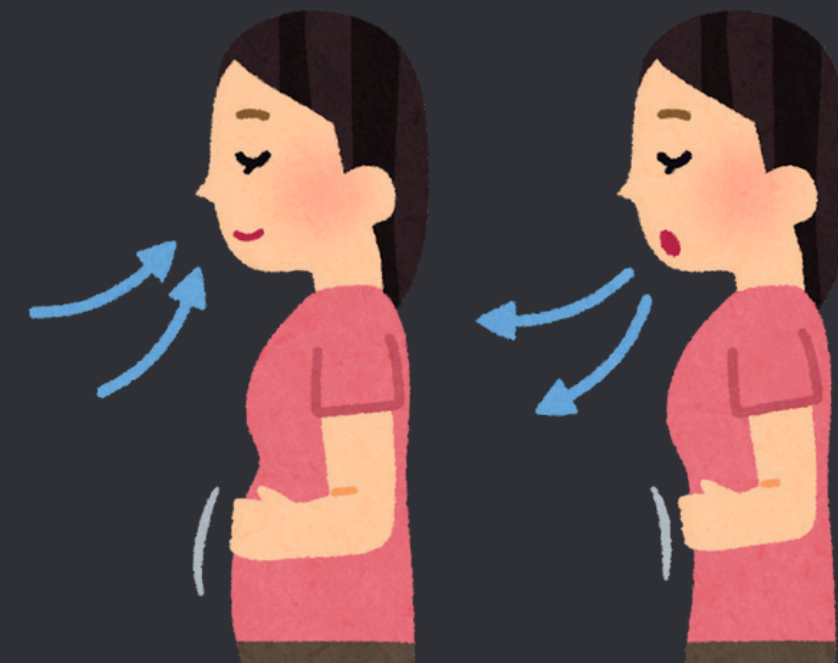
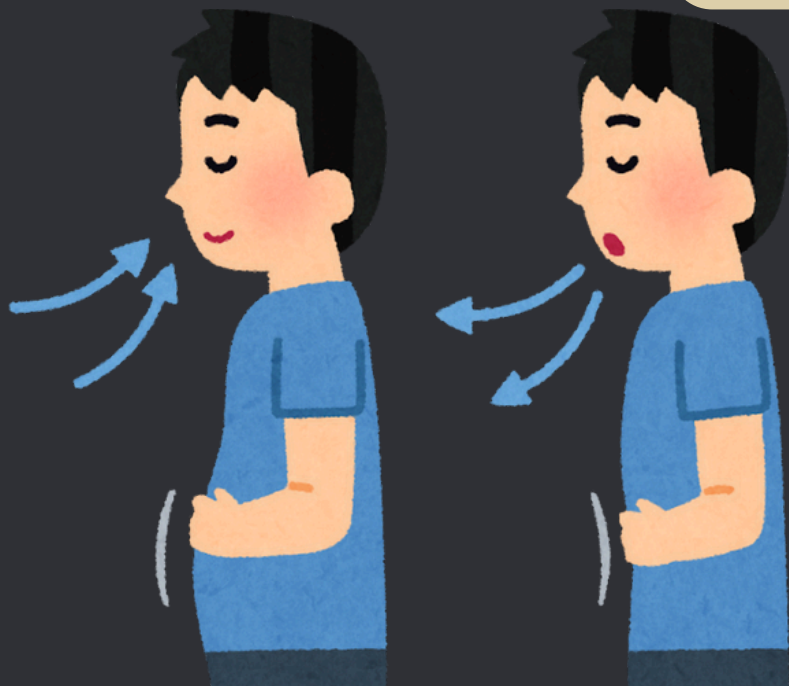


CONTROL CONSCIENTE DE LA RESPIRACIÓN



GESTIÓN EFICAZ DE LAS EMOCIONES

“LA PRÁCTICA REGULAR HA MEJORADO LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y EL RENDIMIENTO EN DEPORTISTAS DE ÉLITE”
Laborde et al. (2016)



EJERCICIO DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE

RESPIRAR DURANTE 3 MINUTOS RELAJADAMENTE
CENTRANDO NUESTRA ATENCIÓN TOTALMENTE EN
CÓMO NUESTROS PULMONES SE LLENAN DE AIRE Y
EXPULSAMOS ESE AIRE PARA PODER TOMAR AIRE DE
NUEVO



EJERCICIOS DE RESPIRACIONES: DISTINTO NIVEL DE ACTIVACIÓN

RESPIRACIÓN CUADRADA (4 - 4 - 4)

RESPIRAR DURANTE 8 CICLOS INHALANDO DURANTE 4 SEGUNDOS, MANTENIENDO EL AIRE EN NUESTROS PULMONES DURANTE 4 SEGUNDOS Y EXHALANDO EL AIRE DURANTE 4 SEGUNDOS

(RELAJACIÓN MEDIA)

3

RESPIRACIÓN ACTIVACIÓN (2 - 0 - 1)

RESPIRAR DURANTE 20 CICLOS INHALANDO DURANTE 2 SEGUNDOS, SIN MANTENER EL AIRE EN NUESTROS PULMONES DURANTE Y EXHALANDO EL AIRE EN 1 SOLO SEGUNDO INTENSAMENTE

(ACTIVACIÓN ALTA)

4



EJERCICIOS DE RESPIRACIONES: DISTINTO NIVEL DE ACTIVACIÓN

RESPIRACIÓN RELAJACIÓN 478 (4 - 7 - 8)

RESPIRAR DURANTE 8 CICLOS INHALANDO DURANTE 4 SEGUNDOS INTENSAMENTE, MANTENIENDO EL AIRE EN NUESTROS PULMONES DURANTE 7 SEGUNDOS Y EXHALANDO EL AIRE DURANTE 8 SEGUNDOS

(RELAJACIÓN ALTA)

5

RESPIRACIÓN MANTENIMIENTO (4 - 1 - 4)

RESPIRAR DURANTE 10 CICLOS INHALANDO DURANTE 4 SEGUNDOS, MANTENIENDO EL AIRE EN NUESTROS PULMONES DURANTE 1 SEGUNDO Y EXHALANDO EL AIRE DURANTE 4 SEGUNDOS

(RELAJACIÓN/ACTIVACIÓN MEDIA)

6



EJERCICIO ACTIVACIÓN - RELAJACIÓN

BAJAR Y SUBIR ESCALERAS (O DEL REVÉS)

- MEDIR PULSACIONES INMEDIATAMENTE
- MEDIR PULSACIONES DESPUÉS DE 1 MINUTO
- MEDIR PULACIONES DESPUÉS DE 3 MINUTOS

DURANTE LOS **3 MINUTOS** TODOS DEBEN ESTAR **SILBANDO** LA CANCIÓN QUE SUENA (O **HABLANDO**)

7

8

9

EJERCICIO ACTIVACIÓN - RELAJACIÓN

BAJAR Y SUBIR ESCALERAS (O DEL REVÉS)

- MEDIR PULSACIONES INMEDIATAMENTE
- MEDIR PULSACIONES DESPUÉS DE 1 MINUTO
- MEDIR PULACIONES DESPUÉS DE 3 MINUTOS

DURANTE LOS **3 MINUTOS** TODOS DEBEN ESTAR
REALIZANDO RESPIRACIONES CONSCIENTES

10

11

12

INFLUENCIA EN EL DEPORTE

GESTIÓN EMOCIONAL

```
graph TD; A[GESTIÓN EMOCIONAL] --> B[CONTROL DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS]; B --> C[CONTROL DEL NIVEL DE ACTIVACIÓN];
```

CONTROL DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS

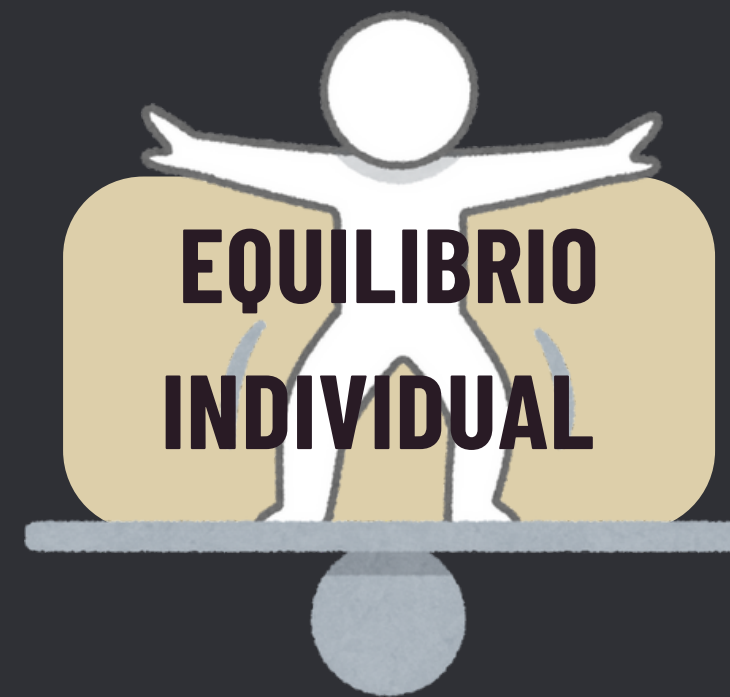
CONTROL DEL NIVEL DE ACTIVACIÓN



NIVEL DE ACTIVACIÓN



IZOF - Zona Individual de Funcionamiento Óptimo
Hannin, 1974-1985



EFFECTOS PREVENTIVOS Y PALIATIVOS DEL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA ANTE ENFERMEDADES

**MEJORA ESTADO DE
ÁNIMO Y DEL ESTRÉS**

**MEJORA DEL SISTEMA
INMUNOLÓGICO**

**REDUCCIÓN DE LA
FATIGA**

EFFECTOS SECUNDARIOS

PRÁCTICA REGULAR DE DEPORTE Y/O
ACTIVIDAD FÍSICA AYUDAN A MITIGAR
LOS EFFECTOS SECUNDARIOS DE LOS
TRATAMIENTOS

MEJORA DEL SUEÑO

**MEJORA DE LA FUNCIÓN
FÍSICA Y LA MOVILIDAD**

**MEJORA DE LA FUNCIÓN
FÍSICA Y LA MOVILIDAD**

**REDUCCIÓN DEL RIESGO
DE RECURRENCIA**



EFECTOS **PREVENTIVOS** DEL DEPORTE ANTE ENFERMEDADES

FEEDBACK NEGATIU

FEEDBACK NEGATIU

RECOMPENSA EXTERNA

ERROR FATAL QUE MOLTES VEGADES
FEM AMB LA MILLOR INTENCIÓ PERÒ
QUE TÉ CONSEQÜÈNCIES MOLT
DOLENTES PER ALS ESPORTISTES



DAMIÁN LÓPEZ

Historia de vida y experiencia personal con la enfermedad y el deporte.



EFFECTOS PREVENTIVOS Y PALIATIVOS DEL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PROCESOS PSICOLÓGICOS

ANSIEDAD

DEPRESIÓN

ESTRÉS

AUTOESTIMA

**GESTIÓN
EMOCIONAL**

**LA PRÁCTICA REGULAR DE
DEPORTE O ACTIVIDAD FÍSICA
TIENE EFECTOS POSITIVOS
SOBRE MUCHOS PROCESOS
PSICOLÓGICOS DE FORMA
DIRECTA**

**FUNCIÓN
COGNITIVA**

**TRASTORNOS
DEL SUEÑO**

**TRASTORNOS
ALIMENTARIOS**

AUTOEFICACIA

**SÍNTOMAS
TEPT**

**CONTROL
IMPULSO**

ADICCIONES



QUICO MENGUAL

Historia de vida y experiencia personal con la enfermedad y el deporte.



DESCANSO



DEFENSA PERSONAL

CON DAMIÁN LÓPEZ



TÉCNICA DE RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON

Jacobson,
1920

PREMISA:

Estrés i tensión muscular están
directamente relacionadas.

TENSIÓN - RELAJACIÓN - CONCIÉNCIA





13



¡MUCHAS GRACIAS!



QUICO MENGUAL
PSICOLOGÍA DEPORTIVA

CONOCE MÁS EN REDES SOCIALES:

[@psicoquico](#)