

# Taller comunicació

IES El Clot (València)

M



QUICO MENGUAL  
PSICOLOGÍA DEPORTIVA

M





**-6**

**-10**

**10-15**

**15-20**

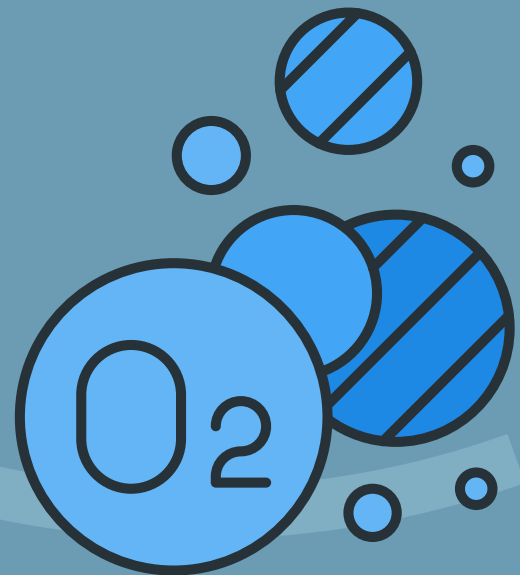
**20-30**

**30-40**

**+40**

# LA IMPORTÀNCIA DE LA RESPIRACIÓ

## HISTÒRIA DE LA RESPIRACIÓ



**OXÍGEN**

PRINCIPAL FONT D'ALIMENTACIÓ CELULAR

(El nostre còs està pràcticament disenyat per a transportar oxígen a cada una de las cèl·lules que el componen)

Fa uns 4.000 milions d'anys...

PRINCIPI DE LA VIDA MICROSCÓPICA

(Consum de diòxid de carboni com a combustible)

Fa uns 2.500 milions d'anys...

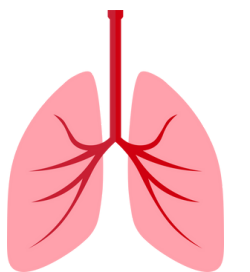
PRINCIPI DE LA VIDA AERÒBICA

(Consum d'oxígen com a combustible)

Fa uns 200 milions d'anys...

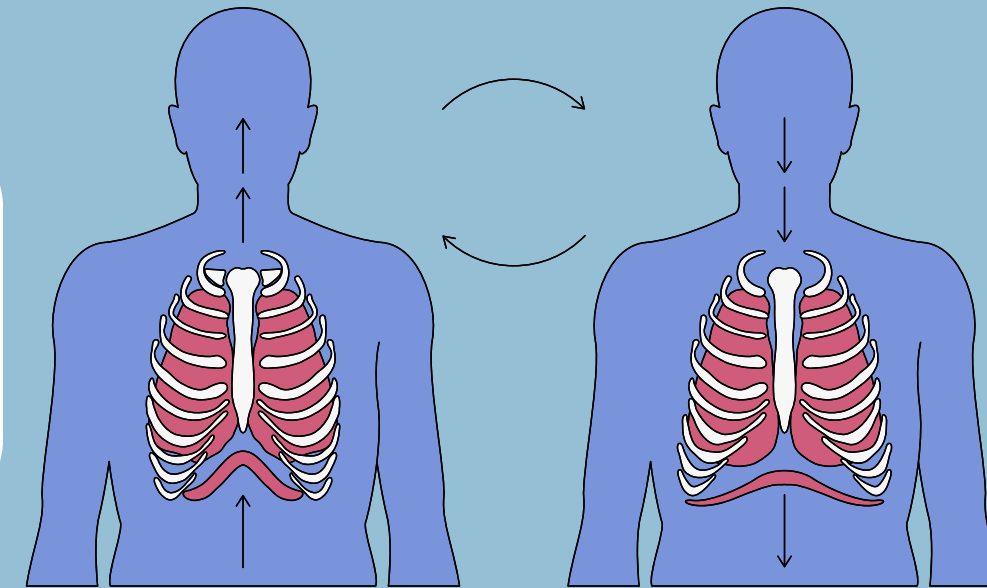
APARICIÓ DELS MAMÍFERS

(Consum d'oxígen a través de pulmons)



# LA RESPIRACIÓ DIAFRAGMÀTICA

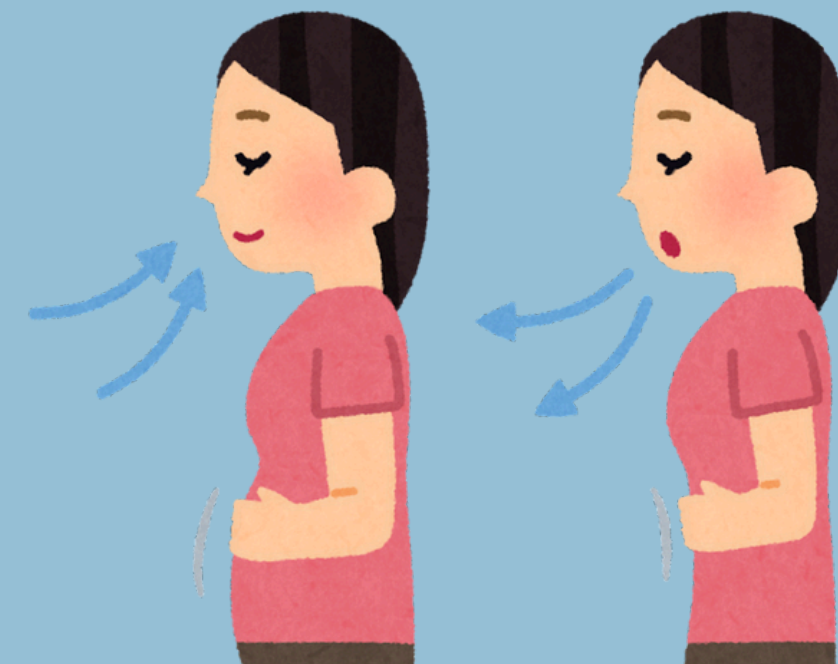
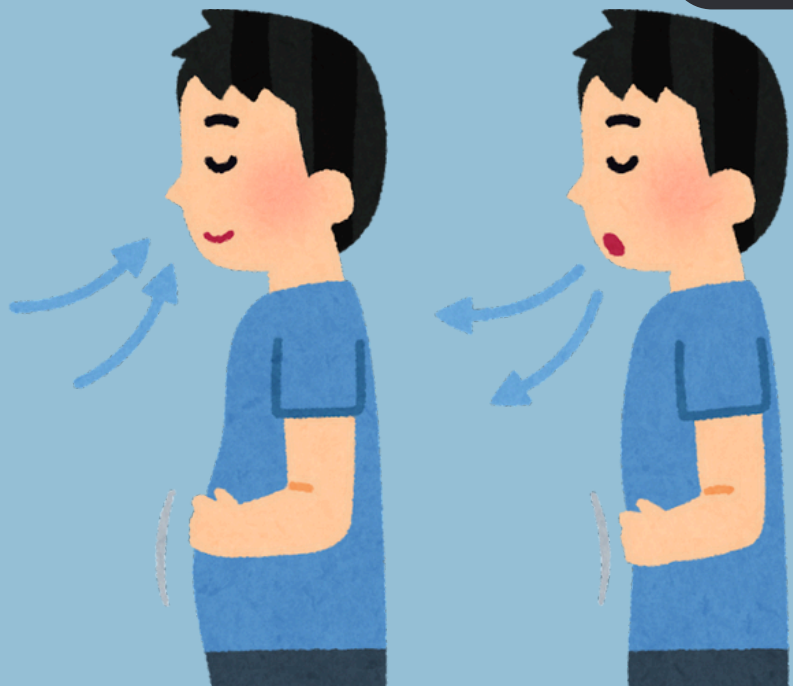
MÉS ESPAI PER ALS  
PULMONS SIGNIFICA MAJOR  
ENTRADA D'OXÍGEN



**CONTROL CONSCIENT  
DE LA RESPIRACIÓ**

**GESTIÓ EFICAÇ DE  
LES EMOCIONS**

“LA PRÁCTICA REGULAR HA  
MILLORAT LA REGULACIÓ  
EMOCIONAL I EL RENDIMENT EN  
ESPORTISTES D'ÈLIT”  
Laborde et al. (2016)



## EXERCICI DE RESPIRACIÓ CONSCIENT

RESPIRAR DURANT 1-2 MINUTS  
RELAXADAMENT, CENTRANT LA  
NOSTRA ATENCIÓ TOTALMENT EN  
CÒM ELS NOSTRES PULMONS ES  
PLENEN D'AIRE I EXPULSEM AQUEST  
AIRE PER A PODER TORNAR A  
PLENAR-LOS D'AIRE DE NOU

FER CONSCIENTS  
FUNCIONS  
AUTOMÀTIQUES DEL  
NOSTRE CÒS



# 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

# LA COMUNICACIÓ

**COMUNICACIÓ**

**VERBAL + NO VERBAL**

**COMUNICACIÓ  
VERBAL**

ÉS LA COMUNICACIÓ QUE IX  
DIRECTAMENT DE LA NOSTRA VEU

**COMUNICACIÓ  
NO VERBAL**

ÉS TOTA AQUELLA PART DE LA  
COMUNICACIÓ QUE NO IX  
DIRECTAMENT DE LA NOSTRA VEU

# COMUNICACIÓ VERBAL

## EL LENGUATGE PARA-VERBAL

M

VELOCITAT

PAUSES I SILENCIS

VOLÚMEN

TIMBRE

VOCALITZACIÓ

RESPIRACIÓ

TÒ

FLUIDESA

RESPIRACIÓ

# COMUNICACIÓ NO VERBAL

LA COMUNICACIÓ  
DEL NOSTRE CÓS



M



**EL NOSTRE CÒS PARLA**

ACTITUT POSITIVA

SOMRIURE SEMPRE ÉS MOLT  
IMPORTANT!

ENVÍA UN MISSATGE PER ALS DEMÉS I  
PER A MÍ MATEIX QUE DONA  
TRANQUILITAT

# COM **SÍ** FER UNA EXPOSICIÓ EN CLASSE

ENCERTS

## **CONTROLAR LA COMUNICACIÓ**

CONTROLAR TANT EL MISSATGE COM TOTS ELS COMPONENTS PARA-VERBALS DE LA COMUNICACIÓ ÉS MOLT IMPORTANT

**POSICIONAR-SE BÉ  
AMB LA PANTALLA**

**CUIDAR LA POSTURA  
QUE TINC**

**CONTROLAR ELS  
GESTOS QUE FAIG**

**CONTROLAR I DIRIGIR  
LA MIRADA**

# COM **NO** FER UNA EXPOSICIÓ EN CLASSE

## ERRORS

### **NO CONTROLAR LA COMUNICACIÓ**

ERROR FATAL QUE MUCHAS VECES  
HACEMOS CON LA MEJOR INTENCIÓN  
PERO QUE TIENE CONSECUENCIAS MUY  
PERJUDICIALES PARA LAS PERSONAS

**POSAR-SE EN MIG DE  
LA PANTALLA**

**NO TINDRE UNA BONA  
POSTURA**

**NO TINDRE CONTROL  
DELS GESTOS**

**APARTAR LA MIRADA**

# “HACKS” PER A FER EXPOSICIONS EN CLASSE

“CONTROLAR EL TEMBLOR”

UTILITZAR UN PAPER “CUARTILLA” PER A RECOLZAR EL MISSATGE DURANT L’EXPOSICIÓ I CONTROLAR EL TEMBLOR

“SENTAR LES MANS”

SENTAR LES MANS PER A CONTROLAR ELS GESTOS DE LES MANS

“ANCLAR-SE A TERRA”

ANCLAR-SE COM SI TINGUERA ELS PEUS APEGATS A TERRA PER CONTROLAR ELS MOVIMENTS DEL COS



# “AUTOINSTRUCCIONS POSITIVES”

¿QUÉ SÓN?

ES TRACTA DE FRASES CURTES QUE ENS DIEM  
INTERNAMENT DE FORMA POSITIVA

¿PER A QUÉ SERVEIXEN?

PRINCIPALMENT PER A MANTINDRE UN DIÀLOG INTERN QUE ENS  
AJUDE A AFRONTAR LES SITUACIONS EN EL DÍA A DÍA D'UNA  
FORMA EXITOSA

REEDUCAR LA VEU INTERIOR ES UN TREBALL MOLT DUR Y  
LLARG PERÒ A CANVI, TÉ UN EFECTE POSITIU DIRECTE  
EN EL BENESTAR DE LES PERSONES

# RESÚMEN DE CONTINGUTS

IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN

RESPIRACIÓ DIAFRAGMÁTICA

COMUICACIÓ VERBAL

COMUNICACIÓ NO VERBAL

“HACKS” PER A EXPOSICIONS



M





**¿ALGUNA PREGUNTA?**

**APROFITA ARA, ES UN BON  
MOMENT PER A PREGUNTAR...**

# ¡MUCHAS GRACIAS!



QUICO MENGUAL  
PSICOLOGÍA DEPORTIVA

CONOCE MÁS EN REDES SOCIALES:

@psicoquico

