

Taller manejo del estrés

IES El Clot (València)

M



QUICO MENGUAL
PSICOLOGÍA DEPORTIVA

M



1



QUICO MENGUAL
PSICOLOGÍA DEPORTIVA

-6

-10

10-15

15-20

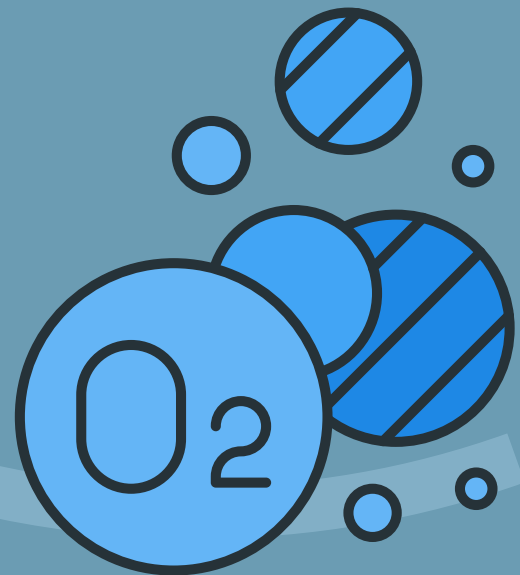
20-30

30-40

+40

LA IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN

HISTORIA DE LA RESPIRACIÓN



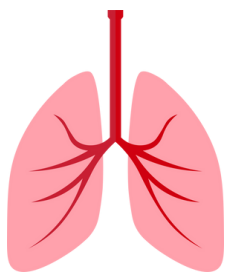
OXÍGENO

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

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

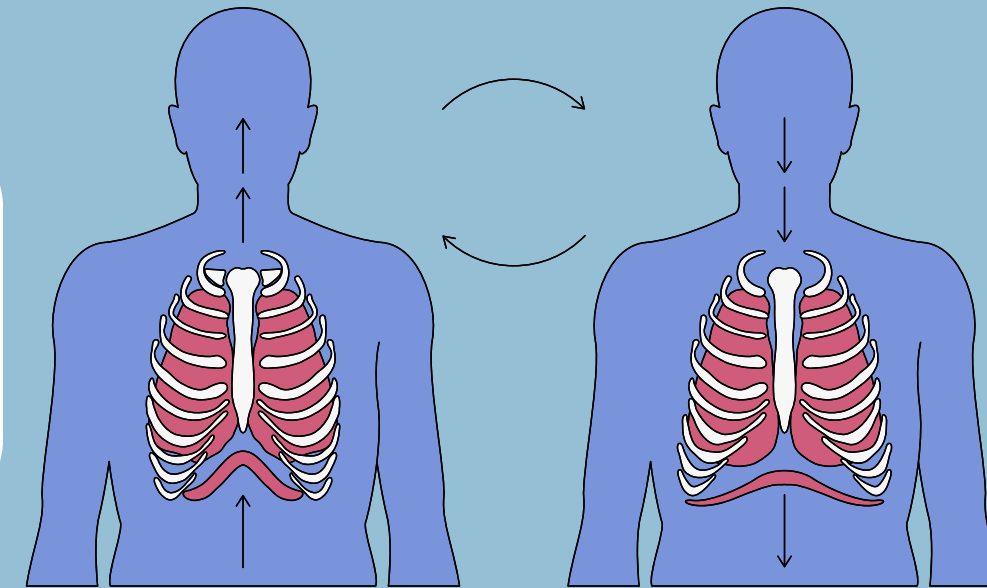
Hace unos 2.500 millones de años...
PRINCIPIO DE LA VIDA AERÓBICA
(Consumo de oxígeno como combustible)

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



LA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

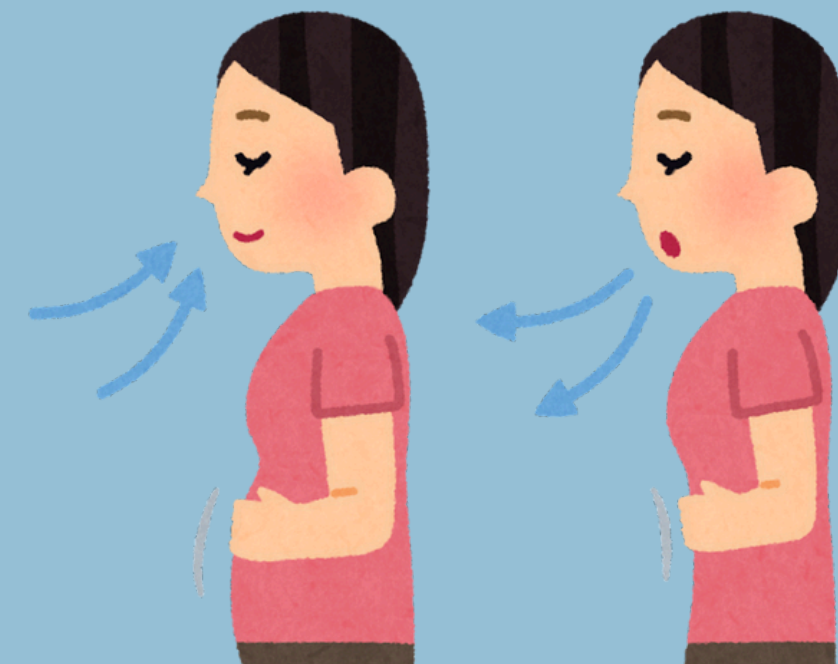
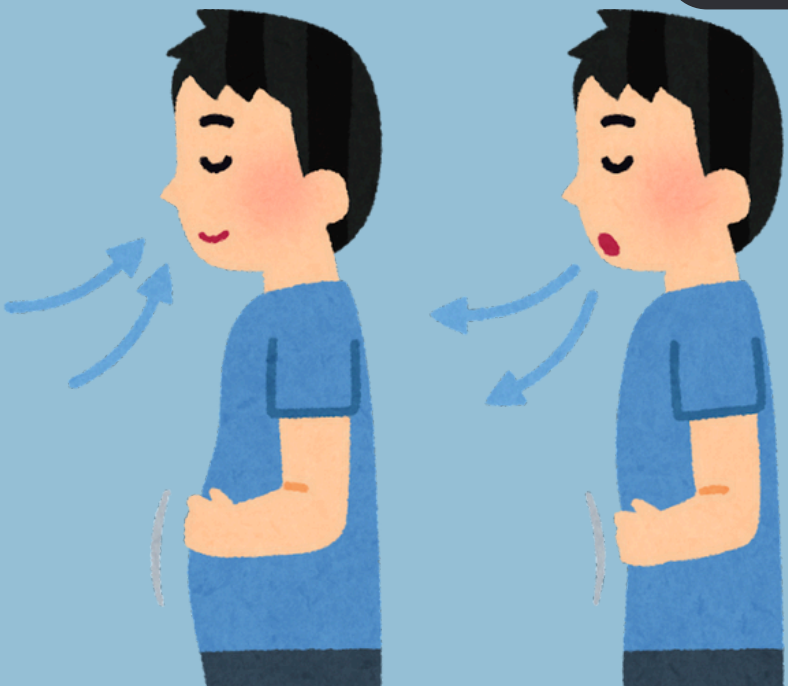
MÁS ESPACIO PARA LOS
PULMONES SIGNIFICA
MAYOR ENTRADA DE
OXÍGENO



**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 1-2 MINUTOS
RELAJADAMENTE CENTRANDO
NUESTRA ATENCIÓN TOTALMENTE
EN CÓMO NUESTROS PULMONES SE
LLENAN DE AIRE Y EXPULSAMOS
ESE AIRE PARA PODER TOMAR AIRE
DE NUEVO

HACER CONSCIENTES
FUNCIONES
AUTOMÁTICAS DE
NUESTRO CUERPO



EJERCICIOS DE RESPIRACIONES: DISTINTO NIVEL DE ACTIVACIÓN

RESPIRACIÓN DE FUEGO

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)

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)

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)

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)

EJERCICIOS DE RESPIRACIONES: TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN AVANZADAS

RESPIRACIÓN DE “APAGAR INCENDIO”

- RESPIRAR DURANTE 5-10 CICLOS
- ENTRADA DE AIRE: EN DOS TIEMPOS
- SEGUNDO TIEMPO ENTRADA: LA MITAD DEL PRIMERO
- SALIDA DE AIRE: EL DOBLE DE TIEMPO QUE EL TOTAL DE TIEMPO DE LA ENTRADA DE AIRE



TÉCNICA DE RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON

Jacobson, 1920

PREMISA:

Estrés y tensión muscular están directamente relacionadas.

TENSIÓN - RELAJACIÓN - CONCIÉNCIA



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

PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE TAREAS

LEY BIG STONES VS. SMALL STONES

URGENTE

NO URGENTE

IMPORTANTE

NO IMPORTANTE

SÍ **IMPORTANTE**
+
SÍ **URGENTE**

BIG STONE



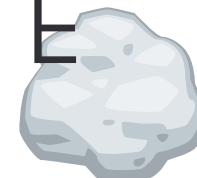
NO IMPORTANTE
+
SÍ **URGENTE**

MEDIUM STONE



SÍ **IMPORTANTE**
+
NO URGENTE

MEDIUM STONE



NO IMPORTANTE
+
NO URGENTE

LITTLE STONE



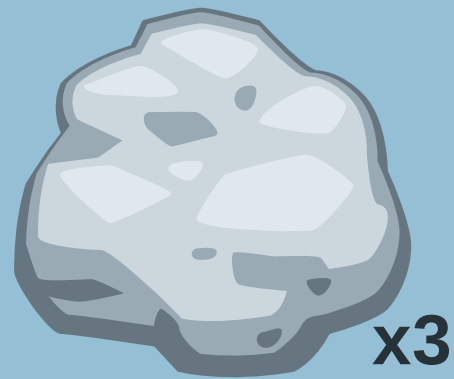
PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE TAREAS

LEY BIG STONES VS. SMALL STONES

¿Cómo llenarías el espacio de tiempo que tienes disponible?

¿Por qué tipo de taras empezarías para que te quepan todas dentro?

TAREA IMPORTANTE Y URGENTE:



x3

TAREA IMPORTANTE Y NO URGENTE:



x3

TAREA NO IMPORTANTE Y URGENTE:



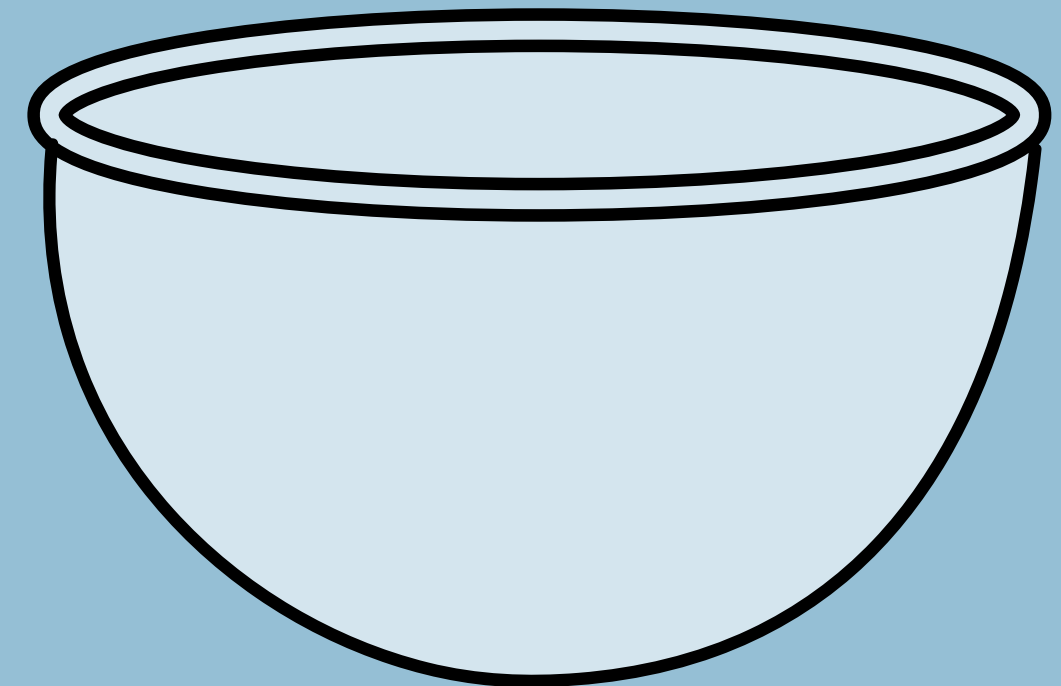
x3

TAREA IMPORTANTE Y NO URGENTE:



x3

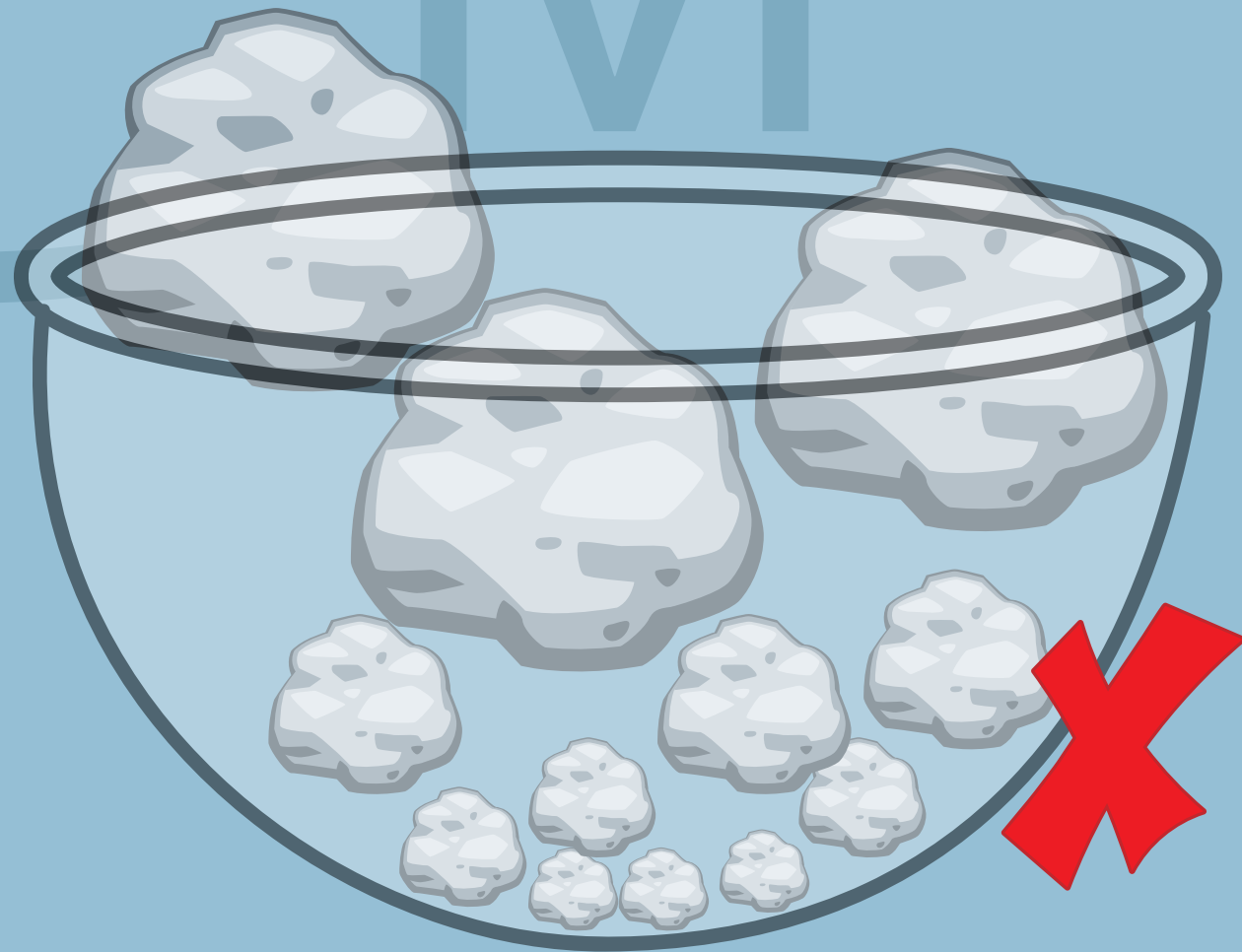
TIEMPO DISPONIBLE:



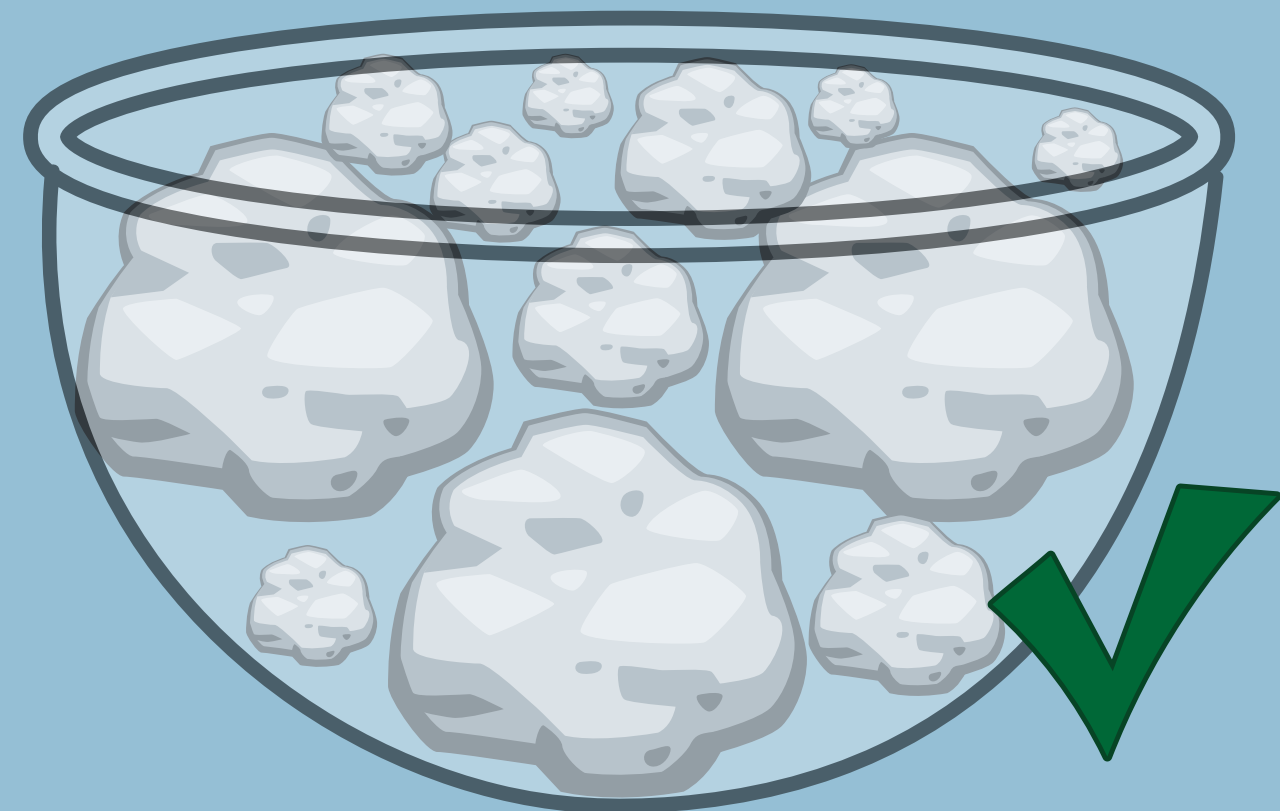
PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE TAREAS

LEY BIG STONES VS. SMALL STONES

Empezando por
“LITTLE STONES”



Empezando por
“BIG STONES”



M



2

¡MUCHAS GRACIAS!



QUICO MENGUAL
PSICOLOGÍA DEPORTIVA

CONOCE MÁS EN REDES SOCIALES:

@psicoquico