

PSICOBIOLOGÍA APLICADA Y PSICOSOMÁTICA



DATOS

INVESTIGADOR RESPONSABLE

Dr. Juan M. Manzanque Vázquez

REFERENCIA PAI

CTS496

CONTACTO

TELÉFONO: 952 133 476

FAX: 952 132 621

E-MAIL: manzanque@uma.es

DIRECCIÓN: Facultad de Psicología. Campus Teatinos, s/n. 29071 - Málaga

MÁS INFORMACIÓN

Dpto. Psicobiología y Metodología de las Ciencias del Comportamiento

PRESENTACIÓN

El grupo de investigación *Psicobiología Aplicada y Psicosomática* está formado por cinco investigadores procedentes de diferentes campos como la Psicología, la Biología y la Medicina; su laboratorio principal se encuentra en la Facultad de Psicología, en la que desarrollan su trabajo la mayoría de los integrantes de este grupo. El objetivo principal de estos investigadores es estudiar el impacto que la conducta ejerce sobre parámetros biológicos y medidas psicológicas de interés clínico. De forma particular, este grupo está centrado en el análisis de los beneficios psicobiológicos que conlleva la práctica de diferentes técnicas psicosomáticas orientales como la meditación, el qigong o el yoga, entre otras. Asimismo, el grupo investiga la aplicación de estos antiguos sistemas holísticos a distintos grupos de población, tanto por su eficacia como medicina preventiva, como por la potencialidad que poseen estos métodos para aumentar la calidad de vida de las personas y el rendimiento profesional de los trabajadores.

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

- Psicobiología de la meditación y disciplinas psicosomáticas afines.
- Psicobiología del estrés.
- Medicina conductual.

SERVICIOS CIENTÍFICO-TÉCNICOS

- Orientación y asesoramiento sobre Psicobiología de la salud y Medicina Conductual: afrontamiento del estrés, trastornos psicosomáticos, dieta y hábitos saludables, higiene del sueño, actividad física, horarios de trabajo y alteración de biorritmos, etc.
- Asesoramiento y/o entrenamiento específico en técnicas psicomáticas orientales (*meditación, qigong, yoga, etc.*) a:
 - Administraciones públicas destinadas a mejorar la calidad de vida de las personas y a la prevención de la enfermedad.
 - Empresas preocupadas por la salud y el estrés de sus trabajadores.
 - Hospitales.
 - Gimnasios y centros deportivos.
 - Centros de formación que quieran conocer las distintas técnicas psicosomáticas orientales.

INTRODUCTION

The research group *Applied Psychobiology and Psychosomatics* is composed of five researchers from different fields such as psychology, biology and medicine. Its main laboratory is based in the Faculty of Psychology, in which the majority of its members carry out their work. The main objective of these researchers is to study the impact that behavior can exert on biological parameters and psychological measures of clinical interest. In particular, this group is focused on the analysis of the inherent psychobiological benefits derived from the practice of different eastern psychosomatic techniques such as meditation, qigong and yoga, amongst others. This group also studies the application of these ancient holistic systems to different population groups, both for their effectiveness as preventative medicine and for the potentiality they have in the enhancement of the quality of life of people as well as the professional performance of workers.

RESEARCH TOPICS



- Psychobiology of meditation and related psychosomatic disciplines
- Psychobiology of stress.
- Behavioural medicine.

SCIENTIFIC-TECHNICAL SERVICES

- Guidance and advice on Psychobiology of health and Behavioral Medicine: coping with stress, psychosomatic disorders, healthy diet and habits, sleep hygiene, physical activity, working hours and alterations of biorhythms, etc.
- Advice and/or specific training in eastern psychosomatic techniques (meditation, qigong, yoga, etc) to:
 - Public administrations to improve people's quality of life and the prevention of illnesses.
 - Companies concerned about the health and stress of their workers.
 - Hospitals.
 - Gymnasiums and sports centers.
 - Training Centers that would like to learn about the various techniques.

