

<p>Dra. Georgina Botebol Neurofisióloga Clínica, Psicoterapeuta, Experta en Psicodrama, Terapia Cognitiva y Mindfulness</p>	<h2 style="text-align: left;">Tratamiento</h2> <p>Georgina Botebol, dedicada a los trastornos del sueño en la Unidad de Neurofisiología Clínica del Hospital Virgen del Rocío de Sevilla, y como creadora e impulsora de las Consultas de Patología del Sueño, aporta más de 20 años de experiencia para:</p> <ul style="list-style-type: none">Diagnosticar y tratar alteraciones y trastornos del sueñoTratamiento de la depresión, ansiedad y estrésAumentar el bienestar psicológico de personas con dificultades emocionalesMejorar la calidad de vida de enfermos crónicos <p>Y, en general, ayudar a aquellas personas que quieran afrontar la vida con mayores y mejores recursos emocionales.</p> <p>Calmar la ansiedad, controlar el estrés, combatir el insomnio</p> <p>[+info: info@botebol.com]</p> <p>Puedes seguir también nuestro blog en: www.mindfulnesssevilla.blogspot.com.es/</p> <h2>Cuestionario para examinar su sueño</h2> <p>Existen distintas herramientas que pueden ayudarle a saber si está durmiendo lo que necesita y si su sueño es adecuado.</p> <p>[Cuestionario Examine su sueño] Ir al cuestionario</p>
<h2>Georgina Botebol publica "Aprendiendo a dormir mejor"</h2> <p>La doctora Georgina Botebol, ha desarrollado un método mediante el que aprender a regular tu sueño. Más información sobre el libro "Aprendiendo a dormir mejor".</p> <p>[Aprendiendo a dormir mejor] Ir a la noticia</p>	
<p>Los trastornos del sueño tienen tratamiento.</p> <p>En España se estima que entre el 20% y el 30% de la población puede padecer una alteración del sueño. Realizar un diagnóstico precoz y el oportuno tratamiento mejora la calidad de sueño y permite que volvamos a llevar una vida satisfactoria.</p> <p>Insomnio, síndrome piernas inquietas, narcolepsia, parasomnias, apneas-hipopneas en sueño, trastornos del ritmo circadiano, etc.</p> <p>Los trastornos emocionales tienen tratamiento.</p> <p>Angustia, depresión, ansiedad, baja autoestima, miedos, etc., producen sufrimiento.</p> <p>Utilizando técnicas de atención plena (mindfulness) y terapia cognitiva podemos tratarlos. Es posible recuperar el control de nuestra vida y ser feliz.</p>	

<p>{loadposition user5}</p> </div> </div> <p> </p> <p>
</p> <p></p>