

La Dra. Kathleen McGrogan, Psy.D., experimentada, profesional, digna de confianza y genuinamente cariñosa, es una psicóloga clínica bilingüe, hispanohablante (licencia de California PSY16448) con más de 20 años de experiencia al servicio de adultos cultural y económicamente diversos de todas las edades. Su calidez y humor te facilitan el trabajo terapéutico mientras te ayuda a adaptarte, prosperar y florecer donde estás plantado.

Mucho ha cambiado desde que comenzó la pandemia, con más estrés y desafíos que nunca, y menos recursos para apoyarnos. Las tareas que solían parecer simples de repente se sienten más difíciles, complicadas, agotadoras y requieren más esfuerzo. Las frustraciones nos desencadenan más fácilmente y nuestra paciencia se agota. En nuestros esfuerzos por navegar en el nuevo terreno, realmente podríamos usar algún apoyo para ayudarnos a manejar la ansiedad, la tristeza, las frustraciones, el mal humor, el estrés y el aislamiento.

Juntos examinaremos creencias y pensamientos auto-limitantes, preocupaciones e inquietudes, exploramos el impacto personal de su situación y desafiamos suavemente las expectativas y las imágenes perfectas. A medida que aprendes a comunicar de manera más eficaz para lograr tus deseos, y a superar las críticas internas duras, serás capaz de ver a ti mismo y a los demás con más entendimiento, compasión y humor. Terapia tiene la meta de ayudarte alcanzar nuevas perspectivas, y experimentar un mayor equilibrio, satisfacción, libertad y alegría incluso en las situaciones más desafiantes.

*... Y llegó el día en que el riesgo de permanecer en un capullo fue más doloroso que el riesgo de florecer. Anais Nin*

