

Mi enfoque de la terapia

Mi objetivo es asegurarle de que obtenga el apoyo que necesita para navegar con éxito los desafíos o dificultades que enfrenta y ayudarle a crear una vida mejor y más satisfactoria. Le guiaré y acompañaré en su camino. Puedo ayudarte a aprender herramientas y habilidades para afrontar la situación de manera saludable y que puedas prosperar; ayudarle a examinar sus patrones de comunicación para que pueda aprender a comunicarse de manera más efectiva para obtener resultados y mejore sus relaciones. Juntos podemos identificar lo que se interpone en su camino y desarrollar estrategias para superar las barreras que le impiden alcanzar sus metas personales. También puedo ayudar a identificar ajustes beneficiosos para construir la vida que desea.

Los cambios en nuestros roles, relaciones o salud, transiciones de vida y de carrera, dolor y pérdida, incluso dolor y sufrimiento, son todos una parte natural de nuestra condición humana. Sin embargo, tenemos un poder tremendo para enfrentar los desafíos que la vida nos presenta como oportunidades para adaptarnos y crear de nuestras vidas un hermoso tapiz que entreteje nuestros desafíos y nuestras fortalezas. La terapia proporciona un espacio seguro para ayudarnos a explorar cómo crecer a través de los desafíos, en palabras de Victor Frankl, "... en ese espacio entre el estímulo y la respuesta, está nuestro poder para elegir nuestra respuesta. En nuestra respuesta radica nuestro crecimiento y nuestra libertad." La psicoterapia nos ayuda a obtener comprensión y perspectiva sobre los eventos que han dado forma a nuestras vidas y los factores estresantes que informan nuestro estado de ánimo; La terapia también nos ayuda a explorar nuestro papel en la co-creación de nuestra vida. Terapia desafía de manera suave pero solidaria nuestras suposiciones sobre nosotros mismos, nuestros pensamientos y nuestros sentimientos, mientras nos ayuda a realizar cambios beneficiosos y aceptar las dificultades.

Espero poder colaborar con usted para satisfacer mejor sus necesidades específicas.

Un cordial saludo,

Kathleen McGrogan, Psy.D.

Licencia de psicólogo clínico CA. PSY 16448

Áreas de Tratamiento y Especialidad:

Tengo experiencia en abordar muchos problemas de salud mental, incluidos (entre otros)

- TDAH en adultos
- Ansiedad y depresión
- Adopción
- Amputados
- Transiciones de carrera y roles
- Co-dependencia
- Hacer frente al cáncer
- Hacer frente a problemas de salud graves o crónicos
- Problemas familiares / de relación
- Duelo y pérdida
- Círculo de sanadores: grupo de consulta de terapeutas y psiquiatras
- Infertilidad y pérdida del embarazo
- Problemas interpersonales / comunicación
- Transiciones de roles en la vida como la maternidad, la crianza de los hijos, convertirse en un cuidador de sus padres o un miembro de la familia, la jubilación
- Profesionales y personas entrenando a ser terapeutas, aprendices de salud mental y médicos afines, pasantes, posdoctorados, residentes (tarifa de cortesía profesional disponible)
- Adultos mayores / personas mayores / geriatría
- Transiciones de relación, superación de una ruptura, pérdida o divorcio
- Estrés
- Trauma
- Equilibrio trabajo-vida
- Adultos jóvenes
- Tengo un interés especial en incorporar y honrar la espiritualidad y la fe de mis clientes o la práctica de meditación de la atención plena, con la psicoterapia.

- También realizo pruebas de detección de impedimentos cognitivos, TDAH en adultos, pérdida de memoria y demencia, para establecer una línea de base a partir de la cual monitorear los cambios e identificar si se requieren más servicios neuropsicológicos.

Modalidades de tratamiento:

- Terapia individual y grupal para adultos de 18 a 80 años o más
- Psicoterapia interpersonal para la depresión, el duelo y la pérdida (IPT)
- Terapia cognitivo-conductual (CBT)
- Sistemas de análisis cognitivo conductual de psicoterapia (CBASP) para la depresión crónica
- Terapia centrada en el trauma (búsqueda de seguridad)
- Psicoterapia orientada a crisis (CORS)
- Terapia informada por neurobiología interpersonal
- Psicoterapia informada humanista / existencial
- Terapia de sistemas familiares culturalmente informada
- Espiritualidad / Fe afirmativa
- LGBTQIA2e + afirmativo
- Consulta de casos clínicos para médicos (individual y en grupo)
- Evaluación cognitiva
- Evaluaciones de inmigración