



Conseguir Ayuda

Dedicado a ayudarle a superar las dificultades para vivir una vida mas plena y significativa.

Nuestro Enfoque

Para obtener más información sobre los servicios de salud mental? Llámenos al 541-603-9489 ext.14095

A partir del 1 de Julio del 2023, las personas de todas las edades que cumplan con los ingresos y otros criterios califican para [los beneficios completos del OHP](#) y otros servicios y apoyos, sin importar su estado migratorio.

Mas información disponible a [Oregon Health Authority : Oregon Más Saludable : Oregon Health Plan : State of Oregon](#)

Especializados en Estrés y Ansiedad

ECAS es una clínica especializada que se enfoca en el tratamiento del estrés, los trastornos de ansiedad, los trastornos obsesivo compulsivos y relacionados, los trastornos de estrés postraumático y la angustia/trauma relacionados con la opresión. Si los clientes que buscan tratamiento en ECAS pueden tener dificultades más allá de estos problemas, el enfoque del tratamiento debe estar dentro del alcance de estas áreas de especialidad. Por lo tanto, los clientes apropiados para la clínica deben estar listos e interesados en centrarse en una de las áreas de especialización y abordar otros problemas que afecten la capacidad del cliente para trabajar en su preocupación actual. Nosotros creemos que terapia puede ser una experiencia agradable y positiva. Para lograr eso, hemos creado un espacio sin juicio donde podamos hablar abiertamente y que el cambio positivo pueda ocurrir.

Aliado de la comunidad lesbiana, bisexual y transgenero + sex-positive y inclusivo de personas de color

Tiempo Limitado

Creemos que la terapia debe estar orientada a objetivos y conducir a una mejora medible. Sabemos que desea sentirse mejor, participar más plenamente y avanzar haciendo lo que realmente valora. Con eso en mente, nuestros terapeutas desarrollarán en colaboración un plan de tratamiento con usted y harán un seguimiento de su progreso, y se asegurarán de que lo ayudemos a moverse en la dirección del cambio. En este modelo, los terapeutas ven a los clientes semanalmente durante seis meses antes de reducir a sesiones menos frecuentes y finalizar el tratamiento para la mayoría de los clientes en un año. Esperamos que esté progresando en unas pocas semanas, y creemos que un “Curso de tratamiento” es entre 18 y 30 sesiones.

Nuestros Servicios:

Terapia Individual

La mayoría de los clientes de nuestra clínica reciben tratamiento con terapia individual. Por lo general, los clientes asisten a sesiones semanales con un terapeuta que se adapta a usted en función de sus inquietudes. Si la clínica o el terapeuta no encajan bien, hacemos una referencia al proveedor apropiado. Los clientes de la clínica generalmente se reúnen con un terapeuta semanalmente durante 18 a 30 sesiones, antes de disminuir a sesiones menos frecuentes y finalizar el tratamiento dentro de un año. Este modelo a corto plazo requiere que los clientes se concentren en aprender habilidades, participar en tareas entre sesiones y comunicarse con su terapeuta sobre su progreso.

ECAS utiliza enfoques basados en la evidencia; a continuación, se incluye una lista de terapias utilizadas por nuestro personal para las diferentes inquietudes que se presentan.

Terapia de Exposición: Aprenda a Superar Sus Miedos

La terapia de exposición es el tratamiento que mejor funciona para la mayoría de los tipos de ansiedad. Enfrentar los miedos y las obsesiones mientras se abordan de nuevas maneras que aumentan la confianza es efectivo para una variedad de trastornos de ansiedad, incluidos los miedos a situaciones específicas (como volar, agujas, conducir), el trastorno obsesivo compulsivo (TOC), el trastorno de pánico, la ansiedad social y Trastorno de estrés postraumático (TEPT).

Terapia Conductual Cognitiva: Aprenda a Alterar las Creencias y los Pensamientos que lo Retienen

La terapia conductual cognitiva lo ayuda a desarrollar nuevas formas de evaluar los

pensamientos y las creencias que lo mantienen atascado en los mismos hábitos. Te ayuda a aumentar tu conciencia sobre cómo la forma en que piensas impacta en cómo te sientes y actúas. A través de la conciencia, puede comenzar a tomar diferentes decisiones que se basan en sus valores más profundos en lugar de sus miedos.

Terapia Conductual Cognitiva: Aprenda a Alterar las Creencias y los Pensamientos que lo Retienen

La terapia conductual cognitiva lo ayuda a desarrollar nuevas formas de evaluar los pensamientos y las creencias que lo mantienen atascado en los mismos hábitos. Te ayuda a aumentar tu conciencia sobre cómo la forma en que piensas impacta en cómo te sientes y actúas. A través de la conciencia, puede comenzar a tomar diferentes decisiones que se basan en sus valores más profundos en lugar de sus miedos.

Terapia de Aceptación y Compromiso: Aprenda Prácticas de Aceptación y Atención Plena para Adaptarse a los Golpes de la Vida

A veces, los pensamientos y comportamientos cambiantes no tienen en cuenta los eventos realmente difíciles de la vida. La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) enseña cómo escuchar su experiencia y practicar la aceptación y la atención plena para comprometerse a hacer los compromisos más importantes de su vida.

Terapia de Autocompasión: Aprende a Escucharte a ti Mismo y a ver tus Dificultades con Amabilidad

La mayoría de veces escuchamos mensajes de que debemos “aguantarse” y seguir adelante, y se les enseña que tener emociones nos hace débiles o demasiado sensibles. Esto nos lleva a responder a las dificultades y errores de la vida con enojo, juicio y crueldad. La terapia de autocompasión lo ayuda a contrarrestar estas tendencias aprendiendo a responder a los desafíos con amabilidad y cariño cuando más lo necesita. La investigación muestra que esto nos hace más efectivos, menos estresados y más resistentes a los eventos de la vida.

Conozca a Nuestro Equipo Bilingüe



Sonia Miller, CSWA

Asociado de Trabajo Social Clínico/Supervisor: Melody George, LCSW

Sonia (ella) es una terapeuta bilingüe (español/inglés) especializada en ansiedad, trauma, relaciones, crianza de hijos, cuidado de ancianos, salud integral, equilibrio entre el trabajo y la vida personal y empoderamiento profesional.

Obtuvo su Maestría en Trabajo Social en la Universidad Estatal de San Francisco. Antes de venir a ECAS, brindó servicios de salud mental a jóvenes, adultos, individuos y grupos en agencias comunitarias y por medio de su práctica privada como fundadora, educadora de adultos y coach de empoderamiento en la Escuela “Surpass Your Limits”. Sonia cuenta con 30 años de formación continua y experiencia, donde ha integrado modalidades basadas en la evidencia, como la terapia cognitivo-conductual, la atención plena (mindfulness), la psicología energética, la regulación del sistema nervioso y la conciencia somática.

Sonia está dedicada a ayudar a sus clientes a desarrollar resiliencia y a conectar con su “campeón interior”, abrazando su humanidad con compasión y explorando un enfoque basado en las fortalezas para afrontar sus dificultades. A Sonia le apasiona ayudar a la gente a comprender que, si bien no podemos controlar a los demás o las circunstancias, sí tenemos un poder interior al que podemos acceder con consciencia y práctica. A medida que los clientes descubren nuevas maneras de enfrentar a sus desafíos, pueden acceder a una mayor tranquilidad, paz y compromiso para tomar medidas que contribuyan a sus objetivos.

Nacida en Estados Unidos de padres inmigrantes argentinos, Sonia se nutre de su experiencia como joven, enfrentando desafíos relacionados con la identidad cultural y las barreras lingüísticas. Su devoción y pasión por ayudar a jóvenes biculturales y familias inmigrantes surgió de su trabajo inicial como gestora de casos bilingüe, donde ayudó a mujeres de bajos recursos embarazadas a desarrollar habilidades de nutrición y crianza temprana.

Como Defensora Familiar en escuelas, asesoró a adultos y jóvenes sobre temas de adaptación escolar, familiar y cultural. También organizó y facilitó grupos semanales de niñas latinas en las escuelas, abordando temas relacionados con las oportunidades académicas, la integración multicultural y la adolescencia. Luego, Sonia amplió sus conocimientos para desarrollar currículos que atienden a poblaciones diversas, tanto en el ámbito personal como profesional.

Además de su trabajo, a Sonia le apasiona amar y alentar a sus gemelos adultos jóvenes, bailar West Coast Swing, realizar proyectos de mejoras en el hogar y realizar muchas caminatas y charlas con sus queridas amigas.



Patricia Chauca, QMHP

Doctora Candidata / Supervisor: Ron Miyaguchi, PhD

Patricia (ella) es estudiante de doctorado en el programa de Psicología de la Consejería en la Universidad de Oregón. Completó su maestría en ciencias en Psicología de la Consejería en junio del 2025. Previamente estudio Psicología y Sociología en la Universidad de Florida, y se graduó en el 2020. Su formación psicológica se basa en prácticas basadas en la evidencia como la terapia cognitivo-conductual, la entrevista motivacional, la terapia de aceptación y compromiso, y la terapia dialéctica conductual, desde una perspectiva multicultural. Patricia ha trabajado con personas de todas las edades, de diversos orígenes, identidades y experiencias vividas. Utiliza un enfoque colaborativo, basado en las fortalezas y centrado en el cliente para ayudarlos a alcanzar sus objetivos de tratamiento y empoderarlos para afrontar los desafíos de su vida diaria, adaptándolos a la etapa en la que se encuentren. Su trabajo clínico se basa en su trabajo de investigación sobre las relaciones, el consumo de sustancias y la toma de riesgos.

Fuera del trabajo, a Patricia le gusta hacer manualidades, leer, jugar con sus dos perros, disfrutar de la compañía de su pareja y buenos amigos, y espera reavivar su pasión pasada por la repostería.



Madison Cook, PhD

Psychóloga Residente / Supervisors: Alyssa Nevell, PhD, Colleen Comeau, Ph.D.

Madison (ella/she/her) es residente en psicología en ECAS. Obtuvo su doctorado (Ph.D.) en Psicología Escolar y su maestría (M.S.) en Educación Especial en la Universidad de Oregón. Completó su internado doctoral en el Distrito Escolar de Fern Ridge en Elmira, Oregón, y actualmente está realizando su residencia postdoctoral en el Eugene Center for Anxiety and Stress. Madison es psicóloga escolar certificada a nivel nacional (NCSP) y cuenta con amplia experiencia trabajando con niños desde kínder hasta el 12.º grado, brindando servicios de evaluación, consulta y salud mental en entornos escolares. También tiene experiencia trabajando con jóvenes y adultos jóvenes en entornos clínicos a través del Comprehensive Diagnostic Assessment Center de la Universidad de Oregón.

Actualmente, Madison ofrece servicios terapéuticos y de evaluación a niños, adolescentes, adultos jóvenes y sus familias. Brinda servicios psicodiagnósticos para TDAH, trastorno del espectro autista, trastornos del estado de ánimo y de ansiedad, TEPT y trastornos del aprendizaje. Madison aborda las evaluaciones desde un enfoque basado en las fortalezas, integrando constantemente los objetivos y la perspectiva del cliente a lo largo del proceso.

Se especializa particularmente en proporcionar retroalimentación clara y concisa sobre los resultados de evaluaciones psicológicas, analizando los resultados en su contexto y trabajando con los clientes y sus familias para elaborar planes de tratamiento e intervenciones que integren técnicas positivas y de apoyo en todos los entornos (hogar, escuela, trabajo y actividades extracurriculares). Madison tiene experiencia en el proceso de evaluaciones de educación especial dentro de las escuelas y disfruta apoyar a las familias durante este proceso, utilizando un enfoque centrado en las fortalezas.



Eric Garcia, PhD

Psicólogo Licenciado

Eric (él) obtuvo su doctorado en Psicología de la Consejería en la Universidad de Oregón. Ha trabajado en centros de apoyo universitario y en servicios de salud mental comunitarios en Oregón y California, dedicándose principalmente a ayudar a los adultos.

Su forma de hacer terapia se basa en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Además, utiliza ideas de enfoques experienciales y psicodinámicos, viendo todo siempre a través de una perspectiva multicultural y de justicia social. Él cree que una buena terapia empieza por construir una relación sólida, basada en la confianza, la honestidad y la aceptación mutua. Se esfuerza por establecer una conexión real con las personas, teniendo en cuenta siempre sus orígenes culturales e identidades, así como las circunstancias que han marcado sus vidas. Ayuda a sus clientes a ser más flexibles psicológicamente para que puedan tener claros sus valores y actuar de forma coherente con ellos. Desde esta base, trabaja junto a ellos explorando sus sentimientos en el momento (mientras suceden) para entender mejor qué necesidades están cubiertas y cuáles no en sus relaciones. Eric cree que al conectar y aceptar profundamente estas emociones, las personas logran una mayor plenitud consigo mismas y con los demás.

A Eric le interesa mucho la formación y la supervisión clínica, la terapia individual que se centra en las relaciones y las experiencias del momento, y trabajar con grupos que a menudo son ignorados o marginados. Esto incluye su trabajo especializado con comunidades Latinx y minorías raciales y étnicas en Oregón. Otras áreas donde se enfoca son la ansiedad, el trauma (como la violencia interpersonal, la violencia comunitaria y el trauma infantil), la orientación profesional, los temas que afectan a los hombres, las preocupaciones de pareja, los problemas que vienen de la familia de origen y ser un aliado de la comunidad LGBTQ+.

Cuando no está en el trabajo, a Eric le gusta crear arte en vidrio, ver películas y series de televisión y, sobre todo, pasar tiempo con su familia.