

¡Bienvenido a mi consulta online!

Hola, soy Daphne, psicóloga con una profunda pasión por la psicoterapia y el acompañamiento en la crianza. En el 2016 terminé la carrera en psicología y desde entonces no he dejado de continuar con mi formación, siempre impulsada por el deseo de encontrar más y mejores herramientas, comprobadas científicamente, para poder ayudarte de manera efectiva.

A raíz de la pandemia descubrí el valor de la **virtualidad y como se puede lograr una conexión genuina a pesar de estar a la distancia**. Esto me forzó a romper con prejuicios y a encontrar la magia de poder acompañar a más personas de manera efectiva sin compartir el mismo espacio físico.

Mi trabajo implica un aprendizaje continuo de cada persona que llega a mi, ya sea en las charlas y talleres que he dictado, las asesorías a familias o las sesiones 1:1 con clientes tanto en español como en inglés. Valoro profundamente la conexión que creamos, así como la diversidad y la singularidad de cada persona que llega a mi. **No hay dos individuos iguales. Esto me lleva a adaptar mi enfoque a tus necesidades y características específicas**, así como a tu contexto, creando un espacio de terapia que es tan único como tú.

En las sesiones 1:1 me baso principalmente en la **terapia de aceptación y compromiso (ACT) y la cognitivo conductual (TCC)**, con las cuales identificaremos pensamientos o creencias que afectan negativamente nuestra vida, aprenderemos a lidiar con ellos de manera efectiva para no quedarnos enganchados en preocupaciones o sentimientos desagradables y fomentaremos la acción comprometida, es decir, tomar acciones que estén alineadas con tus propios valores personales.

Además de trabajar con adultos, me especializo en **asesorar a padres que buscan herramientas efectivas para una crianza positiva y sobretodo desarrollar un apego seguro en sus hijos**. Creo firmemente en la capacidad de los padres para influir de manera positiva en el desarrollo emocional y psicológico de sus hijos, pero entiendo que muchas veces aparecen dudas o preocupaciones en cuanto a cómo acompañar a los pequeños en su desarrollo. Mi asesoría en crianza está diseñada para proporcionar estrategias prácticas y apoyo emocional a padres que desean criar a sus hijos en un entorno de respeto, empatía y conexión genuina, siempre respetando la singularidad de cada que familia.

Estoy aquí para escucharte y acompañarte en cada paso del camino, brindándote el apoyo necesario para superar obstáculos y construir una vida que realmente te haga sentir en paz contigo mismo y con los que te rodean. Si estás listo para comenzar este viaje hacia el cambio y el crecimiento personal, te invito a contactarme. Juntos, podemos explorar las mejores formas de lograr tus objetivos.

Gracias por considerar mi ayuda en este proceso tan importante.

Con cariño,

Daphne Dodgeon

