

A close-up portrait of Carolina Ballestar, a woman with voluminous, curly, light-colored hair. She is looking slightly to the right of the camera with a gentle smile. The background is a soft-focus outdoor setting with green foliage and a tree trunk on the left. The text is overlaid on the image.

PSICÓLOGA CLÍNICA

CAROLINA BALLESTAR

*"Creo firmemente en el poder de la psicología
para ayudar a las personas a superar sus
desafíos emocionales y alcanzar su máximo
potencial."*

www.carolinaballestar.com

I CONÓCEME

PSICÓLOGA CLÍNICA

Soy una profesional con amplia experiencia en psicología clínica y asistencia psicológica. Poseo, gracias a mis años como profesional, de una sólida experiencia y gran sentido vocacional. Dispongo de una amplia capacidad para la evaluación y el tratamiento de trastornos emocionales y conductuales, buscando siempre fomentar el bienestar integral del paciente con empatía y paciencia. Destaco por mi **empatía, habilidades comunicativas y capacidad para la evaluación y terapia psicológica.**

CAROLINA BALLESTAR



RESUMEN PROFESIONAL

FORMACIÓN ACADÉMICA

*"Me apasiona contribuir al crecimiento personal y emocional de mis pacientes,
ayudándolos a construir una vida plena y satisfactoria."*



LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

Año 1987

FACULTAD DE PSICOLOGÍA , UNIVERSIDAD
LITERARIA DE VALENCIA (1987)



ESPECIALIZACIÓN EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

Año 2005

Título obtenido por méritos curriculares

Cursos de Actualización : Formación continua a lo largo de los
años

“

BIENESTAR EMOCIONAL

"El bienestar emocional comienza cuando aprendemos a escuchar nuestras emociones en lugar de silenciarlas."



I TERAPIAS PRINCIPALES



Trastornos Emocionales:

Ansiedad, distimia y depresión.

Trastornos de Ansiedad:

Fobias, trastorno obsesivo-compulsivo (TOC).

Problemas Alimentarios:

Relación emocional con la comida y trastornos de la alimentación.

Autoestima y Crecimiento Personal:

Desarrollo de confianza y autoconocimiento.

Gestión de Emociones:

Regulación emocional para afrontar el estrés y los conflictos.

Trauma Psicológico:

Procesamiento de experiencias traumáticas para sanar heridas emocionales.

I EXPERIENCIA PROFESIONAL

Psicóloga Clínica | Clínica Privada

Ene 1989 - Actualidad

- Evaluación, diagnóstico y tratamiento psicológico.
- Diseño de planes terapéuticos personalizados.
- Atención presencial y mediante videollamadas.
- Apoyo emocional especializado y seguimiento evolutivo.

Psicóloga | Ayuntamiento de Alaquàs

Mar 2002 - Mar 2005

- Asistencia psicológica a víctimas de violencia de género (individual y grupal).
- Seguimiento continuo de los casos atendidos.

Psicóloga Clínica | Agrupación

Ene 1998 - Jun 2001

- Tratamiento de problemas emocionales, psicológicos y conductuales.

Miembro del Equipo Técnico | Amas de Casa Tyrius

Nov 1999 - Dic 1999

- Implementación del programa europeo "Respiro Familiar" para familias con hijos con enfermedades crónicas.

Colaboradora | Hospital General Universitario de

Ene 1987 - Dic 1993

- Diagnóstico, tratamiento y elaboración de protocolos clínicos personalizados.

Psicóloga | Casa de Reposo San Onofre (Quart de

Jun 1992 - Nov 1992

- Atención psicológica especializada a pacientes en reposo prolongado.

Colaboradora Unidad Terapia | Universidad Literaria de Valencia

Ene 1987 - Dic 1991

- Participación en labores de investigación, atención psicológica y administrativas dentro del Departamento de Trastornos de la Personalidad y Evaluación.

Miembro de la Comisión de Contratación | Universidad Literaria de

Ene 1988 - Dic 1990

- Miembro activo en la Comisión del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos (representante de tercer ciclo).

I HABILIDADES CLAVE

- Empatía y escucha activa
- Comunicación verbal/no verbal eficaz
- Gestión emocional y resolución de conflictos
- Planificación terapéutica personalizada
- Inteligencia emocional y ética profesional
- Ética profesional
- Confidencialidad

"Mi compromiso es crear un espacio terapéutico donde cada persona pueda encontrar las herramientas necesarias para transformar su vida."



OBJETIVO TERAPÉUTICO

Mi objetivo como psicóloga clínica es acompañar a mis pacientes en un proceso transformador que les permita comprender, aceptar y gestionar sus emociones de manera saludable. Trabajo para ayudarles a superar las dificultades psicológicas que puedan estar afectando su bienestar, como la ansiedad, el estrés, los traumas o los conflictos internos.

A través de un enfoque personalizado y empático, busco dotar a cada persona de herramientas prácticas y efectivas para afrontar los retos de su vida diaria. Mi meta es que cada paciente pueda construir una vida equilibrada, plena y satisfactoria, donde se sienta en control de sus emociones y capaz de alcanzar su máximo potencial personal.

El proceso terapéutico no solo trata de resolver problemas inmediatos, sino también de fomentar el autoconocimiento, la resiliencia y el crecimiento personal a largo plazo. Mi compromiso es ofrecer un espacio seguro y de confianza donde cada individuo pueda explorar sus emociones, sanar sus heridas y encontrar un camino hacia el bienestar integral.

01.

Comprensión emocional

Ayudar al paciente a identificar y entender sus emociones, promoviendo el autoconocimiento como base para el cambio y la sanación.

02.

Superación de dificultades psicológicas

Facilitar herramientas y estrategias para abordar trastornos emocionales, como ansiedad, depresión o traumas, potenciando su capacidad de afrontamiento.

03.

Construcción de habilidades

Dotar al paciente de recursos prácticos para gestionar sus emociones, fortalecer su autoestima y mejorar sus relaciones interpersonales.

04.

Fomento del bienestar integral

Crear un espacio seguro donde el paciente pueda desarrollar equilibrio emocional, mental y personal, alcanzando una vida satisfactoria y plena.

A close-up profile of a woman with blonde hair looking towards the left. The background is a blurred orange tree with many ripe oranges hanging from the branches. The word "GRACIAS" is written in large, bold, green capital letters on the left side of the image.

GRACIAS

"Creo firmemente en el poder de la psicología para ayudar a las personas a superar sus desafíos emocionales y alcanzar su máximo potencial."



CAROLINA BALLESTAR

DATOS DE CONTACTO

Dirección: C/ Santos Justo y Pastor, nº 59, puerta 8, 46022

Valencia

Teléfonos: 963725661 | 686508192

Correo electrónico: psicologia@carolinaballestar.com

