

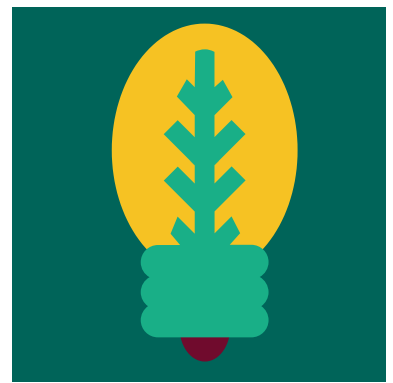
Claudia Carballal

Terapeuta Multicultural y Holística

MEXICO - EEUU - INDIA



INFORMATIVO



Enfoque Terapéutico

Enfoque integral de psicoterapia en Aguascalientes, que combina la ciencia psicológica contemporánea con prácticas y filosofías milenarias.

Con más de 10 años de experiencia en el campo de la salud mental, y más de 25 años de experiencia laboral internacional y multicultural, Claudia se especializa en Terapia Cognitivo Conductual y otras modalidades que te ayudan a explorar los problemas desde el punto de vista cognitivo, existencial, humano y espiritual. Claudia te acompaña a identificar tus pensamientos, creencias limitativas, sentimientos difíciles, y comportamientos, con el fin de optimizar tus procesos de pensamiento y habilidades personales y de vida.

Sobre Claudia

Preparación Académico

Claudia es una terapeuta holístico y multicultural con especialización de posgrado en Terapia Cognitivo Conductual, una Maestría en Ciencias de la Salud Mental y Consejería Clínica en EEUU (3 años), y varias certificaciones en La India, Mexico, y EEUU en Yoga, Meditación, Ayurveda, sistemas filosóficos para el desarrollo personal, y enseñanzas espirituales de varios maestros y maestras.

Experiencia Profesional e Internacional

Durante los últimos 15 años, Claudia ha trabajado como consultora, conferencista, maestra de la psicología del yoga y meditación, y activista de derechos humanos.

Después de trabajar más de 10 años en el área de derecho migratorio y derechos humanos en EEUU, Claudia trabajó ocho años en una organización no gubernamental para servicios de salud mental para la familia. Fue en este tipo de trabajo humanitario que ella se vio inspirada a hacer estudios de posgrado en psicología y salud mental para apoyar a las personas en su aspecto emocional, mental, psicológico, y espiritual.

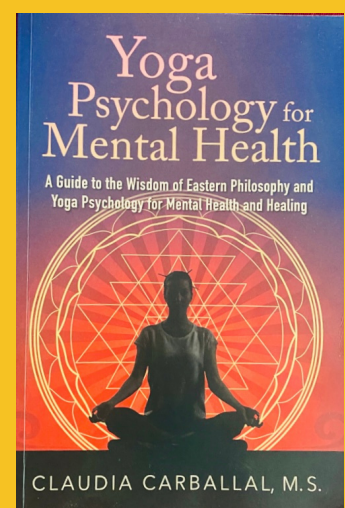
Desde 2022 comenzó su consultorio de terapia privado en donde ofrece terapias y guía de vida con un enfoque en procesos cognitivos, el autoconocimiento, la elevación de la conciencia humana, la psicología del yoga, así como aspectos multiculturales y espirituales.

Durante un año de retiro personal, Claudia vivió en una comunidad espiritual en el norte de la India, donde aprendió innumerables lecciones directamente de dos maestros espirituales. Desde 2018, ella ha viajado a la India para seguir aprendiendo sobre técnicas ancestrales de meditación, concentración, y disciplina mental para la elevación de la conciencia humana y la integración psicológica y emocional.

Autora

Claudia es autora del libro publicado en inglés: ***Psicología del Yoga Para la Salud Mental*** (Yoga Psychology for Mental Health: A Guide to the Wisdom of Eastern Philosophy and Yoga Psychology for Mental Health and Healing).

El libro, actualmente siendo traducido al lenguaje español, se trata de un compendio de la sabiduría de la filosofía oriental y la psicología del yoga para la salud mental y la sanación.



Los Datos en Números

200k

Clientes Satisfechos

Más de 200,000 personas atendidas en psicoterapia por medio de la práctica privada de terapia y consejería.

Experiencia sirviendo tanto a comunidades marginadas, víctimas de crímenes, migrantes, y refugiados, así como a personas de sectores socioeconómicos altos, directivos y ejecutivos, en áreas de salud mental, cursos y talleres de psicología, desarrollo de carrera, y superación personal.

10

Terapia y Guía

25+

Experiencia Laboral

25 años de experiencia laboral combinada en México, EEUU, y la India, colaborando con empresas gubernamentales y no gubernamentales en el ámbito legal, derechos humanos, salud mental, y desarrollo personal.

Conferencista

Claudia ha participado en conferencias, clases, talleres, y presentaciones relacionadas con aspectos de salud mental, psicología, yoga, mediación, desarrollo personal, elevación de la conciencia y espiritualidad como cualidad evolutiva de las personas.

Desde 2025 colabora con el **Centro Cultural Yoga Devanand en Aguascalientes** en talleres y una conferencia anual para la comunidad.

Terapias Disponibles

Terapias de vanguardia para la salud mental, superación personal, toma de decisiones, transiciones de vida, y evolución espiritual.



Terapia Cognitivo Conductual

La **TCC** trabaja con las creencias principales y patrones de pensamiento y de conducta que pudieran estar afectando la optimización de un comportamiento sano y productivo.

La TCC es una de las terapias de procesos cognitivos más efectiva que existe actualmente. Es apropiada para tratar trastornos de ansiedad, depresión, fobias, miedos, pensamientos negativos, malos hábitos, adicciones, y comportamientos no deseados.



Terapia Existencial

La **Terapia Existencial** es un enfoque filosófico y humanista de la psicoterapia que se enfoca en ayudar a las personas a enfrentar los dilemas fundamentales de la condición humana.

La **Terapia Existencial** es apropiada para explorar temas profundos como la libertad, el aislamiento, la falta de un sentido preestablecido y la inevitabilidad de la muerte, en lugar de tratar los síntomas como meras patologías aisladas.



Terapia Narrativa

La **Terapia Narrativa** es una forma de psicoterapia de corte post-moderno y colaborativo que entiende que las personas construyen el significado de sus vidas a través de las historias que se cuentan a sí mismas y que los demás relatan sobre ellas.

Este enfoque parte de la premisa de que **"la persona no es el problema, el problema es el problema"**, por lo que busca separar externamente al individuo de sus dificultades para reducir la culpa y la vergüenza. A través de técnicas como la **externalización** y la búsqueda de "acontecimientos únicos"



Terapia de Pareja

La **terapia de pareja del método Gottman** es un enfoque basado en décadas de investigación empírica sobre la dinámica de las relaciones, cuyo objetivo es fortalecer la amistad, la intimidad y la gestión saludable de los conflictos.

Fundamentado en la **"Casa de la Relación Sólida"**, este modelo ayuda a las parejas a construir mapas de amor detallados, fomentar el afecto y la admiración, girar hacia el otro en lugar de alejarse, y resolver los problemas resolubles mientras aprenden a **dialogar constructivamente** sobre los conflictos perpetuos o arraigados.



Terapia de Familia

La **terapia familiar sistémica** es un enfoque psicoterapéutico que concibe a la familia como un sistema vivo, complejo e interconectado, donde el comportamiento de cada miembro influye y es influenciado por los demás.

En lugar de aislar un problema como un trastorno individual, este modelo entiende que los síntomas (ya sean de ansiedad, depresión o conflictos de conducta) son la **expresión de disfunciones** en las dinámicas, reglas, alianzas y patrones de comunicación de todo el sistema familiar.



Terapia de Trauma

La **terapia de trauma basada en la TCC** (Terapia Cognitivo-Conductual Centrada en el Trauma o TF-CBT) es un modelo de intervención de corta y mediana duración, con un sólido respaldo empírico, diseñado para ayudar a procesar las experiencias profundamente dolorosas y superar los síntomas del estrés postraumático.

Este enfoque parte de la premisa de que los **eventos traumáticos** alteran la forma en que una persona percibe el mundo, generando **pensamientos distorsionados** (como culpa, vergüenza o la sensación de peligro constante).

Mas Información

www.claudiacarballal/enespanol.com

Consciencia y Transformación

Claudia ofrece un espacio terapéutico único que integra la profundidad de una sólida formación terapéutica internacional con más de una década de experiencia como maestra de yoga y meditación, enriquecida por sus estancias anuales de estudio y práctica vivencial en la India.

Esta combinación irrepetible de rigor psicoterapéutico y sabiduría contemplativa te acompaña a trascender los síntomas superficiales, uniendo la salud mental con el desarrollo de la consciencia para que encuentres un anclaje genuino y una transformación profunda desde tu propia raíz.

Conecta Con Claudia

Instagram: @sanandoconclaudia (espanol) @healwithclaudia (Ingles)

Facebook: Claudia Carballal Terapeuta

Contacto

Dirección: Centro Cultural Yoga Devanand, Emiliano Zapata 201, esq. Prolongacion Libertad, Interior 4, Barrio de Guadalupe, Aguascalientes, Agu, Mexico.

Teléfono: +52-449-313-5601

Correo: claudiacarballal@hotmail.com

Página Web:

www.claudiacarballal/enespanol.com