



# SABINA ALCARRAZ ROBLEDO

04/06/1981

Licenciada en Psicología y Posgraduada como Psicoterapeuta Cognitivo – Conductual y Psicoterapeuta EMDR. Especialista en Neurociencias y Técnicas Neurocognitiva. Creadora del abordaje clínico de **Psicoestética** en Uruguay y Latinoamérica. Creadora de las meditaciones de la lluvia y para viajar en avión.

Creadora del primer programa en Uruguay de **Fortalecimiento de Autoestima** en modalidad online. Con experiencia de más de 15 años en el área Clínica y Organizacional.

Conferencista internacional en salud mental, bienestar y trauma psíquico.

**Autora de "Decido Quererme", Conferencista, Podcaster y Comunicadora. Columnista** en Revista Para Ti Argentina, Revista Clap Punta del Este, Radio Montecarlo y Diario el País Uruguay (Bienestar)

## CONTACTO



sabina.alcarraz@gmail.com



+598 99 226 403



Montevideo, Uruguay



Sabina Alcarraz Robledo

## HABILIDADES

- Empática
- Escucha activa
- Resolutiva
- Orientada a resultados
- Gran capacidad de autogestión
- Proactiva
- Oratoria
- Redacción de artículos y textos clínicos
- Muy buena capacidad de aprendizaje
- Muy buena habilidad para el trabajo en equipo, y para la comunicación efectiva.
- Comunicadora en medios

## IDIOMAS

- **INGLÉS:** Escrito, leído y hablado
- Nivel avanzado -
- **PORTUGUÉS:** Escrito, leído y hablado
- Nivel intermedio -
- **ITALIANO:** Escrito, leído y hablado
- Nivel avanzado - examen internacional CELI B1 APROBADO. Universidad de Perugia marzo, 2024.

## ACADÉMICO

2006	LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA
2011	Carrera de grado UdelaR (Universidad de la República) Homologación de título de grado en España y Comunidad Europea en trámite
2013	PSICOTERAPEUTA COGNITIVO-CONDUCTUAL
2017	Posgrado SUAMOC (Sociedad Uruguaya de Análisis y Modificación de la Conducta)
2017	PSICO-ONCOLOGÍA
	Posgrado PNIIE Centro de Psico-neuro-inmuno-endocrinología
2018	TÉCNICO PROFESIONAL EN COACHING EJECUTIVO-EMPRESARIAL
	Posgrado Academia Integral - Málaga , España
2019	ESPECIALISTA EN GESTIÓN DE CAPITAL HUMANO
	Posgrado Psicología del Trabajo y de las Organizaciones Euroinnova Business School. Granada, España
2020	PSICOTERAPEUTA EMDR
	Posgrado EMDR Uruguay
2022	PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA PNL
	Posgrado con titulación universitaria Euroinnova Institute - Granada, España
2023	FORMACIÓN EN TAC
	EMDR España

# ÁREAS DE EXPERIENCIA

## PSICOLOGÍA CLÍNICA: Adolescentes y adultos

Desde el año 2012 hasta 2020.

Consulta privada y Seguro de Salud Blue Cross & Blue Shield Uruguay:

- Psico-Oncología
- Endometriosis
- Trastorno de Ansiedad
- Depresión

## PSICOLOGÍA ORGANIZACIONAL

Desde el año 2014 hasta la actualidad

Asesora en Gestión de Capital Humano (Empresas nacionales y multinacionales).

Modalidad Outsourcing

Algunos servicios:

Reclutamiento y Selección de Personal | Onboarding plan | Seguimiento de Inducción | Evaluación Psicológica | Diagnóstico y Orientación Situacional | Evaluación de Clima Laboral | Descripción del cargo | Evaluación de Desempeño | Psicoterapia In Company | Gestión Emocional | Coaching Ejecutivo-Empresarial | Fortalecimiento del Liderazgo | Workshops y capacitaciones in Company

## DOCENCIA

- Universidad ClaeH (2018-2019). Taller de Sistema de Cuidados
- Facultad de Psicología -UdeLaR-: (2011-2012). Asignatura taller de primer ciclo.
- Universidad de Montevideo (2021): Educación Emocional para docentes.
- Curso Mujeres blindadas de Belén Motz (2022): 3 Módulos "Cómo reforzar nuestra autoestima", "Autoestima y Pareja" y "Gestión de estrés y ansiedad".

## SUPERVISIÓN CLÍNICA: Psicólogos recién recibidos

Actualidad

## ESCRITORA, PODCASTER Y COMUNICADORA

En distintos medios de comunicación masivos (prensa escrita, televisión, radio nacional e internacional)

Actualidad

# MEMBRESÍAS

Asociaciones Científicas y/o Profesionales



Asociación de Profesionales Uruguayos de Gestión Humana



Sociedad Uruguaya de Análisis y Modificación de la Conducta



EMDR Uruguay

## PUBLICACIONES

*Revista Be Blue (Blue Cross & Blue Shield Uruguay)*

“La vuelta a clases” - **2012**

*Revista Mundo Diplomático*

“El Capital Humano” - **2015**

*Revista Blue Cross & Blue Shield Uruguay*

“Recomendaciones para sobrellevar la situación de pandemia” - **2020**

*SMI (Servicio Médico Integral)*

“Recomendaciones para sobrellevar la situación de pandemia” - **2020**

*Columnista en HDMY Madrid*

Artículos de desarrollo personal y estilo de vida consciente - **2021**

*Creación de contenido para mi blog sabinaalcarraz.com*

Contenido Clínico, Desarrollo Personal y Estilo de Vida Consciente - **ACTUALIDAD**

*Columnista en Revista Para Ti Argentina*

Nombre de la columna: “Psicología” - **2024**

*Columnista en Diario El País Uruguay*

En sección Bienestar - **2024-2025**

*Columnista en Revista Clap Punta del Este*

Columna sobre bienestar y salud mental - **2024-2025**

*Columnista en Radio Montecarlo*

Nombre de la columna: “Salud Mental” - **2025**

**Autora del libro “Decido Quererme”**

Penguin Uruguay - **2025**

## REFERENCIAS

**Dr. Fernando Quarnetti:** Gerente General Blue Cross & Blue Shield Uruguay

Contacto: 093 412 447

**Sr. Antonio Rigual:** Gerente General Werfen Uruguay

Contacto: 094 440 732

**Graciela Freda:** Coordinadora de Universidad Claeh

Contacto: 093 947 430

## ALGUNAS CONFERENCIAS DICTADAS

- “*Ser Padres Hoy... Nuestro Gran Desafío*” - Citi Bank Asesores / WTC Zone - Mayo, 2017.
- “*Conducción de Equipos de Trabajo y Liderazgo*” - Laboratorio Nelson Arcos - Julio / Agosto, 2017
- “*El Trabajo de Buscar Trabajo*” - Manos Veneguayas - Mayo/ Junio, 2017
- “*Estilos de Crianza y Desarrollo Neuro-Cognitivo*” - Hotel Oliva - Junio, 2017
- *Actividad Científica: “Psico Oncología. Un Abordaje Integrativo”* - Suamoc - Septiembre, 2018
- “*Conducción de Equipos de Trabajo y Liderazgo*” - Werfen Uruguay - Abril, 2019
- “*Gestión de Estrés y Manejo de Ansiedad*” - Werfen Uruguay - Julio, 2019
- “*Comunicación Efectiva y Asertividad*” - Werfen Uruguay - Octubre, 2019
- “*La Felicidad*” - Werfen Uruguay - Diciembre, 2019
- “*El rol de la mujer en tiempos de Pandemia*” - Werfen Uruguay - Marzo, 2020
- “*Autoestima y alimentación saludable*” - Programa Detox alimenticio - Lic. Nutrición Leticia Ramos - Octubre, 2021
- “*Relaciones interpersonales*” - BAMBÚ - Barcelona (dirigido a docentes de secundaria) - Noviembre, 2021
- “*Psicoterapia EMDR para pacientes quemados con tept*” - Congreso de la Federación Ibero Americana de quemaduras. Punta del Este - 10, 11 y 12 de Octubre, 2023
- “*Encuentro de expertos*” - Shopping Plaza Italia - Diciembre 2023
- “*Reflexiones al atardecer*” - Fellini Ristro - Diciembre 2024
- “*Presentación de mi libro Decido quererme*” - Piso 40 WTC - 27 de marzo 2025
- “*Conferencia para Self Made Collective*” - Abril 2025
- “*Conferencia sobre amor propio*” - Centro Cultural Español Departamento de San José - 15 de mayo 2025
- “*Conferencia sobre autoestima*” - Plaza Café Montevideo - 21 de mayo 2025
- “*Hablamos sobre amor propio*” - Vrote Café Montevideo - 26 de mayo 2025
- “*Pausa Consciente*” - Departamento de Flores - 8 de junio 2025