



SABINA ALCARRAZ ROBLEDO

04/06/1981

Licenciada en Psicología y Posgraduada como Psicoterapeuta Cognitivo – Conductual y Psicoterapeuta EMDR. Especialista en Neurociencias y Técnicas Neurocognitiva. Primera especialista en **Psicoestética** en Uruguay y Latinoamérica.

Creadora del primer programa en Uruguay de **Fortalecimiento de Autoestima** en modalidad online.

Con experiencia de más de 14 años en el área Clínica y Organizacional.

Directora y Fundadora de **A&B Recursos Organizacionales**, dedicada a la Gestión del Capital Humano.

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
PNIE 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
Euro innova 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

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”* - BAMBU - 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

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