

***Natalia Cárdenas Incerti***

Teléfono: 628 819 070  
E-mail: [natincerti@gmail.com](mailto:natincerti@gmail.com)

## **EDUCACIÓN**

---

- 1990** Grado de Bachiller en Ciencias y Filosofía con Mención en Psicología  
Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú.
- 1991** Licenciada en Psicología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia de  
Lima, Perú.
- 2012** Suficiencia Investigadora: Programa de Doctorado “Intervención Psicológica y  
sus Determinantes Biológicos y Sociales” Departamento de Psicología Básica  
II, Universidad Complutense de Madrid, 2012
- 2012-2013.** Diploma: “Mindfulness en Contextos de la Salud” Universidad Complutense  
de Madrid
- 2014-2015** Diploma: “Mindfulness and Psychotherapy” - Institute for Meditation  
and Psychotherapy - Cambridge, Massachusetts.

## **EXPERIENCIA DOCENTE**

---

- 2017-2018** Colaboradora de la asignatura Psychology and Mental Health, Facultad de  
Trabajo Social, Universidad Complutense de Madrid.
- 2014-2018** Miembro de Nirakara Mindfulness Institute - Instituto de Investigación y  
Formación de Ciencias Cognitivas.

**2018** Entrenamiento formativo en Intervención Basado en Mindfulness a alumnos de prácticas de máster en psicología general sanitaria, Asociación Bipolar de Madrid.

## **EXPERIENCIA INVESTIGADORA**

---

**2012.** Cárdenas, Natalia (2012) “Efectos del Entrenamiento Breve de Mindfulness en Pilates y su Influencia en los Procesos Cognitivos” Universidad Complutense de Madrid.

**2009** Investigadora asociada del Estudio de Evaluación Final VIH/SIDA del Programa “Fortalecimiento de la Prevención Control del Sida y la Tuberculosis en el Perú”. Estudio realizado para CARE – PERÚ/FONDO GLOBAL. Universidad Peruana Cayetano Heredia, Facultad de Salud Pública y Administración, Unidad de Salud, Sexualidad y Desarrollo Humano.

**2008** Investigadora asociada del Estudio Cuantitativo de la Cuarta medición de la Línea de base, objetivos 2 al 4 del componente VIH del Programa “Fortalecimiento de la Prevención y Control del SIDA y la Tuberculosis en el Perú”. Estudio realizado para CARE – PERÚ/FONDO GLOBAL. Universidad Peruana Cayetano Heredia, Facultad de Salud Pública y Administración, Unidad de Salud, Sexualidad y Desarrollo Humano.

## **FORMACIÓN PROFESIONAL**

---

**2017-2018** Formación en Meditación y Yoga (FMY) - Nirakara: Instituto de Investigación y Formación en Ciencias Cognitivas, Madrid.

**2017** Workshop: “Positive Neuroplasticity” impartido por Rick Hanson, Ph.D. Nirakara: Instituto de Investigación y Formación en Ciencias Cognitivas, Madrid.

**2017** Workshop: “Programa de la Compassion GRACE” impartido por Joan Halifax, Nirakara: Instituto de Investigación y Formación en Ciencias Cognitivas, Madrid.

- 2016** Curso: “The Essence of Buddhist Psychology” impartido por Jack Kornfield, Ph.D. - Spirit Rock Meditation Center, Woodacre, California.
- 2016** Curso: “Compassion Focused Therapy” impartido por Paul Gilbert and Yotam Heineberg, Ph.D. - Compassion Training Initiative - Palo Alto University, California.
- 2016** Curso: “Meditation and Psychotherapy - The Mind, The Heart, The Person” Harvard Medical School - Boston, Massachusetts.
- 2015** Programa: “Cultivating Emotional Balance” impartido por la Venerable Tenzin Chogyi, Eve Ekman and Ryan Redman - Vajrapani Institute - Santa Cruz, California
- 2014** Workshop: “Introduction to Insight Meditation” impartido por Jack Kornfield Ph.D. - Spirit Rock Meditation Center - Woodacre, California.
- 2014** Programa: “Compassion Cultivation Training (CCT)” - Center for Compassion and Altruism Research and Education (CCARE) - Facultad de Medicina, Universidad de Stanford.
- 2014-2018** Entrenamientos de Mindfulness en la forma de retiros Vipassana de intervalos de 4 días a dos semanas. Maestros principales, Gustavo G Diex, Paul Fulton, Mark Coleman. Otros maestros, Venerable Tenzin Chogyi, Eve Ekman, Ryan Redman, Jack Engler, Stephanie Morgan, Lila Kate Wheeler, Spring Washam, Howard Cohn, Andrew Olendzki, Steve Armstrong, Mark Nunberg, Bill Morgan, Susan Morgan and Venerable Dhammadipa Thero.
- 2013** Workshop: “Using Mindfulness to treat Anxiety, Depression, Stress and Interpersonal Conflicts” impartido por Ronald Siegel PsyD - California Institute of Integral Studies- San Francisco, California.
- 2013** Curso: MSC “Mindfulness and Self Compassion” impartido por Vicente Simón y Marta Alonso - Nirakara Instituto de Investigación y Ciencias Cognitivas, Madrid.
- 2010** Programa de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction) Universidad Complutense de Madrid.
- 2007** Curso: “Introduction to Meditation” impartido por Tara Brach Ph.D en Insight Meditation Community of Washington, D.C .

## **EXPERIENCIA PROFESIONAL**

---

- 2018** Asociación Bipolar de Madrid. Instructora de programa de intervención basada en mindfulness para trastorno bipolar.
- 2017-2018** Mind Avant, Madrid  
Desarrollo del curriculum del programa “Círculo de Mujeres, poder transformador de la sabiduría femenina” Entrenamiento de mindfulness y balance emocional.
- 2014-2016** Spirit Rock Meditation Center, Woodacre California  
Voluntaria - asistente en la oficina de administración y coordinación de clases, talleres y eventos.
- 2006-2007** Practicum en el programa de Master Program in Special Education: Learning Disabilities, American University, Washington, D.C.