



**Ainara Cajigas Uncilla**  
Psicóloga Sanitaria  
col. nº M-26.146

E: [acajigas@psicoterapia-gap.es](mailto:acajigas@psicoterapia-gap.es)  
W: [psicoterapia-gap.es](http://psicoterapia-gap.es)

## Formación Académica

- ⇒ **Licenciada en Psicología** (itinerario en Psicología Clínica y de la Salud). Universidad Complutense de Madrid.
- ⇒ **Máster en Psicología Clínica y de la Salud**. Universidad Complutense de Madrid.
- ⇒ **Diplomada en Educación Social**. Universidad del País Vasco.

## Formación Complementaria

2024	⇒ <b>Certificate Program in Traumatic Stress Studies</b> . 78 horas. Trauma Research Foundation. Dirigido por Bessel van der Kolk.
2023	⇒ <b>Introducción a IFS (Internal Family Systems – Sistemas de Familia Interna)</b> . 3 horas. EUNIP.
	⇒ <b>The Advanced Master Program on the Treatment of Trauma</b> . 17 horas. NICABM (National Institute for the Clinical Application of Behavioral Medicine).
	⇒ <b>Intervención psicológica con adultos con trauma por abuso sexual infantil</b> . 25 horas. Fundación Vicki Bernadet.
	⇒ <b>Abordaje de los TCA desde EMDR</b> . 16 horas. Impartido por Noelia Linde, María Frenzi y Laura García. Asociación EMDR-España.
2022	⇒ <b>EMDR orientado al apego. Sanando déficits de Desarrollo y adultos que sufrieron abuso durante la infancia</b> . 16 horas. Impartido por <b>Laurel Parnell</b> . Asociación EMDR-España.
	⇒ <b>Apego en Psicoterapia</b> . 16 horas. Impartido por <b>Alessandro Talia</b> . Asociación EMDR-España.
	⇒ <b>Nivel II EMDR</b> . 24 horas. Impartido por <b>Anabel González</b> (Instituto Imaya). Formación avalada por la Asociación EMDR-España.
	⇒ <b>Trauma complejo, apego y disociación: El trabajo con EMDR en la traumatización compleja</b> . 16 horas. Impartido por <b>Anabel González</b> . Asociación EMDR-España.
2021	⇒ <b>Nivel I EMDR</b> . 24 horas. Impartido por <b>Anabel González</b> (Instituto Imaya). Formación avalada por la Asociación EMDR-España.

<b>2020</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ <b>Psicoterapia a través del Ciclo Vital desde la Perspectiva del Apego.</b> 8 horas. COP – Sección de Psicología Clínica.</li> <li>⇒ <b>Trastornos de Personalidad, Trauma y Disociación Estructural.</b> 20 horas. FOCAD.</li> <li>⇒ <b>Tratamiento basado en la Mentalización para Trastornos de Personalidad.</b> 20 horas. FOCAD.</li> </ul>
<b>2017</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ <b>Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR).</b> Nirakara.</li> </ul>
<b>2015</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ <b>Mindfulness para regular emociones (Programa Inteligencia Emocional Plena).</b> 12 horas. Universidad de Málaga.</li> <li>⇒ <b>Táctica del Cambio. Aproximación a la Terapia Breve Estratégica.</b> 4 horas. Sección de Psicología Clínica del COP Madrid.</li> </ul>
<b>2014</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ <b>Terapia de Aceptación y Compromiso en Dolor Crónico.</b> 6 horas. Universidad Rey Juan Carlos.</li> <li>⇒ <b>Terapia Narrativa en Trauma. Aplicación del Mindfulness.</b> Curso de especialización. 10 horas. ITAD. Curso impartido por la psicóloga Carmen Bermúdez.</li> <li>⇒ <b>Programa de Entrenamiento en Mindfulness para la Regulación Emocional y Manejo de la Ansiedad y Estrés.</b> 12 horas.</li> </ul>
<b>2012</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ <b>Sensibilización en Igualdad de Oportunidades.</b> 30 horas. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.</li> <li>⇒ <b>Psicología de Urgencias y Emergencias.</b> 40 horas. COP Madrid.</li> </ul>
<b>2011</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ <b>Aportaciones de la Psicoterapia Cognitivo-Constructivista.</b> 100 horas. Ágora Relacional.</li> </ul>
<b>2010</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ <b>Preparación PIR.</b> 200 horas. CEDE.</li> <li>⇒ <b>Estrategias de Participación de Iguales para la Prevención en Drogodependencias.</b> 15 horas. Fundación Atenea Grupo GID.</li> </ul>
<b>2009</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ <b>El Alcohol. La Prevención, su Diagnóstico y el Tratamiento.</b> 60 horas. Universidad de Valencia.</li> </ul>
<b>2008</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ <b>Cocaína y Craving. La Prevención, su Diagnóstico y el Tratamiento.</b> 60 horas. Universidad de Valencia.</li> <li>⇒ <b>Atención y Orientación al Drogodependiente dirigido a Psiquiatras y Psicólogos.</b> 20 horas. Agencia Laín Entralgo.</li> <li>⇒ <b>Formación a Mediadores Sociales en Habilidades Sociales y Manejo de Situaciones.</b> 10 horas. SIOP - Agencia Antidroga.</li> <li>⇒ <b>Formación de Mandos Intermedios.</b> 60 horas. Hedima.</li> </ul>
<b>2005</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ <b>Mediadora Juvenil en la Prevención de Drogodependencias.</b> 36 horas. Askagintza.</li> <li>⇒ <b>Monitora de Tiempo Libre.</b> 350 horas. Senda.</li> </ul>

## Experiencia Profesional

### Intervención Psicológica

- 2012-2024 ⇒ **Gabinete de Acción Psicológica**. Psicóloga sanitaria. Codirectora del centro.
- 2012-2014 ⇒ **U.D.I. Máster en Psicología Clínica y de la Salud** (UCM). Psicóloga.
- 2013-2014 ⇒ **APANID**. Psicóloga.
- 2012 ⇒ **Centro de Día y Soporte Social de Fuencarral**. Psicóloga.
- 2010 ⇒ **Hospital 12 de Octubre** (Centro de Salud Mental de Distrito). Psicóloga en prácticas.
- 2008-2009 ⇒ **Äsis**. Acompañante terapéutico.

### Formación

- 2018-2020 ⇒ **Escuela de Animación de la Comunidad de Madrid**. Formadora.
- 2014-2024 ⇒ **Gabinete de Acción Psicológica**. Formadora y tutora de prácticas de alumnos de grado y máster (UNIR, Universidad Europea, Universidad de Villanueva)
- 2014
- 2004-2005 ⇒ **Universidad Complutense de Madrid**. Psicóloga.
- ⇒ **Cruz Roja Juventud** (Bilbao). Educadora social.

### Drogodependencias y Exclusión Social

- 2006-2011 ⇒ **C.A.R.D. Las Barranquillas**. Educadora social y responsable de equipo.
- 2007 ⇒ **Dispositivo Móvil de Atención en Proximidad Integral** (MAPI). Educadora social.
- 2004-2005 ⇒ **Askabide** (Bilbao). Educadora social.

### Menores, Ocio y Tiempo Libre

- 2006 ⇒ **ATIME**. Educadora social.
- 2005-2006 ⇒ **Idra Socioeducativo**. Monitora de actividades extraescolares.
- 2005-2006 ⇒ **Diverland Park**. Monitora de parque infantil.
- 2005 ⇒ **Equipo de Intervención Socioeducativa San Francisco/La Peña** (Bilbao). Educadora social.

### Información adicional

- ⇒ Colegiada nº **M-26.146** (Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid)
- ⇒ Habilitada como **Psicóloga Sanitaria**
- ⇒ Miembro de la sección de **Psicología Clínica** del COP Madrid
- ⇒ Miembro de las divisiones de **Psicología Clínica** y **Psicoterapia** del Consejo General de la Psicología
- ⇒ Inglés Nivel B2 - **First Certificate in English** (2020)
- ⇒ Practicante de **Meditación Vipassana y Yoga**