



MINDFULNESS

Para volver al presente



Instituto GEM
FORMADOR DE FORMADORES

Una formación para bajar del piloto automático, cultivar presencia y aprender herramientas concretas para vivir con más calma, claridad y consciencia.

Una propuesta ideal para quienes buscan reducir el estrés, la ansiedad y el ruido mental, y también para profesionales del bienestar que quieran incorporar prácticas de Mindfulness en sus sesiones, clases o espacios de trabajo.

Entrena tu mente para enfocarte en el momento presente, reduciendo el estrés y la ansiedad, aumentando la concentración y la creatividad.

En esta formación vas a calmar el ruido mental y desarrollar una presencia consciente que podés aplicar en tu vida diaria y también en tu consultorio.

Aprendés técnicas claras, prácticas y sostenibles, con acompañamiento constante y una estructura que te permite regular tus emociones y tomar decisiones más acertadas.

¿POR QUÉ ESTA FORMACIÓN?

Este curso fue diseñado para que puedas anclar tu atención en el aquí y ahora y aprender a bajar del piloto automático desde un enfoque práctico y consciente. La propuesta busca que



·Profesionales del bienestar, terapeutas, docentes, coaches y acompañantes, que quieran incorporar herramientas prácticas de Mindfulness para sus sesiones, clases o espacios de trabajo.

Personas que buscan reducir el estrés, la ansiedad y el ruido mental, y desean recuperar calma, claridad y bienestar en su día a día.

No se necesitan conocimientos previos.

LO QUE TE LLEVÁS

Al finalizar esta formación vas a poder:

- anclar tu atención en el momento presente con más facilidad
- incorporar herramientas prácticas para bajar el estrés y el ruido mental
- reconocer patrones mentales repetitivos y dañinos
- mejorar concentración, calma y claridad
- aprender recursos concretos para regularte mejor según tu estado interno
- sumar prácticas de Mindfulness aplicables a tu vida cotidiana y a tu trabajo con otros
- empezar a transmitir estas herramientas en sesiones, clases o espacios de acompañamiento

QUÉ VAS A APRENDER

Durante el curso vas a aprender fundamentos de atención plena y meditación, beneficios y pilares del Mindfulness, respiración consciente, anclas de presencia, manejo del dolor y recursos para trabajar con estrés, ansiedad y sufrimiento mental. También se abordan herramientas como el método RAIN, la meditación Metta y prácticas para elegir la técnica adecuada según el estado de cada persona.

Además, incluye contenidos sobre ondas cerebrales, biología del estrés, regulación del sistema nervioso, Mindfulness para niños y técnicas efectivas para enseñarlo y estructurar una clase, lo que vuelve la propuesta útil tanto para crecimiento personal como para aplicación profesional.

CONTENIDOS

Módulo 1. Atención plena y práctica de presencia

Se trabajan atención plena y meditación, los 3 pilares del Mindfulness, beneficios y aplicación, MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), respiración consciente, anclas de presencia, Mindfulness y uso de pantallas desde la mirada de Mindful Tech, método RAIN, introducción a la meditación de compasión y amor (Metta) y manejo del dolor crónico, emocional y físico.



Módulo 2. Estrés y sistema nervioso

Incluye ondas cerebrales, funciones y estados mentales, origen y biología del estrés, Mindfulness y procesos cognitivos, sufrimiento mental, regulación del sistema nervioso, elección de la práctica correcta según el estado, Mindfulness para niños.

Módulo 3. Práctica y transmisión del método

Técnicas efectivas para enseñar y estructurar una clase. Guiado de sesiones grupales e individuales, la aplicación del mindfulness en conjunto a otras terapias. Prácticas guiadas

¿PARA QUIÉN ES ESTE CURSO?

Esta formación está dirigida a profesionales del bienestar, terapeutas, docentes, coaches y acompañantes que quieran incorporar herramientas prácticas de Mindfulness en sus sesiones, clases o espacios de trabajo. También está pensada para personas que buscan reducir el estrés, la ansiedad y el ruido mental, y desean recuperar calma, claridad y bienestar en su día a día. No se requieren conocimientos previos.



NUESTRA FORMA DE ENSEÑAR

En Instituto GEM no solo accedés a contenido.
Entrás en un proceso.

- ✓ Clases online en vivo por Zoom para profundizar cada tema
- ✓ Grupo de WhatsApp activo como extensión de la cursada
- ✓ Profesora acompañando activamente durante el proceso
- ✓ Prácticas reales entre alumnos y supervisión de consultorio
- ✓ Las clases quedan grabadas
- ✓ Campus Virtual con material de lectura y grabaciones

RESPALDO

Esta formación cuenta con el aval nacional de la **Cámara Argentina para la formación profesional y laboral** e internacional de la **Organización Internacional para la educación permanente**.

Luego de la aprobación del examen, podés tramitar tu certificación avalada.



FACILITADORA

María Sol Gonzalez

Coach transpersonal con enfoque cuántico.

Facilitadora y Maestra en terapias holísticas.

Instructora en Meditación, Mindfulness y Tapping.

Con perfeccionamientos varios como radiestesia, canalización, control mental y herramientas para la gestión del bienestar.

¿POR QUÉ ELEGIR MINDFULNESS?

Porque muchas veces solo te falta volver.

Volver al cuerpo, a la respiración, al presente, a un lugar más claro desde donde mirar lo que te pasa. Mindfulness no propone escapar del caos, sino aprender a habitarlo con más conciencia, menos reactividad y más presencia.

Se trata de aprender a estar.

Si sentís que necesitás bajar el ruido mental, recuperar calma y sumar herramientas prácticas para vos o para acompañar a otros, esta formación puede ser un muy buen comienzo.

Aprender Mindfulness no es solo aprender una técnica.

Es aprender a volver al presente.



DURACIÓN

2 meses, 8 clases de aproximadamente 2 horas c/u.

COMIENZA

Martes 14 de Julio del 2026.

CRONOGRAMA DE CLASES

1er mes: 14, 21, 28/7 y 4/8

2do mes: 11, 18, 25/8 y 1/9

HORARIO

Argentina/Uruguay: 18:30 a 20:30 hs

México: 15:30 a 17:30 hs

España: 23:30 a 01:30 hs



CONTACTANOS



WhatsApp
+54 9 11 5526-0927



España: Rosana Moretti
+34 677 16 81 05



México: Vanesa Fontes
+52 1 833 292 0957



[Instagram @instituto.gem](#)



[Facebook Instituto GEM](#)



[Clases gratuitas en
Youtube Instituto GEM](#)



www.institutogem.com.ar



Recibí las novedades por correo
institutogem@gmail.com



[Canal de WhastApp Novedades](#)

