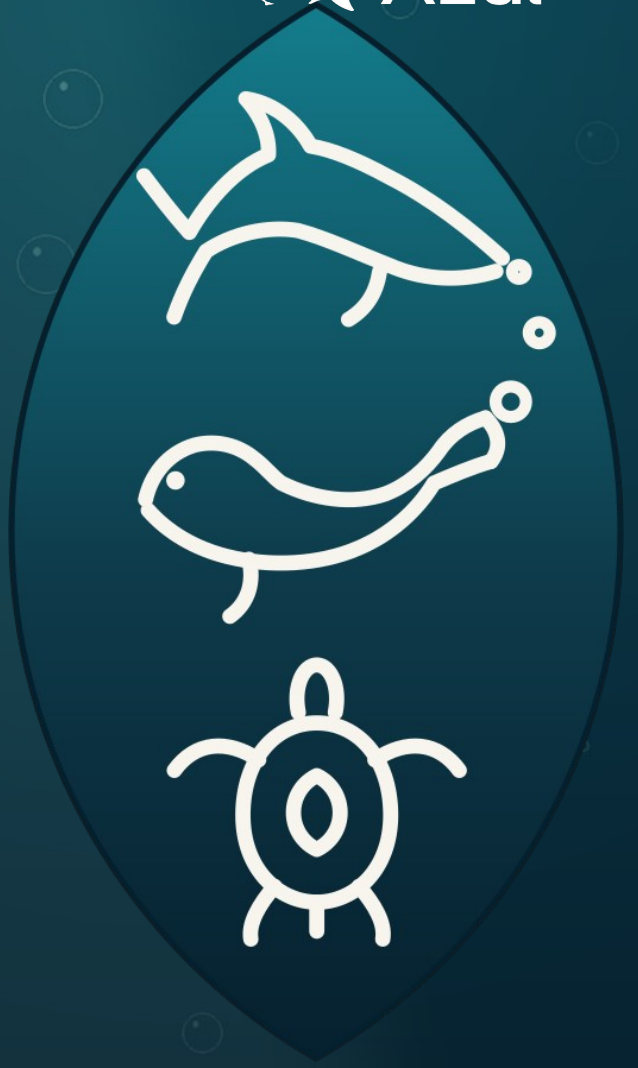
MINDFUL DIVING INSTITUTE · DIVING INTO PRESENCE

CABO DE PALOS · 3 DÍAS · 6 H DE AULA · 6 INMERSIONES

Planeta Azul

DÍA 1 · PRESENCIA

Estar donde *está tu cuerpo*



MD-1 MINDFUL DIVER™ · INMERSIONES 1 Y 2

Luis Miguel Gallardo · Mindful Diving Institute · Planeta Azul, Cabo de Palos · Aula 2 h + 2 inmersiones

Antes de empezar: sesenta segundos

Lo primero en Mindful Diving™ no es hablar. Es llegar. Como en cubierta antes de equiparte: ahora, en esta sala.

A — **Acepta**
tu estado, sin arreglarlo ni compartirlo

R — **Relaja**
mandíbula · hombros · manos

R — **Revisa**
agua, viento, entrada, salida y equipo

I — **Intención**
una conducta observable para hoy

V — **Verifica**
plan, señales y retorno con tu pareja

E — **Entra**
con el plan, no por delante; aplazar también vale

Tu atención es un músculo. Estos tres días lo entrenamos como entrenas la flotabilidad.

ARRIVE dura un minuto, es opcional y no cambia nada de tu briefing ni de tu plan: solo te ayuda a llegar a ellos presente.

No es un ejercicio respiratorio. Respiras como siempre.

Hoy, en 120 minutos

0–10' — **Llegar**
ARRIVE en vivo y bienvenida

10–20' — **El encuentro**
3 días, 6 inmersiones, qué certificas

20–35' — **Mindfulness**
Qué es y por qué le importa a quien bucea

35–50' — **Hecho · historia · conducta**
Ejercicio en parejas + comprobación

50–60' — **Tu color de hoy**
Escaneo de disposición en ronda

60–75' — **El acuerdo de compañeros**
Cinco frases + «La respiración compartida»

75–90' — **Cinco canales**
Dónde está tu atención · la regla de la respiración

90–105' — **Inmersiones 1 y 2**
Briefing: foco, consigna, qué se observa

105–115' — **FFLN**
Cómo cerraremos cada inmersión

115–120' — **Intención**
Tu conducta de hoy y la tarea de la noche

Después: 2 inmersiones con Planeta Azul (MD-1 · Sesiones 1 y 2) · cierre del día con «El océano interior»

Tres días, seis inmersiones, un camino

DÍA 1

PRESENCIA

2 h de aula · MD-1 · Mindful Diver™

1 — **Inmersión 1 · MD-1 · S1**
Preparación y primera presencia

2 — **Inmersión 2 · MD-1 · S2**
Integración

DÍA 2

REGULACIÓN

2 h de aula · MD-2 · Advanced Mindful Diver™

3 — **Inmersión 3 · MD-2 · S1**
Regulación y atención flexible

4 — **Inmersión 4 · MD-2 · S2**
Precisión y cuidado del arrecife

DÍA 3

LIDERAZGO

2 h de aula · MD-2 · Advanced + puerta a MD-3

5 — **Inmersión 5 · MD-2 · S3**
Equipo y autoridad de parada

6 — **Inmersión 6 · MD-2 · S4**
Arco completo

Una inmersión = una sesión oficial. MD-1 pide 2 · MD-2 pide 4 · MD-3 pide 4 (después, en otra salida).

Qué puedes certificar en tres días (y qué hace falta)

MD-1 Mindful Diver™ · hoy

Dos sesiones en el agua verificadas, más la teoría en línea y el examen de MD-1 (unas 2–3 horas).

MD-2 Advanced Mindful Diver™ · día 3

Cuatro sesiones verificadas (inmersiones 3 a 6), la teoría y el examen de MD-2 y sus puertas previas: certificación, cribado médico y experiencia reciente.

MD-3 Mindful Dive Leader™ · se abre el día 3

Lo empezamos en el aula y lo ensayamos en tierra. Sus cuatro inmersiones de liderazgo se hacen después, en otra salida.

Lo observado, no lo supuesto

Cada inmersión se registra una sola vez, con evidencia. La decisión la toma la persona autorizada.

CON HONESTIDAD

Asistir no es lo mismo que certificar.

Puedes terminar el día 3 como Advanced Mindful Diver™ si cumples todos los requisitos. Si algo queda pendiente, saldrás con un plan claro para completarlo.

Tu capacidad para pedir apoyo y decidir no continuar también cuenta.

Mi acuerdo de seguridad: puedo pedir, puedo parar



Puedo aplazar, no participar o terminar

Sin vergüenza y sin tener que justificar una emoción. A quien termina se le dan las gracias.



Respiro como aprendí

Respiración habitual y continua por el regulador. Sin apneas, sin respiración pautada, sin exhalación prolongada, sin objetivo de reducir consumo.



Nada interno bajo el agua

No cierro los ojos ni hago ejercicios internos. Descensos, ascensos, gas y tareas críticas siempre van primero.



El plan del centro manda

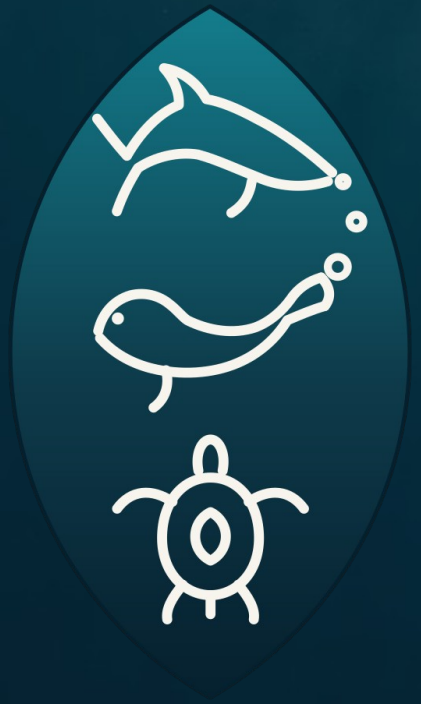
Lugar, profundidad, gas, pareja, retorno, ascenso y salida. Las señales son las de mi agencia: no se inventan gestos.



Un malestar no es «ansiedad» por defecto

Si algo físico aparece, se comunica y se atiende según la formación y el plan.





PARTE 1

Mindfulness

Qué es. Y qué cambia cuando lo llevas al agua.

Mindfulness: una definición

> *Prestar atención de una manera particular: a propósito, en el momento presente y sin juzgar.*
>
> **Jon Kabat-Zinn, 1994**

TRADUCIDO AL AGUA

Estar donde está tu cuerpo. A diez metros, con este compañero, en esta respiración. No en la siguiente ni en la de ayer.



Intención

ARRIVE

Por qué entras hoy: una conducta observable.



Atención

5 CANALES

Dónde está tu mente: yo, gas, compañero, ruta, entorno.



Actitud

COLORES

Curiosidad en vez de juicio; decir pronto lo que es verdad.

Cómo ayuda a bucear



Conciencia situacional

La que ya practicas —yo, gas, compañero, ruta, entorno— funciona mejor sin túnel: estrecha y después amplia.



Flotabilidad fina

Es atención fina: notas el cambio antes de corregirlo, y corriges con la técnica que ya aprendiste.



Comunicación temprana

Lo que notas pronto se dice pronto. Un problema pequeño en superficie no crece bajo el agua.



El miedo como información

El miedo no es el problema; lo es el miedo sin compañía. Nombrarlo y avisar lo convierte en un dato.



El encuentro

Observar sin interferir: el mero, la nacra, la Posidonia de Cabo de Palos. Estar ahí, no solo pasar por ahí.

LA PRIMERA PRÁCTICA

La seguridad es la primera práctica de mindfulness.

La atención acompaña a la respiración; no la cambia. En buceo con escafandra se respira de forma habitual y continua, siempre.

LO QUE EL OCÉANO ENTRENA

Paz Fundamental: regularte cuando las condiciones cambian.

«La Paz Fundamental no es la ausencia de dolor… es la transmutación de su energía en amor y compasión.» — Luis Miguel Gallardo

Hecho · historia · conducta

EN PAREJAS · 10 MIN

1 **El hecho**

Lo que grabaría una cámara: «No oí dónde está la salida».

2 **La historia**

Lo que añado: «Seguro que lo voy a hacer mal».

3 **La conducta**

Lo que hago: «Pido al guía que repita la salida y la confirmo».

4 **Vuestro turno**

Elegid un caso de la derecha y separad las tres capas en voz alta.

TRES CASOS DE BARCO

Ana, en un barco que se balancea

El corazón le late deprisa: «¿y si algo sale mal?».

Jon, el menos experimentado

No quiere preguntar algo «básico»: no tiene clara la presión de retorno.

Marta, en la entrada

La corriente parece más fuerte que en el briefing y el grupo ya está listo.

COMPROBACIÓN 1 · VOTAD CON LA MANO

«No oí el punto de salida en el briefing.» ¿Qué respuesta es una conducta útil?

A «Siempre lo hago todo mal.»

B Pedir al guía que repita la salida y confirmarla antes de entrar.

C Seguir a los demás y esperar que salga bien.

COMPROBACIÓN 1 · RESPUESTA

«No oí el punto de salida en el briefing.» ¿Qué respuesta es una conducta útil?

A

«Siempre lo hago todo mal.»

Es una interpretación: no resuelve la pregunta.

✓

Pedir al guía que repita la salida y confirmarla antes de entrar.

Parte del hecho concreto y elige una acción que lo resuelve.

C

Seguir a los demás y esperar que salga bien.

Nadie debería tener que adivinar lo que necesitas.

Tu color de hoy: el escaneo de disposición

40 SEGUNDOS · ANTES DE CADA INMERSIÓN



Cuerpo

enfermedad · dolor · fatiga · frío · hidratación · compensación



Mente

atención · presión · miedo · urgencia · distracción · ganas



Destreza

práctica reciente · condiciones · carga · equipo conocido



Contexto

mar · punto · grupo · plan · presión de horario



VERDE

Continúa dentro del plan.

No significa ausencia de miedo.



ÁMBAR

Dilo en voz alta y ajusta.

No se avanza con el problema sin resolver.



ROJO

Un límite claro.

No entrar, aplazar o terminar. Sin presión.

El color conduce a una decisión. Comunicar una necesidad práctica es suficiente: no hace falta revelar emociones ni datos íntimos.

El acuerdo de compañeros: cinco frases

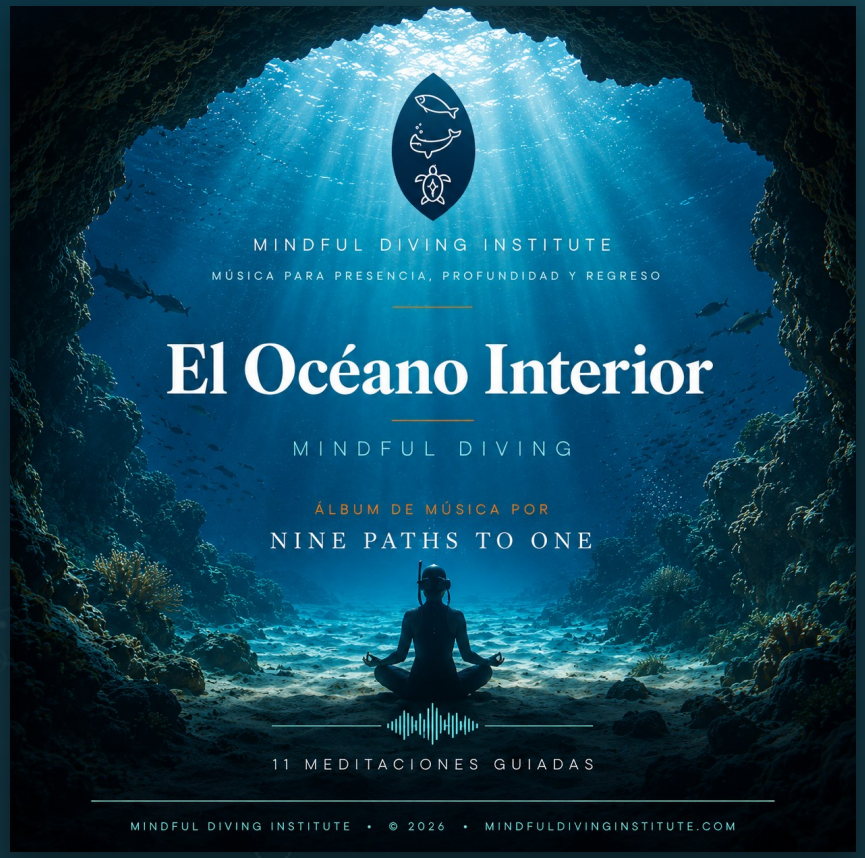
EN PAREJAS · LOS DOS RESPONDEN

1. Una señal de que puedo necesitar una pausa es…
2. La mejor manera de captar toda mi atención bajo el agua es…
3. Una inquietud que quiero poder decir pronto es…
4. Cuando cualquiera de los dos termine la inmersión, acordamos…
5. Una conducta con el entorno que protegeremos juntos es…

La mayoría de los chequeos confirman el equipo. Muy pocos confirman a las personas.

La frase 3 abre la conversación que mantiene viva a la gente.

La frase 4 deja dicha la regla: cualquiera puede terminar cualquier inmersión, sin dar una razón.



Audio incrustado · 5 min · pulsa para reproducir

PAUSA DE ESCUCHA 1 · EN PAREJA

«La respiración compartida»

Del álbum El Océano Interior · Mindful Diving Institute con Nine Paths to One. Una práctica para dos.

Siéntate con tu pareja de hoy

frente a frente o lado a lado, pies en el suelo

Respira como siempre

sin cambiar el ritmo: solo acompañar

Lo acordado, ahora sin palabras

las cinco frases, llevadas al cuerpo

Solo en tierra o en cubierta. Nunca durante una inmersión, nunca con retención de aire.

Álbum en Spotify

Dónde está tu atención: cinco canales

1	**YO**	respiración · comodidad · carga
2	**GAS Y PROFUNDIDAD**	presión · tiempo · límites
3	**COMPAÑERO**	posición · señales · estado
4	**RUTA Y CONDICIONES**	dirección · corriente · salida
5	**ENTORNO**	vida · peligros · fragilidad

Ancla · escanea · ancla · escanea. Estrecho, y después amplio.

EN TIERRA · 90 SEGUNDOS

El ciclo de atención

P — **Percibe**
qué está pasando ahora

N — **Nombra**
una etiqueta ligera, no un veredicto

E — **Elige**
la respuesta más segura y útil

R — **Regresa**
a la tarea y a la atención amplia

COMPROBACIÓN 2 · VOTAD CON LA MANO

¿Qué afirmación sobre la respiración con escafandra es correcta?

A Pausar un momento la respiración para calmarte.

B Respirar lo más despacio posible para ahorrar aire.

C Respirar de forma habitual y continua, como te enseñaron.

COMPROBACIÓN 2 · RESPUESTA

¿Qué afirmación sobre la respiración con escafandra es correcta?

A

Pausar un momento la respiración para calmarte.

Con escafandra nunca se contiene ni se pausa la respiración.

B

Respirar lo más despacio posible para ahorrar aire.

Saltarse respiraciones, alargar la exhalación o buscar ahorro nunca forman parte de la práctica.

✓

Respirar de forma habitual y continua, como te enseñaron.

Es la regla permanente de todo Mindful Diving™: la atención acompaña, no cambia.

El recorrido de cada inmersión



01 · INTENCIÓN / DEDICACIÓN

Antes del descenso

Elijo una conducta observable y, si quiero, dedico la inmersión. Después atiendo al descenso, la compensación, el equipo y mi pareja.

02 · TRES

Una vez neutro y estable

Tres respiraciones normales, simplemente observadas: continuas, sin alargar ni forzar. Nunca en el descenso ni en una tarea. Si añade carga, se omite.

03 · UN MINUTO DE QUIETUD

Opcional · punto estable

Solo con autorización y acuerdo de pareja. Mirada abierta, controles presentes, sin tocar el fondo. Se interrumpe si deja de ser adecuado.

04 · GRATITUD

En la parada de seguridad

Aprecio el océano, la vida y a mi pareja con la mirada abierta, manteniendo profundidad, tiempo, gas y flotabilidad. Sin prolongar la parada.

Respiración habitual y continua en todo momento · sin apneas, sin respiración pautada, sin exhalación prolongada · todo es opcional

1

INMERSIÓN 1

MD-1 · SESIÓN 1

TARJETA 01

Estoy preparado y conectado.

UNA SOLA CONSIGNA

«Si necesito algo, lo comunico antes de que se complique.»

ESCENARIO EN TIERRA

«No has entendido la salida y el grupo se prepara para entrar.» ¿Qué haces? → Pedir aclaración y verificarla antes de entrar.

LO QUE SE OBSERVA · OBJETIVOS OFICIALES

- Escaneo en tierra con color declarado: verde, ámbar o rojo.
- Respiración continua por el regulador durante toda la inmersión, como enseña tu agencia: sin apneas.
- Atención a profundidad, gas, pareja y rumbo; vuelves a las prioridades cada vez que se desvía.
- Contacto y señales con tu pareja confirmados antes y durante la inmersión.

CANON VERIFICADO EN ESTA SESIÓN

ARRIVE · colores · acuerdo de pareja · cinco canales

2

INMERSIÓN 2

MD-1 · SESIÓN 2

TARJETA 02

Mantengo espacio. Dejo espacio.

UNA SOLA CONSIGNA

«Mantengo mis prioridades y mi espacio.»

ESCENARIO EN TIERRA

«La ruta prevista te acerca demasiado a la Posidonia.» Propón una alternativa de posición o recorrido y cómo avisarás a tu pareja.

LO QUE SE OBSERVA · OBJETIVOS OFICIALES

- Respiración, flotabilidad, presencia con la pareja y cuidado del océano en una sola inmersión continua.
- Distancia respetuosa y conducta de no contacto: ni fondo, ni fauna, ni Posidonia.
- Intervalo de superficie para el «Entre»: primero recuperar, después reflexionar.
- Un plan de integración declarado para bucear más allá del curso.

CANON VERIFICADO EN ESTA SESIÓN

minuto de quietud (si procede) · FFLN en el intervalo

Después de cada inmersión: FFLN, en cuatro minutos

PRIMERO RECUPERARSE · DESPUÉS, EL CUADERNO

H

Hechos

lo que grabaría una cámara

S

Sentido

cuerpo · respiración · emoción (opcional)

A

Aprendido

qué ayudó · qué estrechó la atención

S

Siguiente

una acción, con quién y cuándo

Hechos antes que sentimientos. La persona, separada de la conducta. «Fui un desastre con la flotabilidad» es un juicio. «Toqué el fondo dos veces al final» es un hecho, y de un hecho sale un siguiente paso.

Para hoy y para esta noche

Tu intención de hoy

Una conducta que tu pareja pueda observar. Escríbela en la página de la inmersión 1.

Tu cuaderno

Después de cada inmersión: «Lo que me llevo». Primero recuperarte, después escribir.

La teoría en línea de MD-1

Si aún no la has completado, hazlo esta tarde o esta noche: sin ella no se puede certificar.

«La noche antes del agua»

Seis minutos antes de dormir. Ensaya ARRIVE como promesa de mañana. En tierra, nunca en el agua.

ESTA NOCHE · QR

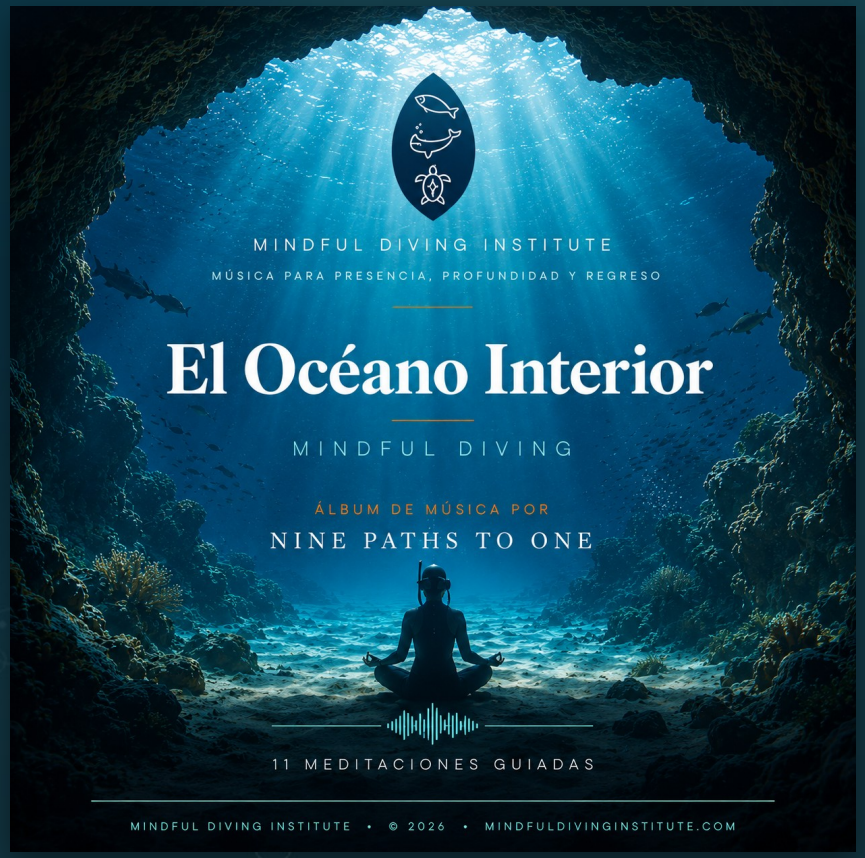
«La noche antes del agua»

Álbum El Océano Interior en Spotify y Apple Music.

CIERRE DEL DÍA · DESPUÉS DE LAS INMERSIONES

«El océano interior»

La meditación insignia: Paz Fundamental en siete movimientos, de la llegada al ascenso con gratitud.



En tierra, ya recuperados

abrigo, hidratación, sentados

Ojos cerrados o entreabiertos

solo aquí, nunca bajo el agua

Un minuto de silencio al final

antes de hablar

Audio incrustado · 10 min · pulsa para reproducir

Solo en tierra o en cubierta. Nunca durante una inmersión, nunca con retención de aire.

Álbum en Spotify



Planeta Azul

La presencia cala hondo.

Mañana: Día 2 · Regulación. Lo opcional puede esperar.

Luis Miguel Gallardo · mindfuldivinginstitute.com · hello@mindfuldiving.org · @mindfuldivinginstitute