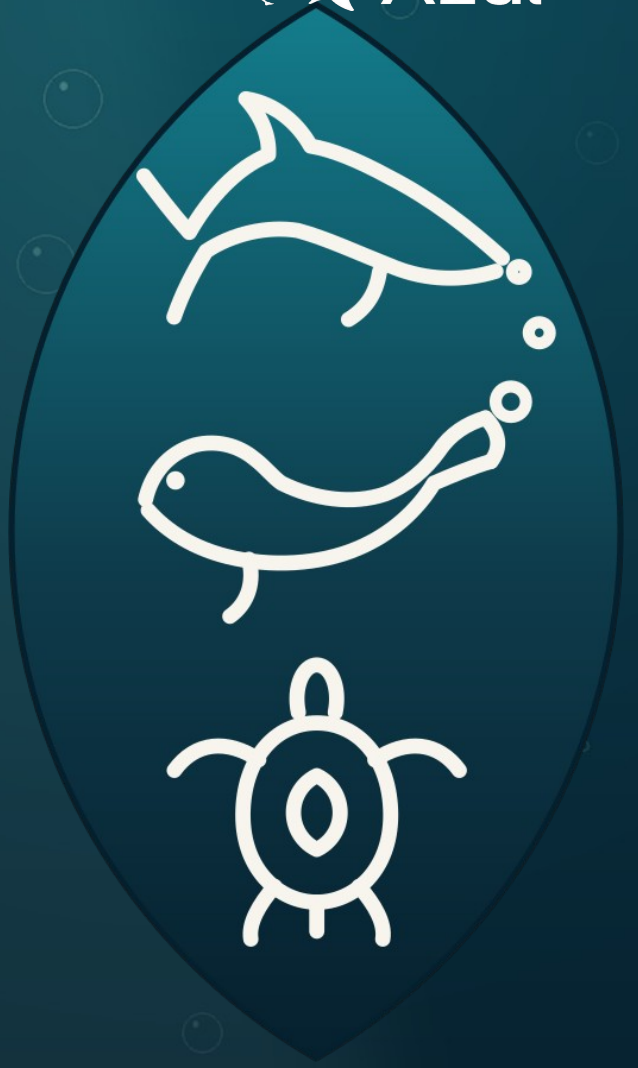
MINDFUL DIVING INSTITUTE · DIVING INTO PRESENCE

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

Planeta Azul

DÍA 3 · LIDERAZGO

Mi señal *cambia el plan*



MD-2 ADVANCED MINDFUL DIVER™ · INMERSIONES 5 Y 6 · PUERTA A MD-3

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

Hoy guía ARRIVE alguien del grupo

Primer ensayo de guiar: una persona voluntaria lleva ARRIVE para todos. El resto lo recibe.

- **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

Guiar es ofrecer, no imponer.

Anúncialo como opcional, di cada palabra con calma, deja silencio y no preguntes cómo ha ido: solo cierra con «gracias».

En la inmersión 6 guiarás el arco completo para tu pareja.

Hoy, en 120 minutos

0–10' — **Llegar**
ARRIVE guiado por el grupo + colores

10–25' — **La rúbrica de MD-2**
Lo observado, no lo supuesto

25–45' — **Autoridad de parada**
Seguridad psicológica · escenarios

45–60' — **Guiar a tu pareja**
El arco completo, ensayado en parejas

60–80' — **Puerta a MD-3**
Teach-back · role-play · «La hora del instructor»

80–95' — **Inmersiones 5 y 6**
Briefing: foco, consigna, qué se observa

95–110' — **Certificación honesta**
Qué está verificado y qué falta

110–120' — **El Voto**
Ofrecido, nunca exigido · intención final

Después: 2 inmersiones (MD-2 · Sesiones 3 y 4) · revisión individual · ceremonia con «El corazón azul»

Dónde estamos: día 3 de 3

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

Hoy se completan las cuatro sesiones de MD-2. MD-3 se abre en el aula; sus cuatro inmersiones de liderazgo, en otra salida.

La rúbrica de MD-2: lo observado, no lo supuesto

CADA DOMINIO, DE 1 A 4, CON CONDUCTA VISIBLE

1	2	3	4
evidencia	evidencia	evidencia	evidencia

CÓMO ANOTAMOS LA EVIDENCIA

A — Autónomo observado
lo hiciste sin indicación

C — Con indicación
lo hiciste con apoyo

S — Superficie
ensayo o caso en tierra

N — No observado
aún no hay evidencia

TU PORTAFOLIO

Un hecho → su efecto → la siguiente acción.

Una entrada por inmersión, escrita el mismo día. Separa lo observado en el agua, lo ensayado en tierra y lo no observado.

No es una nota de aprobado: es tu evidencia.



PARTE 1

Seguridad psicológica

Cualquier buceador puede hablar sin coste.

Autoridad de parada

Cualquiera puede pedir apoyo o terminar

En cualquier momento, sin dar una razón. Es un derecho, no un fracaso.

Primero confirmar y estabilizar

Se recibe la señal, se confirma y se actúa según el plan. Las preguntas esperan a tierra.

Cuidar a quien pidió parar

Sin presión, sin burla, sin exigir explicación. Se le dan las gracias.

El análisis, con hechos

Se abre con hechos y se cierra con una acción asumida. Nunca con culpa.

LA PALABRA ÁMBAR

«No estoy en problemas, y no estoy del todo bien.»

«Baja el ritmo, quédate cerca, vuelve a comprobarme en un minuto.»

Se dice en superficie. Bajo el agua, la señal de tu agencia acordada antes, pronto: no se guarda para emergencias.

Tres escenarios, tres grupos

EN GRUPOS · 10 MIN + PUESTA EN COMÚN

1

Leed el escenario

Cada grupo recibe uno.

2

Decidid la respuesta operativa

Qué se hace primero, según el plan y las señales de la agencia.

3

Decidid el cuidado

Qué se dice, cómo y cuándo, a quien pidió parar.

4

Cerrad con hechos

Cómo será el debrief: un hecho, su efecto, una acción.

ESCENARIOS

1 · «Tu compañero pide terminar...»

...cuando el resto quiere seguir.

2 · «Una persona pide salir...»

...y teme decepcionar al grupo.

3 · «Tu pareja te dice en ámbar...»

...que hoy no quiere el minuto de quietud.

COMPROBACIÓN 5 · VOTAD CON LA MANO

Tu compañero hace la señal de terminar. ¿Qué haces primero?

A Preguntarle por gestos qué le pasa.

B Pedirle cinco minutos más: estáis cerca del punto.

C Confirmar la señal y actuar según el plan.

COMPROBACIÓN 5 · RESPUESTA

Tu compañero hace la señal de terminar. ¿Qué haces primero?

A

Preguntarle por gestos qué le pasa.

Las preguntas esperan a tierra; bajo el agua, primero actuar.

B

Pedirle cinco minutos más: estáis cerca del punto.

Terminar siempre es válido; no se negocia.

✓

Confirmar la señal y actuar según el plan.

Primero confirmar y estabilizar; después, en tierra, preguntar y cuidar.

Guiar a tu pareja: el arco completo

EN PAREJAS · CADA UNO GUÍA 5 MIN

ARRIVE
lo ofreces y lo guías

Colores
preguntas y respetas la respuesta

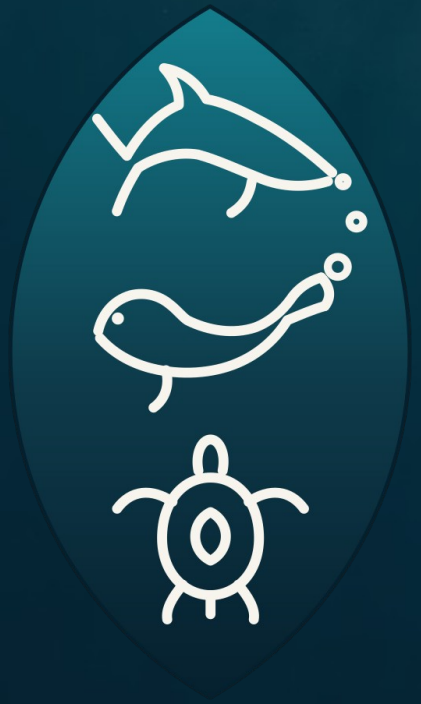
Acuerdo
las cinco frases, en los dos sentidos

Cinco canales
lo recuerdas en el briefing, no bajo carga

Minuto de quietud
si el plan, el punto y tu pareja lo permiten

FFLN
abres con hechos, cierras con un siguiente

Guías para otra persona; el profesional sostiene el marco. Tú no añades pruebas ni decides el plan.



PARTE 2 · PUERTA A MD-3

Mindful Dive Leader™

Liderar presencia: comprobar que se entiende, sostener al grupo, decidir dentro del plan.

EL BRIEFING DE UN LÍDER

No basta con preguntar «¿entendido?». «Explícame con tus palabras qué haremos si…»

Un briefing útil cambia cuando la respuesta del grupo muestra que algo no se entendió.

MD-3: cuatro inmersiones de liderazgo, después

1 LIDERAZGO 1

Briefing y teach-back

Se actúa sobre la respuesta; formación releída en el primer cambio de fase.

2 LIDERAZGO 2

Formación y cambios de fase

Espaciado y control de gas liderados sin aumentar la carga; una PAUSA abierta a tiempo.

3 LIDERAZGO 3

Autoridad de parada bajo carga

Señal reconocida y grupo estabilizado antes de preguntar; cuidado a quien la dio.

4 LIDERAZGO 4

Practicum integrado

El arco de liderazgo completo, observado con rúbrica; portafolio y decisión.

Hoy, en el aula: ensayamos la inmersión de liderazgo 1 en tierra. En el agua, hoy, sigues siendo buceador de MD-2: el liderazgo se registra solo en las cuatro inmersiones de MD-3.

Role-play: un briefing con teach-back

GRUPOS DE 3 · 12 MIN · EN TIERRA

1

Líder

Presenta en 2 minutos: objetivo, formación, señales, límites y salida (los del plan real de Planeta Azul).

2

Buceador

Explica con sus palabras una parte: «¿Qué haremos si alguien pide terminar?».

3

Observador

Anota solo hechos: ¿hubo comprobación real? ¿el líder corrigió?

4

Rotad

Tres rondas: cada persona pasa por los tres papeles.

UNA SOLA CONSIGNA DEL LÍDER

«Compruebo personas y formación en cada transición.»

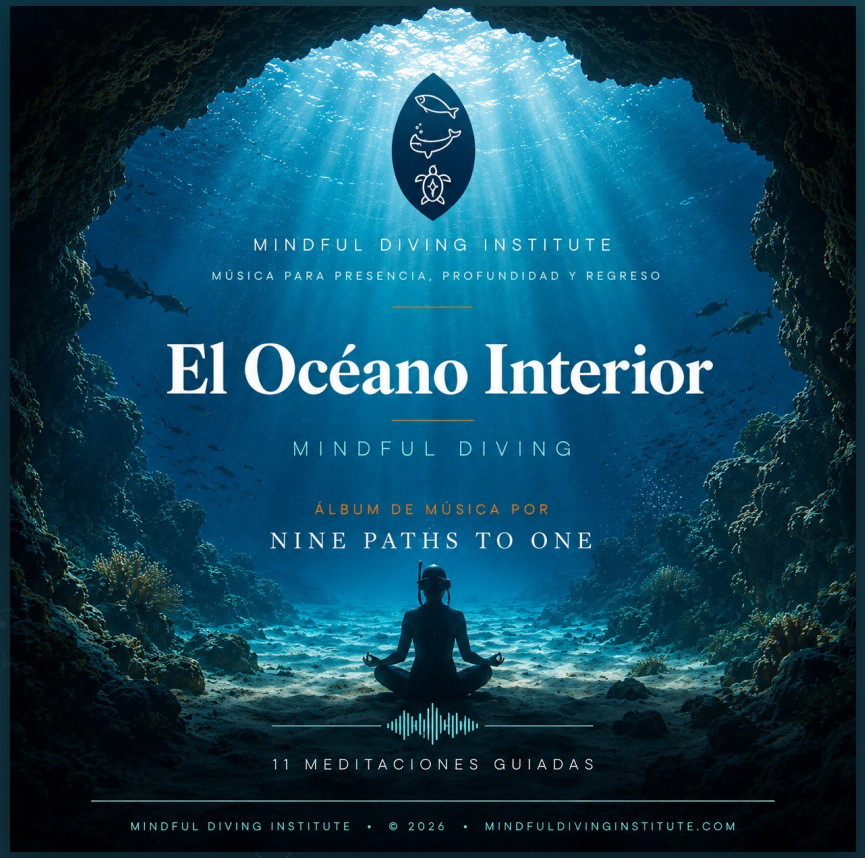
La consigna de la primera inmersión de liderazgo de MD-3.

Lo que no se hace

Introducir señales ambiguas o pruebas sorpresa para «ver qué pasa».

Lo que vale más que «todos dijeron que sí»

Que otra persona explique el plan con sus palabras, y que el líder actúe sobre esa respuesta.



Audio incrustado · 5 min 30 s · pulsa para reproducir

PAUSA DE ESCUCHA · PARA QUIEN GUÍA

«La hora del instructor»

El único buceador que nunca recibe un briefing completo es quien guía. Esta pista cierra ese círculo.

Para todo el grupo

hoy todos habéis guiado un poco

En tierra, sentados

respiración habitual

Tus ámbares también cuentan

un guía cansado es un riesgo para todos

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

Álbum en Spotify

5

INMERSIÓN 5

MD-2 · SESIÓN 3

TARJETA 05

Mi señal cambia el plan.

UNA SOLA CONSIGNA

«Confirmo la señal y actúo antes de preguntar.»

ESCENARIO EN TIERRA

«Tu compañero pide terminar cuando el resto quiere seguir.» Recibir, confirmar y ejecutar según el plan; el debrief, sin culpa.

LO QUE SE OBSERVA · OBJETIVOS OFICIALES

- Comunicación en circuito cerrado en un escenario de equipo realista.
- Seguridad psicológica sostenida: cualquier buceador puede hablar sin coste.
- Autoridad de parada ejercida o reconocida, y grupo estabilizado antes de preguntar.
- Análisis abierto con hechos y cerrado con una acción asumida.

CANON VERIFICADO EN ESTA SESIÓN

circuito cerrado · ensayo benigno solo si se acordó y se autoriza

6

INMERSIÓN 6

MD-2 · SESIÓN 4

TARJETA 06

Preparo, sostengo y cierro con hechos.

UNA SOLA CONSIGNA

«Guío a mi pareja; el profesional sostiene el marco.»

ESCENARIO EN TIERRA

«Tu pareja te dice en ámbar que hoy no quiere el minuto de quietud.» Se omite, se agradece y se registra como decisión válida.

LO QUE SE OBSERVA · OBJETIVOS OFICIALES

- El arco completo de MD-2 integrado con complejidad normal.
- Tu conducta de custodia del océano (elegida en el módulo 9) llevada a la inmersión.
- Rúbrica del instructor puntuada de 1 a 4 por dominio, con evidencia observable.
- Entrada de portafolio redactada para esta sesión.

CANON VERIFICADO EN ESTA SESIÓN

guiado para tu pareja: ARRIVE · colores · acuerdo · cinco canales · minuto · FFLN

Certificación honesta: cómo se decide

Sesiones verificadas

MD-1: 1 y 2. MD-2: 1, 2, 3 y 4. Una inmersión real por sesión, registrada una sola vez, con evidencia.

Teoría y examen en línea

MD-1 y MD-2 completados en la plataforma, con sus evaluaciones.

Requisitos y puertas

Requisitos de acceso de cada nivel y, para MD-2, certificación, cribado y experiencia reciente.

Decisión de la persona autorizada

Revisión individual de registros, rúbrica y portafolio. Sin equivalencias automáticas.

MENSAJE DE CIERRE

«Esto es lo que te he visto hacer; esto es lo que aún no he observado.»

«Vamos a acordar la siguiente práctica y completar lo que falta. Tu capacidad para pedir apoyo y decidir no continuar también cuenta.»

Tu siguiente paso

Advanced Mindful Diver™ (MD-2)

Al completar todos los requisitos de hoy. Tu credencial, verificable en la web del Instituto.

Mindful Dive Leader™ (MD-3)

Cuatro inmersiones de liderazgo, en otra salida. Hoy ya ensayaste la primera en tierra.

MDI PRO

Para profesionales de agencia (Divemaster o superior) con MD-3: enseñar Mindful Diving™ en su centro.

Seguir buceando con presencia

En Planeta Azul, el primer centro participante de Mindful Diving™ en España.

FORMACIÓN EN LÍNEA · QR

El Descenso

mindfuldivinginstitute.com/es/aprende

El Voto · se ofrece, nunca se exige

Respiraré antes de actuar.

Diré pronto lo que es verdad.

Haré correcciones pequeñas, con amabilidad.

Dejaré que el océano elija la distancia.

Terminaré cualquier inmersión sin necesitar una razón, y daré las gracias a quien termine la suya.

Llevaré lo que aprenda debajo a cómo vivo arriba,

para que mi buceo sostenga la seguridad, la conexión humana y el cuidado del océano.

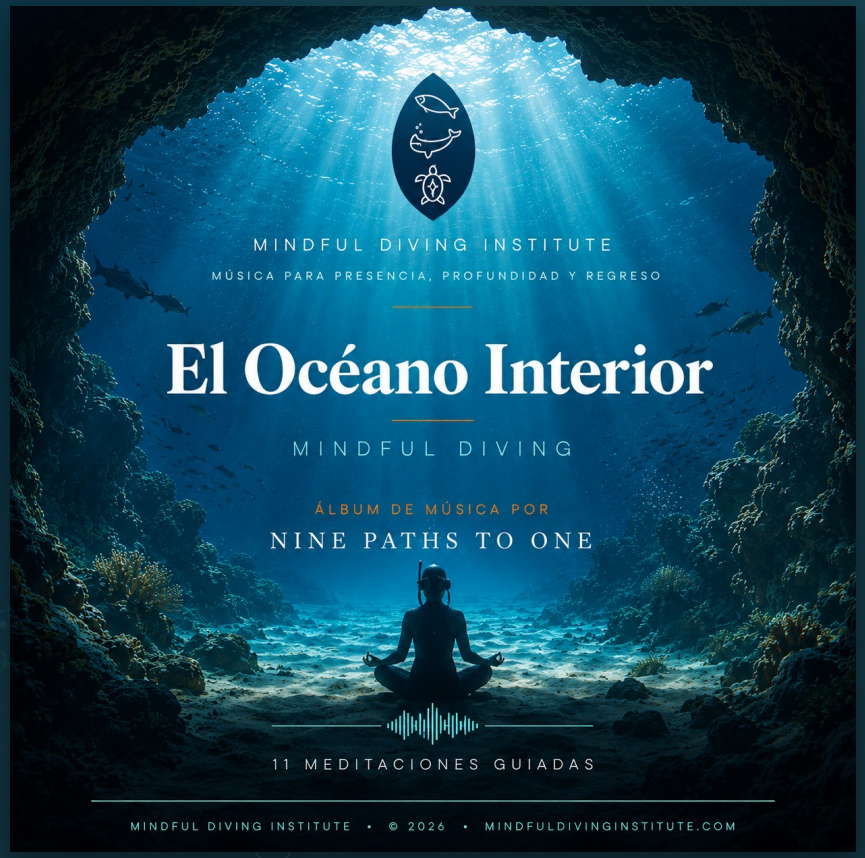
Tu intención final

Una conducta del agua que vas a llevar a tierra esta semana. Escríbela en la última página de tu cuaderno.

CEREMONIA · DESPUÉS DE LAS INMERSIONES

«El corazón azul»

Convierte la gratitud en cuidado. Termina en el mismo minuto de quietud que guardan los buceadores del mundo cada Día Mundial de los Océanos.



Audio incrustado · 6 min · pulsa para reproducir

En tierra, todo el grupo
con Planeta Azul

Gratitud que se vuelve cuidado
una acción concreta por el océano

Entrega de credenciales
a quien haya completado los requisitos

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

Álbum en Spotify

Planeta Azul



La presencia cala hondo.

Gracias, Planeta Azul. Gracias a cada buceador que ha dicho pronto lo que era verdad.

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