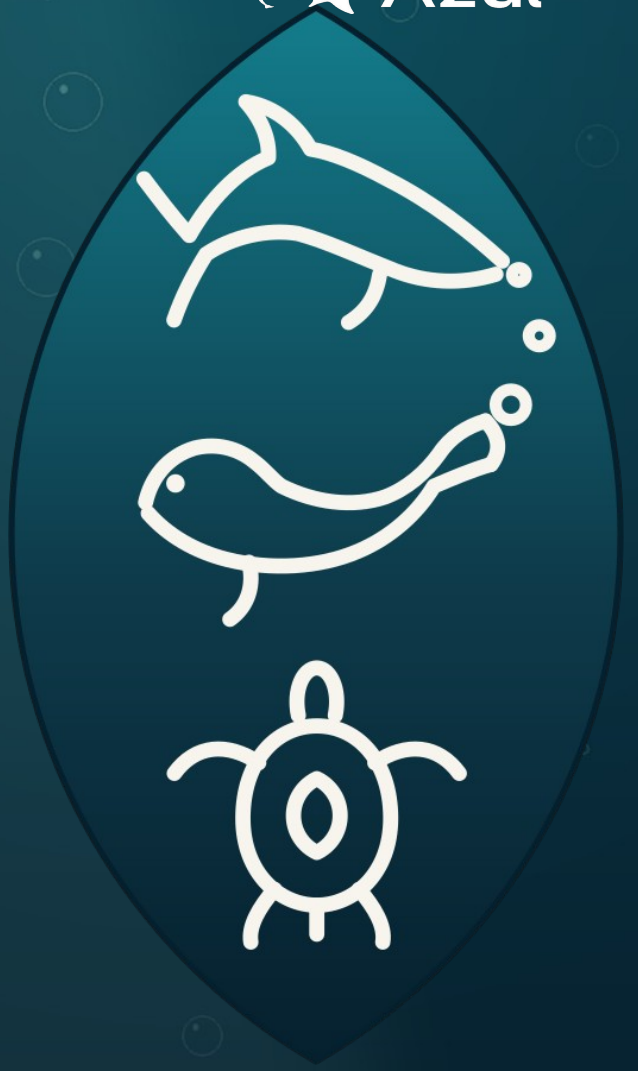
MINDFUL DIVING INSTITUTE · DIVING INTO PRESENCE

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

Planeta Azul

DÍA 2 · REGULACIÓN

Lo opcional *puede esperar*



MD-2 ADVANCED MINDFUL DIVER™ · INMERSIONES 3 Y 4

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

Llegar, y decir tu color

Ayer fue el primer día. Hoy empezamos igual: un minuto para llegar, y después una ronda de colores.

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

Ronda de colores: un color, y una palabra si quieres.

El ámbar recibe un ajuste, no un debate: otro papel, otra pareja, otro punto. El rojo recibe las gracias. No se pregunta más.

Cuerpo · Mente · Destreza · Contexto. Verde no es ausencia de miedo.

Hoy, en 120 minutos

0–10' — **Llegar**
ARRIVE + ronda de colores

10–25' — **FFLN del día 1**
Un hecho por persona · al portafolio

25–35' — **Puertas de MD-2**
Qué cambia de MD-1 a MD-2

35–50' — **La carga**
Demanda · valoración · respuesta

50–65' — **STILL, en tierra**
Ensayo + «Encontrar el miedo»

65–80' — **Precisión y cuidado**
Trimado, burbuja ambiental, Posidonia

80–95' — **Circuito cerrado**
Juego en tierra · pausa ≠ fin

95–110' — **Inmersiones 3 y 4**
Briefing: foco, consigna, qué se observa

110–120' — **Intervalo y cierre**
Recuperar primero · intención

Después: 2 inmersiones con Planeta Azul (MD-2 · Sesiones 1 y 2) · cierre con «Después de lo profundo» y FFLN escrito

Dónde estamos: día 2 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

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

Del cuaderno al portafolio

EN RONDA · 15 MIN

1 **Un hecho**

Cada persona lee un HECHO de ayer: lo que habría grabado una cámara.

2 **Su efecto**

¿Qué pasó después de ese hecho? Sin adjetivos sobre ti.

3 **Un siguiente**

Una acción para hoy, con quién y en qué momento de la inmersión.

4 **Al registro**

Lo observado, no lo supuesto: así se construye tu portafolio.

HECHO O JUICIO

«Toqué el fondo dos veces al final.»

Hecho: concreto y observable. De aquí sale un siguiente paso.

«Fui un desastre con la flotabilidad.»

Juicio. Vuelve al hecho: ¿qué pasó, dónde, cuándo?

«Mañana miro a mi pareja cada pocas patadas.»

Siguiente: pequeño, concreto, con momento.

De MD-1 a MD-2: Advanced Mindful Diver™

Puertas previas

Certificación de buceo, cribado médico y experiencia reciente confirmados antes de entrar en la sesión 1.

Lugar, condiciones y supervisión

Adecuados para el nivel. El centro decide punto, profundidad, gas e intervalo.

Tu señal de carga temprana

La primera pista de que la carga sube: la declaras antes de entrar.

Cuatro sesiones verificadas

Hoy la 1 y la 2; mañana la 3 y la 4. Más la teoría y el examen de MD-2 en la plataforma.

QUÉ CAMBIA

MD-1 te enseña a estar. MD-2 te enseña a regularte cuando hay carga.

Y el último día de MD-2 guías el arco completo para tu pareja, con el profesional sosteniendo el marco.



PARTE 1

Regulación

Regular es reducir demandas y pedir apoyo. No es modificar la respiración.

La carga: demanda, valoración, respuesta



Demanda

Lo que la inmersión pide ahora: corriente, visibilidad, equipo, tareas, grupo.



Valoración

Lo que eso significa para ti: «puedo», «no sé», «no puedo».



Respuesta

Lo que notas, piensas, dices y haces.

TU SEÑAL DE CARGA TEMPRANA

Escribe en tu cuaderno la primera pista de que la carga sube en ti. Ejemplos: «dejo de mirar a mi pareja», «aprieto la mandíbula», «quiero ir más deprisa».

LA REGLA

Lo opcional puede esperar.

Cuando la carga sube: retiras lo opcional, comunicas y aplicas el plan. No ralentizas la respiración ni fuerzas la tarea.

Ensayo: elegir una tarea opcional, y soltarla

EN PAREJAS · EN TIERRA · 8 MIN

1. **Elige una tarea mínima que ya dominas**

   Por ejemplo, identificar una especie conocida, sin escribir ni fotografiar.

2. **Acuerda la señal para soltarla**

   Con tu pareja, dentro de las señales de vuestra agencia.

3. **Ensaya el abandono**

   Tu pareja dice «gas» o «acércate»: sueltas la tarea al instante, sin penalización.

4. **Bajo el agua, solo si procede**

   Solo en un tramo estable y de baja demanda, si el profesional lo autoriza.

ESCENARIO DE LA INMERSIÓN 3

«Quieres identificar un pez…»

…pero necesitas acercarte a tu pareja y comprobar el gas.

Prioridad

Pareja, gas y plan. La identificación espera.

Lo que se observa

Que sueltas lo opcional y lo comunicas, no lo bien que identificas el pez.

COMPROBACIÓN 3 · VOTAD CON LA MANO

La carga aumenta en mitad de la inmersión. ¿Cómo demuestras regulación?

A Respirar más despacio hasta que pase.

B Retirar lo opcional, comunicar y aplicar el plan.

C Terminar la tarea deprisa para quitársela de encima.

COMPROBACIÓN 3 · RESPUESTA

La carga aumenta en mitad de la inmersión. ¿Cómo demuestras regulación?

A

Respirar más despacio hasta que pase.

No se modifica la respiración para regularse: siempre habitual y continua.

✓

Retirar lo opcional, comunicar y aplicar el plan.

Regular es reducir demandas y pedir apoyo. Es lo que se observa en la sesión 1.

C

Terminar la tarea deprisa para quitársela de encima.

Forzar la tarea añade carga. Lo opcional puede esperar.

STILL: cuando sube el miedo

TARJETA 03 · SE ENSAYA EN TIERRA

S — Stop
Deja de añadir: cesa lo no esencial; estabiliza posición y flotabilidad.

T — Toca el ancla
Un contacto que ya tienes: regulador entre los dientes, inflador en la mano. Sin agarrar fondo ni fauna.

I — Identifica
Fuera del túnel: gas, profundidad, compañero, salida. Cuatro hechos, en ese orden.

L — Liga
Señala a tu compañero o al guía ahora, en ámbar. No esperes a rojo.

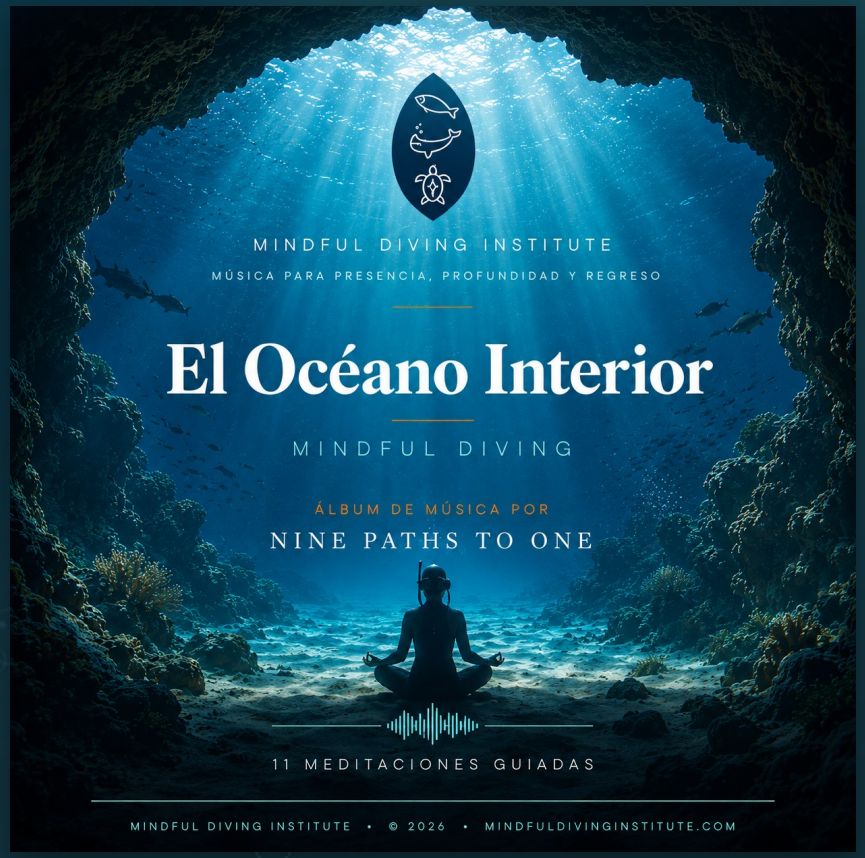
L — Lee y escucha
La respiración como información, sin modificarla. El miedo se conversa después, en tierra.

El miedo es información.

El pánico es miedo sin compañía.

STILL no es quedarse inmóvil ni un ejercicio de calma: es volver a los hechos y avisar pronto.

Nunca retrasa una respuesta aprendida, una señal ni un ascenso.



Audio incrustado · 6 min · pulsa para reproducir

PAUSA DE ESCUCHA · ENSAYO GUIADO DE STILL

«Encontrar el miedo en la profundidad»

Un ensayo guiado y completo de STILL, letra a letra. Para que el ancla sea tuya antes de necesitarla.

Sentados, pies en el suelo
en tierra, nunca bajo el agua

Sigue las cinco letras
con la voz, sin cambiar tu respiración

Al terminar, una palabra
lo que te llevas, en el cuaderno

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

Álbum en Spotify

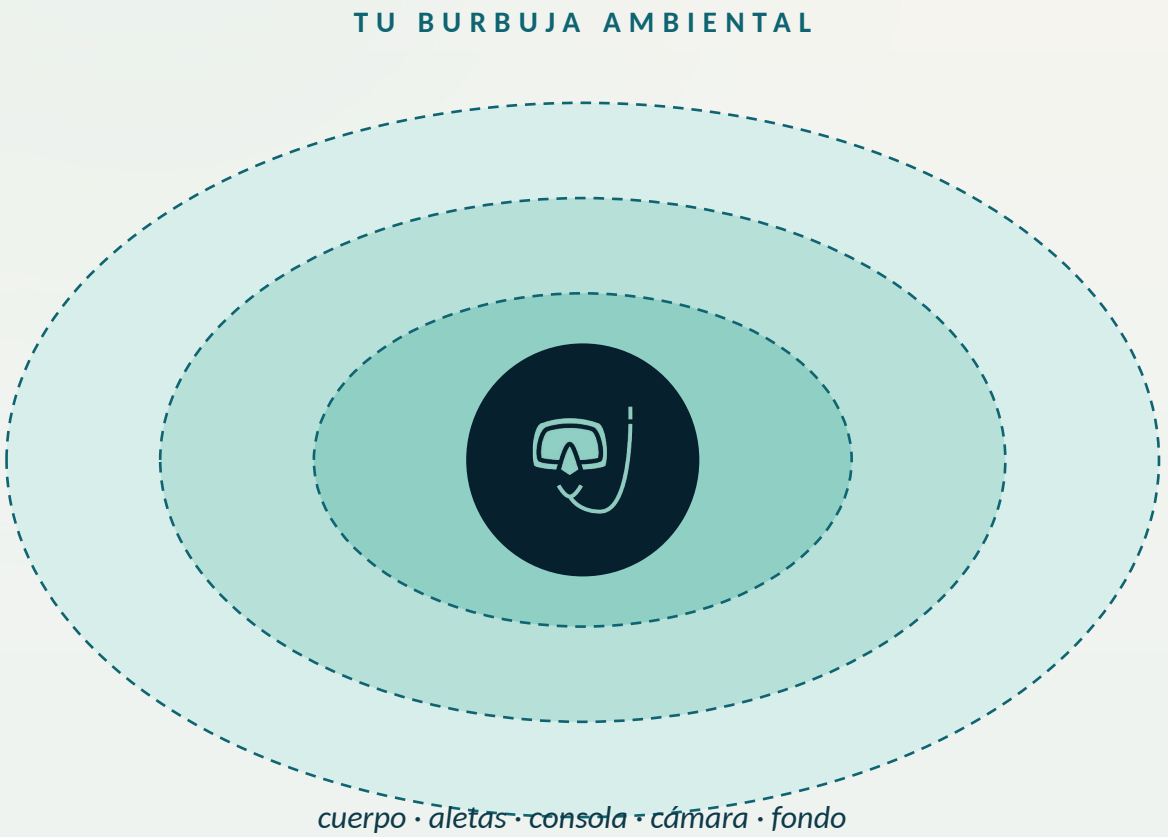


PARTE 2

Precisión y cuidado

Reserva Marina de Cabo de Palos – Islas Hormigas: dejar el agua como la encontramos.

Flotabilidad de precisión y burbuja ambiental



Antes de entrar

Configuración, lastre y plan de trimado revisados con el instructor. Reglas de no contacto confirmadas.

Debajo

Microcorrección: notar el cambio pronto y corregir pequeño, con la técnica que ya sabes.

Siempre

Distancia de aletas y equipo respecto al fondo, la fauna y la Posidonia.

Si lo permite el plan

Un minuto de quietud opcional como consolidación, sin agarrar el fondo.

La Reserva Marina: el lugar decide

Autorización y zona

El centro confirma la autorización, la zona y las condiciones de acceso vigentes cada día.

Posidonia oceanica

Pradera protegida: ni aletas, ni manos, ni lastre. Si la ruta se acerca demasiado, se ajusta la posición o el recorrido.

Fauna

Meros, nacras, morenas: observar sin perseguir, sin tocar, sin alimentar. Dejar que el océano elija la distancia.

Nada se lleva, nada se toca

Salvo lo que el profesional indique por seguridad.

Circuito cerrado: mensaje, confirmación, acción

JUEGO EN TIERRA · GRUPOS DE 3 · 12 MIN

1

Mensaje

Una persona hace una señal de la agencia: «pausa», «algo no va bien», «fin».

2

Confirmación

La pareja la devuelve: la ha recibido y la ha entendido.

3

Acción

Se hace lo acordado. Las preguntas esperan a tierra.

4

Observación

La tercera persona anota solo hechos: ¿se cerró el circuito?

PAUSA NO ES FIN

Pausa

«Necesito un momento.» Se estabiliza, se espera y se vuelve a comprobar.

Fin

«Termino la inmersión.» Se confirma y se ejecuta según el plan, sin negociar.

Lo que nunca

Ignorar una señal real porque «es práctica». Una petición real siempre se atiende.

COMPROBACIÓN 4 · VOTAD CON LA MANO

¿Qué es tu «burbuja ambiental»?

A Las burbujas que sueltas al respirar.

B El espacio alrededor de tu cuerpo, aletas y equipo que mantienes para no tocar ni levantar el fondo.

C La zona de la reserva donde se puede bucear.

COMPROBACIÓN 4 · RESPUESTA

¿Qué es tu «burbuja ambiental»?

A

Las burbujas que sueltas al respirar.

No: la respiración no se toca. Es un concepto de espacio y posición.

✓

El espacio alrededor de tu cuerpo, aletas y equipo que mantienes para no tocar ni levantar el fondo.

Exacto: se protege durante toda la inmersión 4 y se observa.

C

La zona de la reserva donde se puede bucear.

La zona la decide la autorización; la burbuja la decides tú.

3

INMERSIÓN 3

MD-2 · SESIÓN 1

TARJETA 03

Quito carga. Me regulo pronto.

UNA SOLA CONSIGNA

«Lo opcional puede esperar.»

ESCENARIO EN TIERRA

«Quieres identificar un pez, pero necesitas acercarte a tu pareja y comprobar el gas.» Pareja, gas y plan primero; la identificación espera.

LO QUE SE OBSERVA · OBJETIVOS OFICIALES

- Puertas previas confirmadas: certificación, cribado médico y experiencia reciente.
- Lugar, condiciones y supervisión adecuados; tu señal de carga temprana declarada.
- Atención flexible y regulación temprana con una carga de tarea ligera.
- Liberación de tarea y comunicación en circuito cerrado demostradas.

CANON VERIFICADO EN ESTA SESIÓN

colores · acuerdo de pareja · tarea opcional mínima, solo si procede

4

INMERSIÓN 4

MD-2 · SESIÓN 2

TARJETA 04

Corrijo pequeño, pronto y sin tocar.

UNA SOLA CONSIGNA

«Mi burbuja protege la Posidonia.»

ESCENARIO EN TIERRA

«Notas que tus aletas se acercan al fondo en un paso estrecho.» ¿Qué ajustas, cuándo y cómo se lo dices a tu pareja?

LO QUE SE OBSERVA · OBJETIVOS OFICIALES

- Configuración del equipo, lastre y plan de trimado revisados con el instructor.
- Reglas de no contacto y normas ambientales locales confirmadas antes de entrar.
- Microcorrección, trimado estable y conciencia espacial observados.
- Burbuja ambiental protegida durante toda la inmersión.

CANON VERIFICADO EN ESTA SESIÓN

colores · acuerdo de pareja · minuto de quietud opcional

El intervalo de superficie: primero recuperar

Abrigo, agua, comida, sombra

La reflexión nunca acorta la recuperación. El intervalo lo deciden el profesional y los instrumentos.

Ronda de colores antes de la inmersión 4

Un ámbar ahora vale tanto como uno antes de la primera.

«El intervalo de superficie» (4:42)

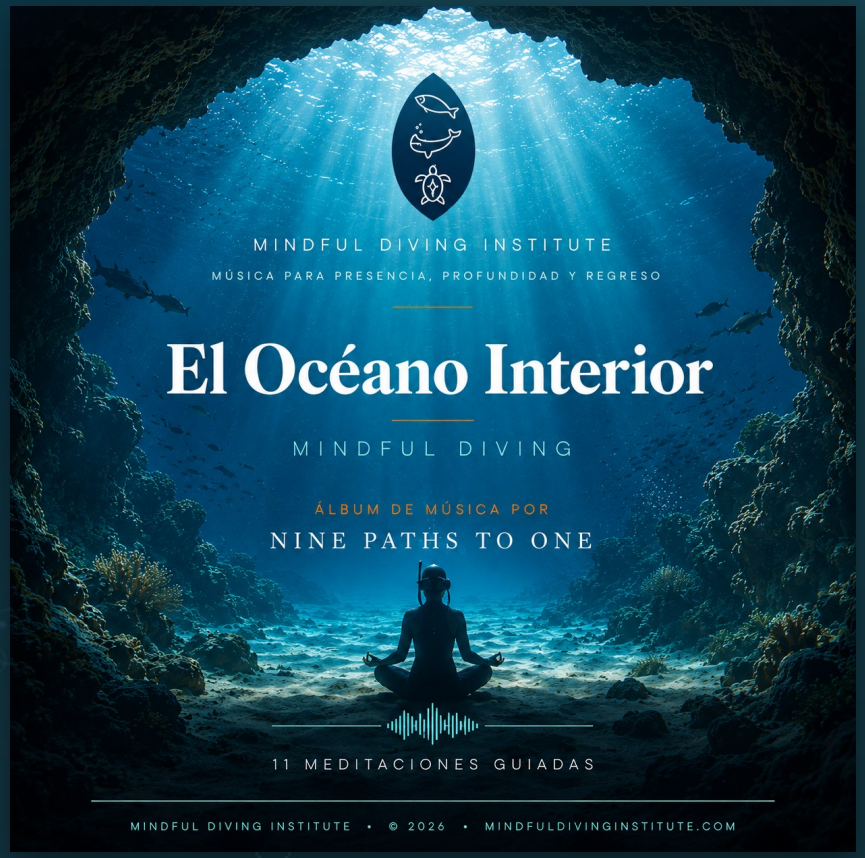
Para quien quiera, en cubierta, sentado y ya recuperado. QR al álbum.

Solo una línea en el cuaderno

Un hecho de la inmersión 3. El resto, al final del día.

EN CUBIERTA · QR

«El intervalo de superficie»



Audio incrustado · 6 min · pulsa para reproducir

CIERRE DEL DÍA · ANTES DE ESCRIBIR

«Después de lo profundo»

La pista recorre la puesta en común FFLN y termina con un bolígrafo en la mano.

Recuperados, en tierra
abrigo e hidratación primero

Escucha y escribe después
Hechos · Sentido · Aprendido · Siguiente

Un siguiente para mañana
con quién y en qué momento

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

Álbum en Spotify

Planeta Azul

Regular es soltar a tiempo.

Mañana: Día 3 · Liderazgo. Mi señal cambia el plan.

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