



MINDFUL DIVING INSTITUTE · PLANETA AZUL

WORLD HAPPINESS FOUNDATION · WORLD HAPPINESS ACADEMY · NINE PATHS TO ONE



Planeta
Azul

El océano como camino *de presencia*

PRIMER TALLER DE MINDFUL DIVING™ EN ESPAÑA

Luis Miguel Gallardo · Fundador, Mindful Diving Institute

Planeta Azul · Cabo de Palos · Sábado 24 de octubre de 2026 · 11:00-12:00 · Inmersión de práctica 13:00-15:00



Antes de empezar: sesenta segundos

Lo primero que hacemos en Mindful Diving™ no es hablar. Es llegar. Igual que en cubierta antes de vestir el equipo, ahora, en esta sala.

A

Acepta

tu estado actual, sin intentar mejorarlo

R

Relaja

mandíbula · hombros · manos

R

Revisa

el lugar: la sala, la gente, la luz

I

Intención

una cosa que quieres llevarte hoy

V

Verifica

con la persona que tienes al lado

E

Entra

en la hora, con el plan y no por delante de él

**Tu atención es un músculo.
Hoy lo entrenamos
como entrenas la
flotabilidad.**

Sesenta segundos en cubierta. Después, el agua.

Respira como te enseñó tu agencia: siempre lenta y continua.



Una hora, un arco: antes · debajo · entre · más allá



11:00

Llegar

ARRIVE, la primera práctica, ya hecha



11:05

Mindfulness

Qué es, y por qué le importa a quien bucea



11:15

El método 4B

Antes · Debajo · Entre · Más allá



11:25

«Respiración compartida»

Pista 1 del álbum, en pareja



11:33

Una inmersión consciente

La estructura, paso a paso



11:45

«El océano interior»

Pista 2: la meditación insignia



11:55

La práctica de las 13:00

Qué vamos a hacer en el agua



12:00

Cierre y preguntas

Todo lo que veas hoy es opcional, gratuito y complementario a tu agencia. Nada sustituye tu briefing ni tu plan de inmersión.



¿Dónde estaba tu mente en tu última inmersión?

En el manómetro · en el compañero · en la foto · en el frío · en el lunes · ...o en el agua





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

Una traducción para quien bucea:

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



Intención

ARRIVE

Por qué entras al agua hoy. Una conducta que vas a practicar.



Atención

ESCANEO

Dónde está tu mente ahora: respiración, gas, compañero, ruta, entorno.



Actitud

ÁMBAR

Curiosidad en vez de juicio. Decir la verdad pronto, sin castigo.

Tres componentes (Shapiro et al., 2006) y la práctica de Mindful Diving™ que los entrena



Cómo ayuda a bucear



Consumo de gas

La atención a la respiración la alarga y la calma. Exhalación larga, menos litros por minuto, más inmersión.



Flotabilidad

La flotabilidad fina es atención fina: notas el cambio antes de corregirlo. Menos aleteo, menos arena, menos esfuerzo.



Conciencia situacional

Yo • gas • compañero • ruta • entorno. El escaneo que ya haces, pero sin túnel: estrecho y amplio, estrecho y amplio.



El miedo como información

El miedo no es el problema; lo es el miedo sin compañía. Una señal y un ancla lo convierten en dato, no en pánico.



El encuentro

Observar sin interferir. La tortuga, la nacra, el mero de Cabo de Palos: estar ahí de verdad, no solo pasar por ahí.

LA PRIMERA PRÁCTICA

La seguridad es la primera práctica de mindfulness.

En botella, respira de forma natural y continua, como te enseñaron. Nunca retengas, saltes ni restrinjas la respiración.

Los ejercicios opcionales quedan fuera de descensos, ascensos y cualquier tarea exigente.



Lo que el océano entrena: Paz Fundamental

No es equanimidad (neutralidad) ni bienestar (sentirse bien). Es una capacidad integrada para mantenerte regulado cuando las condiciones cambian. Y el mar es, exactamente, condiciones que cambian.



Atención flexible

Enfoca y suelta sin forzar: del manómetro al azul, y vuelta.



Coherencia emocional

Lo que sientes a 20 metros y lo que haces van en la misma dirección.



Un yo que se sostiene ligero

Menos rigidez sobre «yo» y «mi inmersión»: más agua, menos orilla.



Autoconciencia compasiva

Trato amable con tu propia experiencia, incluido el miedo.

“

La Paz Fundamental no es la ausencia de dolor... es la transmutación de su energía en amor y compasión.

Luis Miguel Gallardo

Gallardo & Chetri (2026), *Behavioral Sciences* 16(3), 395 · Escala FP20, DOI 10.68220/mdi.2026.003



Qué es Mindful Diving™ (y qué no es)

ES

Todas las agencias enseñan a quien bucea qué hacer bajo el agua. Nosotros creamos una forma de enseñarle cómo estar ahí.

- Un sistema de cualificación complementario: MD-1 → MD-5
- Prácticas de 40-90 segundos que caben dentro de tu briefing
- Un estándar público, gratuito, con ciencia detrás
- Un sello para centros: Semilla · Rama · Arrecife

NO ES



No es una agencia de buceo

Tu certificación, tu briefing y tu plan siguen exactamente igual.



No es un nivel más

Es una capa de presencia que se añade a cualquier nivel, de Open Water a Instructor.



No sustituye ninguna señal

La Palabra Ámbar se suma a las señales de tu agencia; nunca las reemplaza.



No compite con Green Fins

Green Fins ayuda a proteger el océano. Mindful Diving™ ayuda a estar plenamente presente en él.





PARTE 2

El método 4B

Antes · Debajo · Entre · Más allá



Cuatro momentos, cuatro formas de presencia



Before

ANTES

**Preparar la mente
antes de entrar**

Respiración · intención ·
conciencia · disposición
emocional · conexión con el
océano



Below

DEBAJO

**Transformar cómo
estamos bajo el agua**

Presencia · respiración
consciente · flotabilidad ·
observación · no interferencia ·
vida marina



Between

ENTRE

**Traer la experiencia a
la superficie**

Reflexión · conciencia · compartir
· integración · aprender de la
inmersión



Beyond

MÁS ALLÁ

**Dejar que el buceo
cambie cómo vivimos**

Conexión · bienestar ·
responsabilidad ambiental ·
propósito · acción consciente

Green Fins ayuda a quien bucea a proteger el océano. Mindful Diving™ le ayuda a estar plenamente presente en él.



ANTES · ARRIVE: sesenta segundos antes del agua

ANTES · TARJETA 01 · 60 SEGUNDOS

A

Acepta

tu estado actual sin intentar mejorarlo

R

Relaja

la tensión innecesaria: mandíbula, hombros, manos

R

Revisa

el entorno: agua, viento, entrada, salida, equipo

I

Intención

una conducta que practicarás en esta inmersión

V

Verifica

con tu compañero y con el plan

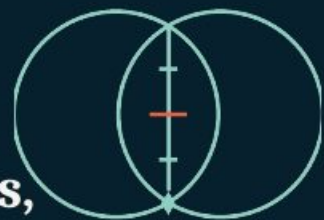
E

Entra

con el plan, y no por delante de él

POR QUÉ FUNCIONA

**Un minuto en la
plataforma. Después,
el agua.**



- Tu briefing y tu plan siguen exactamente igual: ARRIVE solo te ayuda a llegar a ellos presente.
- Seis palabras en orden: cada una cabe en diez segundos.
- La «I» es la que cambia la inmersión: una sola conducta, verificable, que hoy practicas a propósito.



ANTES · El Escaneo de Disposición: tu color de hoy

ANTES · TARJETA 02 · 40 SEGUNDOS



Cuerpo

enfermedad · dolor · fatiga · frío · hidratación · compensación



Mente

estrés · prisa · distracción · lo que te has traído del lunes



Destreza

cuánto hace de tu última inmersión · este equipo · esta profundidad



Contexto

tiempo · punto de buceo · equipo humano · plan · presión de horario



VERDE

Suficientemente a punto.

Continúa.



ÁMBAR

No en problemas, no del todo bien.

Dilo en voz alta. Ajusta.



ROJO

Un límite claro.

No entro. Se agradece y no se discute.

Compartido, no juzgado. Las cuestiones de salud son del cuestionario médico y de un médico de buceo; el escaneo solo te ayuda a notar qué decir, y a quién.



La Palabra Ámbar



mano plana, inclinada
de lado a lado
+ la pregunta OK

*«No estoy en problemas, y no estoy del todo bien.
Baja el ritmo, quédate cerca, vuelve a
comprobarme en un minuto.»*



Pronto, en ámbar. No tarde, en rojo.

Se da al primer indicio de inquietud; no se guarda para emergencias.



Acordada en superficie

Forma parte del Acuerdo de Compañeros, antes de entrar al agua.



Se suma, no sustituye

Las señales de tu agencia siguen igual. Esta ocupa el hueco entre «OK» y «problema».

El miedo es información. El pánico es miedo sin compañía.



ANTES · El Acuerdo de Compañeros: cinco frases

ANTES · TARJETA 03 · EN PAREJA

- 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 ambiental que protegeremos juntos es...

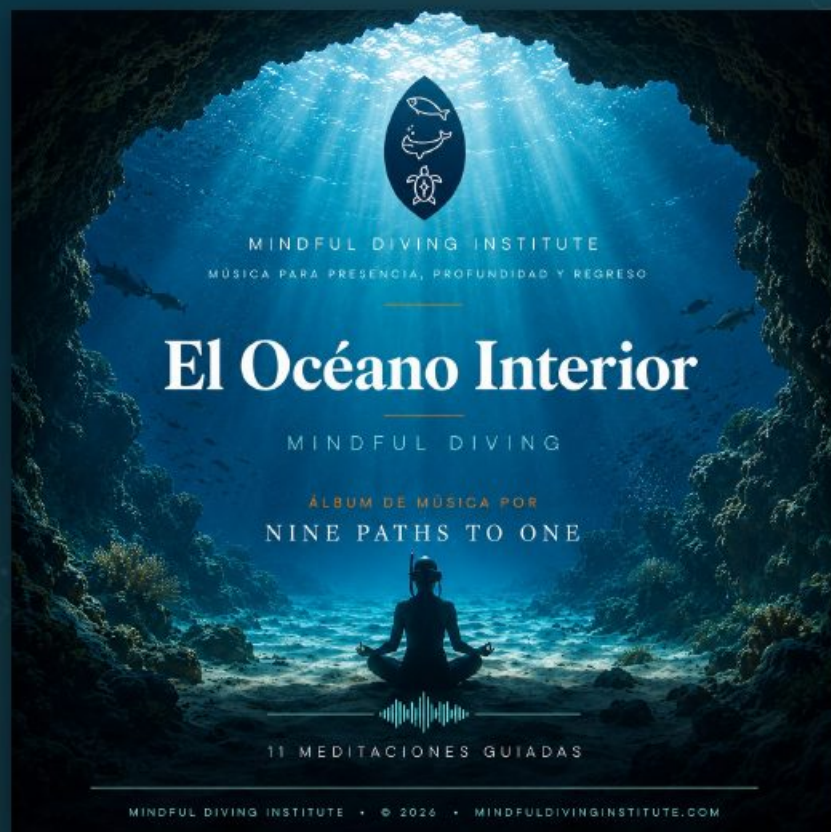


La mayoría de los chequeos confirman el equipo. Muy pocos confirman a las personas.

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

La frase 4 deja dicha en voz alta la regla que todo buceador debería oír: cualquiera puede terminar cualquier inmersión, en cualquier momento, sin dar una razón.





PAUSA DE ESCUCHA • PISTA 1 • EN PAREJA

«La respiración compartida»

Del álbum El Océano Interior • Mindful Diving Institute con Nine Paths to One



Siéntate con tu pareja de hoy

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



Respira los cinco acuerdos

una frase por respiración, hasta que lleguen al cuerpo



Una sola respiración, compartida

lo que acabáis de decir en voz alta, ahora sin palabras

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



Audio incrustado • 5 min • pulsa para reproducir



Mindful Diving™ • Planeta Azul, Cabo de Palos • 24 de octubre de 2026



PARTE 3

Una inmersión consciente

La estructura completa, de la víspera a la vuelta a casa.



La estructura de una inmersión consciente



La víspera

Pista «La noche antes del agua». La pregunta del ámbar, resuelta antes de dormir.



En cubierta

ARRIVE 60 s • Escaneo 40 s • Acuerdo de Compañeros. Después, tu briefing de agencia, intacto.



En el agua

El Protocolo Abierto: dedica
• tres exhalaciones • un minuto de quietud • gratitud. Escaneo de cinco canales. STILL si sube el miedo.



En superficie

FFLN, cuatro minutos: hechos • sentimientos • aprendido • siguiente.



En casa

Lo que aprendiste debajo, en cómo vives arriba. El Voto, si lo eliges.

Una regla, siempre: tu briefing de agencia corre exactamente igual: punto, plan, profundidad, tiempo, gas, peligros, señales, entrada, salida, emergencias. Nada lo sustituye. Alrededor, diez segundos de apertura, tres invitaciones y diez segundos de cierre.



DEBAJO · El Protocolo Abierto: cuatro pasos

DEBAJO · TARJETA 07 · UNA INMERSIÓN

01



DEDICA

el descenso

Ofrece la inmersión a alguien o a algo que está en la superficie. Después, atiende al descenso en sí.

02



TRES EXHALACIONES

una vez neutro

Cuando la flotabilidad está hecha y el plan lo permite: tres exhalaciones largas, sin retener nunca.

03



UN MINUTO DE QUIETUD

estable · aprobado · opcional

En un punto estable, con el plan y el compañero de acuerdo. Observar sin hacer. Nunca durante una tarea.

04



GRATITUD

en la parada de seguridad

A tres metros del mundo: una cosa que agradeces. Después, el ascenso, como siempre.

Opcional en cada paso. Se retira al instante cuando la inmersión lo exige. Respiración siempre lenta y continua.



DEBAJO · Tu atención, y qué hacer si sube el miedo

TARJETA 05 · EN INMERSIÓN

El Escaneo de Cinco Canales

- **YO** respiración · comodidad · carga
- **GAS Y PROFUNDIDAD** presión · tiempo · límites
- **COMPAÑERO** posición · señales · estado
- **ruta** dirección · corriente · salida
- **ENTORNO** vida · peligros · fragilidad

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

TARJETA 06 · CUANDO SUBE EL MIEDO

STILL

- S** **Stop**
aletas quietas · mantén la posición
- T** **Toca**
un ancla: una exhalación larga
- I** **Identifica**
nómbrale ligero: «miedo»
- L** **Liga**
compañero · cabo · plan
- L** **Escucha**
deja que el agua le devuelva su tamaño

El miedo es información. El pánico es miedo sin compañía.



ENTRE · FFLN: el debriefing de cuatro minutos

ENTRE · TARJETA 08 · 4 MINUTOS

F



Facts · Hechos

lo que grabaría una cámara

F



Feelings · Sentimientos

cuerpo · respiración · emoción

L



Learned · Aprendido

qué ayudó · qué estrechó la atención

N



Next · Siguiende

una acción, con dueño

Hechos antes que sentimientos. La persona, separada de la conducta. Lo que una cámara grabaría se dice primero, porque es lo único que no admite discusión. El debriefing termina con un bolígrafo en la mano: una sola acción, un solo nombre.



MÁS ALLÁ · El Voto

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.



**Se ofrece en la certificación.
Nunca se exige.**

Un buceador que ha sentido esa paz a veinte metros no la deja en el barco. Se la lleva a casa, al trabajo, a sus decisiones sobre el planeta.

Tarjeta 09 del Kit de Briefing Consciente · gratis en mindfuldivinginstitute.com/es/kit

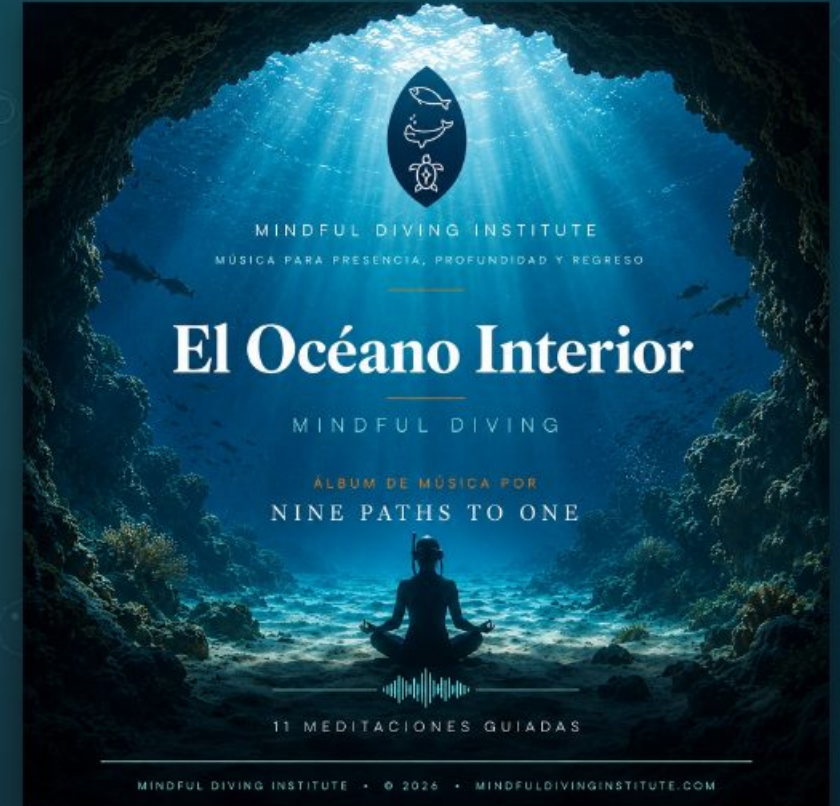


PAUSA DE ESCUCHA • PISTA 2 • LA MEDITACIÓN INSIGNIA

«El océano interior»

*Una meditación de Paz Fundamental en siete movimientos. Escuchada sin más, es bella.
Escuchada como buceador, es entrenamiento.*

- | | |
|--------------------------------|------------------------------|
| 1 La llegada | 5 La disolución de la orilla |
| 2 La respiración como marea | 6 Un minuto de quietud |
| 3 El descenso de la atención | 7 El ascenso con gratitud |
| 4 Las corrientes de media agua | |

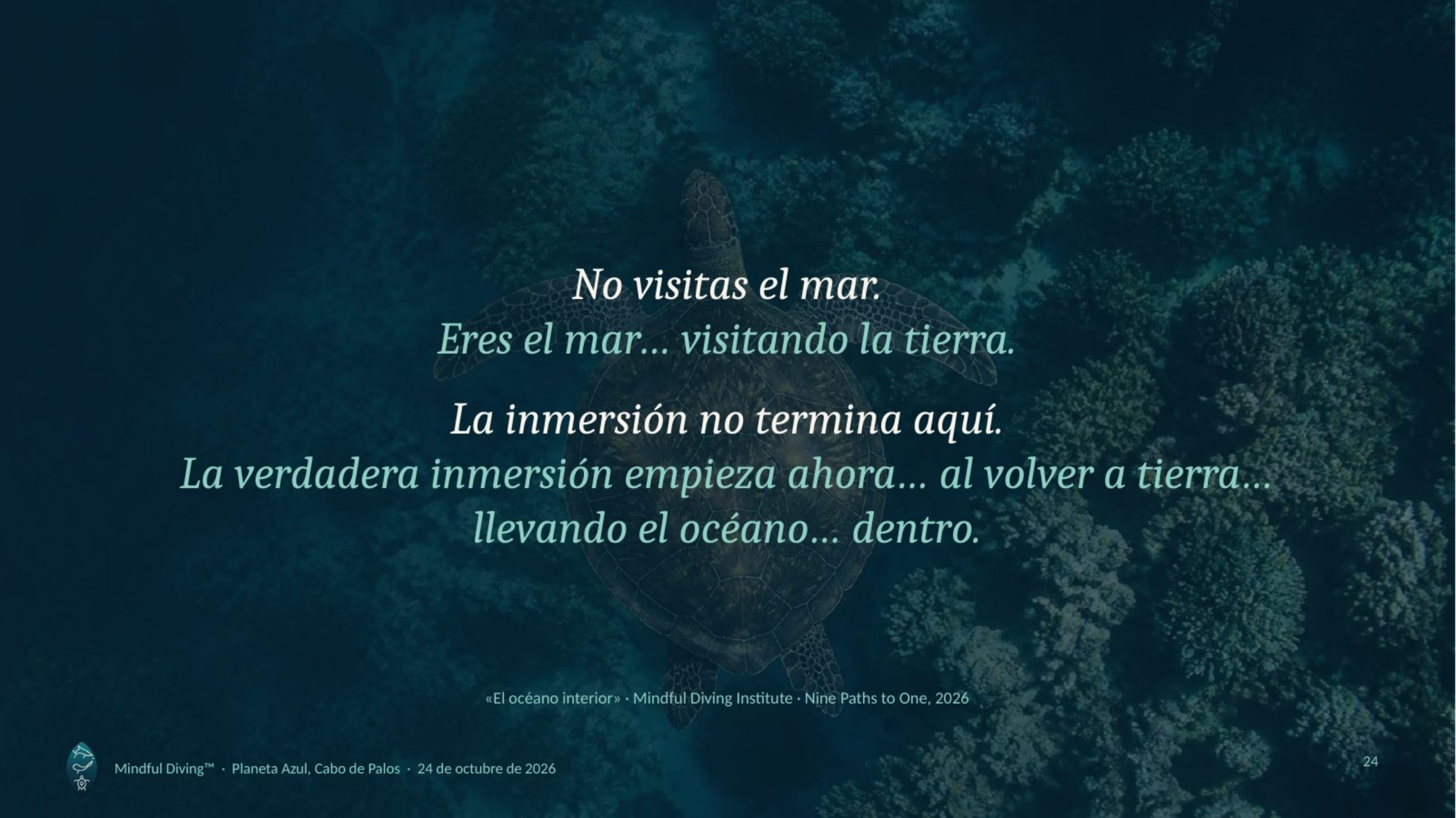


Audio incrustado • 10 min •
pulsar para reproducir



Spotify • Apple Music





*No visitas el mar.
Eres el mar... visitando la tierra.
La inmersión no termina aquí.
La verdadera inmersión empieza ahora... al volver a tierra...
llevando el océano... dentro.*

«El océano interior» • Mindful Diving Institute • Nine Paths to One, 2026



Hoy a las 13:00: la primera inmersión consciente



En cubierta

ARRIVE (60 s) • Escaneo de Disposición: tu color, en voz alta • Acuerdo de Compañeros, cinco frases



Briefing de Planeta Azul

Como siempre: punto, plan, profundidad, tiempo, gas, señales, emergencias. Después, tres invitaciones.



En el agua

Dedica el descenso • tres exhalaciones una vez neutro • un minuto de quietud en un punto estable, aprobado • gratitud en la parada



En superficie

FFLN en el barco: hechos, sentimientos, aprendido, siguiente. Una línea en el cuaderno.

TRES REGLAS

- Respira de forma natural y continua. Nunca retengas el aire.
- Todo es opcional; se retira al instante cuando la inmersión lo exige. Nada durante descensos, ascensos o tareas.
- Cualquiera puede terminar la inmersión, en cualquier momento, sin dar una razón. Y se le dan las gracias.

Reserva Marina de Cabo de Palos: observar sin interferir. No tocar nada; llevarse solo lo que ves.



Lo que viene: 6-9 de noviembre, aquí, en Planeta Azul



Experiencia de 1 día

«Sumérgete en la presencia»

199 €

4-5 horas • 2 inmersiones • cuenta para el MD-1 • IVA incluido

Para cualquier buceador certificado que quiera vivir su primera inmersión consciente.



3 días

Formación PRO • MD-1 → MD-3

777 €

8 inmersiones • todo incluido • solo alquiler de equipo y seguro aparte

Para divemasters e instructores que quieran enseñar Mindful Diving™ en su centro.



Planeta Azul, primer centro participante de Mindful Diving™ en España. Reservas: planeta@planeta-azul.com • +34 968 56 45 32 • WhatsApp +34 605 594 162 • @planetaazul_cabodepalos



Los tres libros de Mindful Diving™



Mindful Diving

Buceo consciente

El libro del Instituto: el método 4B, el Estándar y las nueve prácticas. El océano nos enseñaba desde siempre.



Respiración Consciente

Mindful Breath™

Gestión de la respiración antes, debajo, entre y más allá de la inmersión. La referencia sobre respiración y buceo.



La mente del buceador

The Diving Mind

Psicología del miedo, la confianza y un buceo más seguro. Para buceadores, instructores y formadores.

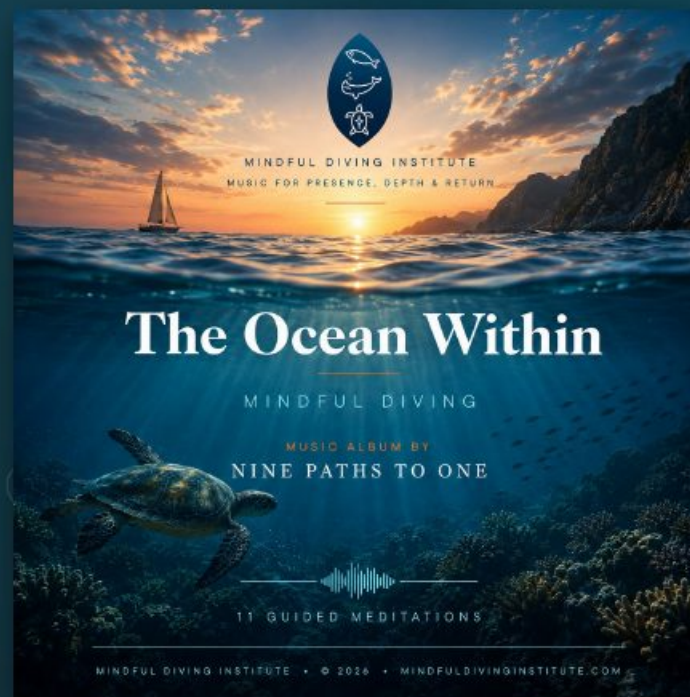


La música de Mindful Diving™



El Océano Interior

Música para presencia, profundidad y regreso • 11 meditaciones guiadas en castellano



The Ocean Within

Music for presence, depth & return • 11 guided meditations in English



The First Dive Is a Breath

La canción de Mindful Breath™: una invitación inhalar y empezar. En castellano e inglés.



Nine Paths to One con el Mindful Diving Institute • Spotify • Apple Music • todas las plataformas • guiones gratis en mindfuldivinginstitute.com



Mindful Diving™ • Planeta Azul, Cabo de Palos • 24 de octubre de 2026

La formación en línea: de MD-1 a MD-5, y la especialidad



MD-1 Mindful Diver™



MD-2 Advanced Mindful Diver™



MD-3 Mindful Dive Leader™



MD-4 Mindful Dive Instructor™

Enseña la presencia en tu centro



MD-5 Instructor Trainer™

Forma a quienes forman



Llévate el océano: todo esto es gratis



El Kit de Briefing Consciente

Nueve tarjetas de práctica para imprimir, guardar y compartir. ES/EN.

mindfuldivinginstitute.com/es/kit



El Simulador Ámbar

Dos minutos, sin cuenta: la decisión que mantiene viva a la gente.

mindfuldivinginstitute.com/es/aprende/escenarios



«El Océano Interior»

Once meditaciones guiadas. Spotify y Apple Music. En inglés: The Ocean Within.

[Spotify](#) · [Apple Music](#)



Los libros

Mindful Diving · Respiración Consciente (World Happiness Press, en Amazon)



MD-1 Mindful Diver™

El Descenso, en línea, desde 111 €. Hoy cuenta.



El Estándar

Público, abierto y con DOI: mindfuldivinginstitute.com





La presencia cala hondo.

Gracias, Planeta Azul. Nos vemos a las 13:00 en el agua.

Luis Miguel Gallardo · mindfuldivinginstitute.com · hello@mindfuldiving.org · [@mindfuldivinginstitute](https://www.instagram.com/mindfuldivinginstitute)

Mindful Diving Institute · World Happiness Foundation · World Happiness Academy · Nine Paths to One

