MINDFUL DIVING

INSTITUTE



MD-1 → MD-2 · 3 DÍAS / 6 INMERSIONES

Diving into Presence

Cabo de Palos

CUADERNO DEL PARTICIPANTE

Presencia · conexión · cuidado del océano

MD-1 → MD-2 · CABO DE PALOS

Mi viaje en seis inmersiones.

Cuaderno personal del participante · Programa Mindful Diving™ · Tres días para practicar, observar y aprender.

Una intención para este encuentro
No necesito demostrar que no tengo miedo. Voy a practicar decisiones útiles, comunicación clara y cuidado de mi pareja y del océano.

Mi nombre

Fechas / centro / facilitador

Mi intención: algo concreto que quiero aprender a hacer

Un apoyo o ajuste práctico que quiero pedir

Este cuaderno es tuyo. Puedes mantener privadas tus reflexiones y compartir solo lo que te resulte útil. No escribas aquí diagnósticos ni información médica.

Edición en español · Noviembre 2026 · Planeta Azul, Cabo de Palos.

CÓMO USAR MI CUADERNO

Un foco cada vez.

Mi base en las seis inmersiones
Antes de cada entrada: GREEN / AMBER / RED, las cinco frases del buddy y una intención observable. Las cuatro tarjetas gráficas del final explican el protocolo. STILL lo ensayamos en tierra el día 2.

Mi ruta · 3 días · 2 h de aula y 2 inmersiones al día

DÍA 1 · PRESENCIA · MD-1
1. Preparación y primera presencia · **MD-1 Sesión 1**
2. Integración · **MD-1 Sesión 2**

DÍA 2 · REGULACIÓN · MD-2
3. Regulación y atención flexible · **MD-2 Sesión 1**
4. Flotabilidad de precisión y cuidado del arrecife · **MD-2 Sesión 2**

DÍA 3 · LIDERAZGO · MD-2 + apertura MD-3
5. Seguridad de equipo y autoridad de parada · **MD-2 Sesión 3**
6. Arco completo con complejidad normal · **MD-2 Sesión 4**
Aula: puerta a MD-3, ensayo en tierra

Antes, debajo, entre y después

Antes: leo el foco, aclaro el plan y elijo una conducta. **Debajo:** sigo el plan y las prioridades del buceo; no escribo ni añado ejercicios. **Entre:** primero me recupero; después registro un hecho y un siguiente paso. **Después:** reviso con mi facilitador lo observado y lo que falta.

Certificación, con honestidad
Cada inmersión real es una sola sesión oficial: MD-1 pide 2 y MD-2 pide 4. Al terminar el día 3, **si cumplo todos los requisitos** (teoría y examen en línea, requisitos de acceso, puertas de MD-2 y sesiones verificadas por la persona autorizada), puedo quedar certificado como Advanced Mindful Diver™ (MD-2). Asistir no equivale a certificar. MD-3 solo se abre en el aula del día 3; sus 4 inmersiones de liderazgo se hacen después.

MI ACUERDO DE SEGURIDAD · CANON 4 NOV 2026

Puedo pedir. Puedo parar.

- ☐ MDI certifica solo la capa de presencia. Todo el buceo se hace dentro de los estándares, titulaciones y seguro de la agencia del profesional y del plan del centro. El centro decide punto, profundidad, tiempo, gas e intervalo.
- ☐ Con escafandra: respiración habitual y continua por el regulador, como enseñó tu agencia. **Sin apneas, sin respiración pautada, sin exhalación prolongada, sin objetivo de reducir consumo.**
- ☐ Nada añadido durante descenso, ascenso, navegación exigente, gestión del gas ni ninguna tarea crítica. Sin ojos cerrados ni ejercicios internos bajo el agua.
- ☐ Todo es opcional y se retira al instante si añade carga. Nunca se induce miedo, fallos, separación ni emergencias para practicar.
- ☐ Cualquiera puede aplazar, no participar o terminar una inmersión sin vergüenza y sin justificar una emoción. Se le dan las gracias.
- ☐ En el agua se usan las señales de la agencia acordadas antes; no se inventan gestos de colores; no se espera a rojo para avisar.
- ☐ Un malestar físico no se etiqueta automáticamente como ansiedad. La salud corresponde al cuestionario médico y a un médico con experiencia en buceo. No escribir diagnósticos en los cuadernos.
- ☐ La música y las meditaciones: solo en tierra o en cubierta; nunca durante una inmersión, nunca con retención de aire.

Si aparece una dificultad

Comunico y actúo según mi formación y el plan, con apoyo del profesional. No retraso procedimientos de emergencia por una práctica de mindfulness.

Mi pareja y yo confirmamos estas señales y este apoyo

HERRAMIENTAS PARA TIERRA

Llegar con claridad.
Salir con aprendizaje.

ARRIVE · en tierra, antes de equiparme o entrar · ~60 s, opcional

A **Acepta** · tu estado sin arreglarlo.

R **Relaja** · la tensión fácil (mandíbula, hombros, manos).

R **Revisa** · agua, viento, entrada, salida y equipo.

I **Intención** · una conducta observable.

V **Verifica** · plan, señales y retorno con tu pareja.

E **Entra** · con el plan, no por delante; aplazar también es válido.

> **Hecho · interpretación · conducta**
> Hecho: «No oí dónde está la salida».
> Interpretación: «Seguro que lo voy a hacer mal».
> Conducta útil: «Pido al guía que repita la salida y la confirmo».

FFLN · después de recuperarme (abrigo e hidratación primero)

HECHOS · lo que grabaría una cámara.
SENTIDO · cuerpo, respiración, emoción; compartir es opcional.
APRENDIDO · qué ayudó, qué estrechó la atención.
SIGUIENTE · una acción, con responsable y momento.

> **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 uso la señal de la agencia acordada antes, pronto.

Una frase que puedo usar para pedir apoyo

INMERSIÓN 1 · DÍA 1 · ME PREPARO

Estoy preparado y conectado.

MD-1 · Sesión 1 · Preparación y primera presencia

Al terminar podré…

- ☐ Declarar mi color en tierra y decidir con él antes de entrar.
- ☐ Mantener las prioridades del buceo y confirmar señales con mi pareja.

> **La idea clave**
> La presencia se demuestra resolviendo una necesidad y manteniendo las prioridades del buceo.

Antes de entrar

Hago ARRIVE si me resulta útil. Declaro mi color, completo con mi pareja las cinco frases del acuerdo y confirmo señales, plan y retorno.

Durante la inmersión

Respiro de forma habitual y continua por el regulador, sin apneas. Atiendo a profundidad, gas, pareja y rumbo; si me distraigo, vuelvo a lo importante. No añado ejercicios por mi cuenta.

> **Mi recordatorio**
> «Si necesito algo, lo comunico antes de que se complique»

Mi disposición antes de entrar

☐ **GREEN** / verde ☐ **AMBER** / ámbar ☐ **RED** / rojo

Ajuste necesario y decisión antes de entrar / buddy confirmado

Mi INTENCIÓN: la conducta concreta que elijo hoy

Lo que necesito aclarar o pedir a mi pareja / guía

En la parada: puedo agradecer al océano con mirada abierta, manteniendo todos los controles. La parada sigue el plan; no la alargo por la práctica. Ver tarjeta 03. Si el foco añade carga, lo retiro y sigo el plan: decidir no entrar o terminar también es un resultado útil.

INMERSIÓN 1 · MD-1 · SESIÓN 1 · ME RECUPERO Y REGISTRO

Lo que me llevo.

Completar en tierra cuando haya recuperado comodidad, abrigo e hidratación.

Fecha: _____ Lugar: _____ Pareja: _____

N.º registro: _____ Prof. máx.: _____ Tiempo: _____ Observador: _____

Mi revisión · marco lo que describe mi experiencia

- ☐ Mantuve las prioridades del plan y pude comunicar mis necesidades.
- ☐ Practiqué el foco con autonomía. / Necesité apoyo. / Solo lo ensayé en tierra.
- ☐ Quiero repetir este foco. / Quiero revisar el siguiente paso con mi facilitador.

HECHOS · una acción o decisión concreta, y qué ocurrió después

SENTIDO · lo que noté (opcional y privado)

APRENDIDO · algo que ayudó o que necesito practicar

SIGUIENTE · qué haré, con quién y cuándo

Comprobación rápida · conversar después de escribir

¿Qué haces si no entendiste la salida?

Mi respuesta

Revisé mi siguiente paso con: _____ Fecha: _____

INMERSIÓN 2 · DÍA 1 · ME PREPARO

Mantengo espacio. Dejo espacio.

MD-1 · Sesión 2 · Integración

Al terminar podré…

- ☐ Integrar flotabilidad, pareja y distancia al entorno en una inmersión continua.
- ☐ Declarar un plan para seguir buceando así después del curso.

> **La idea clave**
> Integrar no es añadir técnicas: es cuidar a la vez la inmersión, la pareja y el entorno.

Antes de entrar

Elijo con mi pareja una acción de no contacto: mantener distancia, ajustar posición o cambiar una ruta con el profesional.

Durante la inmersión

Mantengo las prioridades del buceo y espacio para aletas y equipo. El minuto de quietud, solo si el lugar, el profesional y mi pareja lo permiten; puedo omitirlo. Al salir, primero me recupero; después, FFLN.

> **Mi recordatorio**
> «Mantengo mis prioridades y mi espacio»

Mi disposición antes de entrar

☐ **GREEN** / verde ☐ **AMBER** / ámbar ☐ **RED** / rojo

Ajuste necesario y decisión antes de entrar / buddy confirmado

Mi INTENCIÓN: la conducta concreta que elijo hoy

Lo que necesito aclarar o pedir a mi pareja / guía

En la parada: puedo agradecer al océano con mirada abierta, manteniendo todos los controles. La parada sigue el plan; no la alargo por la práctica. Ver tarjeta 03. Si el foco añade carga, lo retiro y sigo el plan: decidir no entrar o terminar también es un resultado útil.

INMERSIÓN 2 · MD-1 · SESIÓN 2 · ME RECUPERO Y REGISTRO

Lo que me llevo.

Completar en tierra cuando haya recuperado comodidad, abrigo e hidratación.

Fecha: _____ Lugar: _____ Pareja: _____

N.º registro: _____ Prof. máx.: _____ Tiempo: _____ Observador: _____

Mi revisión · marco lo que describe mi experiencia

- ☐ Mantuve las prioridades del plan y pude comunicar mis necesidades.
- ☐ Practiqué el foco con autonomía. / Necesité apoyo. / Solo lo ensayé en tierra.
- ☐ Quiero repetir este foco. / Quiero revisar el siguiente paso con mi facilitador.

HECHOS · una acción o decisión concreta, y qué ocurrió después

SENTIDO · lo que noté (opcional y privado)

APRENDIDO · algo que ayudó o que necesito practicar

SIGUIENTE · qué haré, con quién y cuándo

> **Comprobación rápida · conversar después de escribir**
> ¿Qué se prioriza al salir: la reflexión o recuperarse?

Mi respuesta

Revisé mi siguiente paso con: _____ Fecha: _____

INMERSIÓN 3 · DÍA 2 · ME PREPARO

Quito carga. Me regulo pronto.

MD-2 · Sesión 1 · Regulación y atención flexible

Al terminar podré…

- ☐ Reconocer pronto mi señal de carga y soltar lo opcional.
- ☐ Comunicarlo y recibir confirmación de mi pareja.

> **La idea clave**
> Regular es reducir demandas y pedir apoyo; no se modifica la respiración para regularse.

Antes de entrar

Confirmo mis puertas de MD-2 (certificación, cribado médico, experiencia reciente). Declaro mi señal de carga temprana y ensayo en tierra dejar una actividad opcional que ya domino.

Durante la inmersión

Conservo mis controles normales. Solo si se autoriza en un tramo estable, hago la actividad acordada y la dejo en cuanto haga falta: mensaje → confirmación → acción. STILL lo ensayé en tierra; bajo el agua, solo si de verdad procede.

> **Mi recordatorio**
> «Lo opcional puede esperar»

Mi disposición antes de entrar

☐ **GREEN** / verde ☐ **AMBER** / ámbar ☐ **RED** / rojo

Ajuste necesario y decisión antes de entrar / buddy confirmado

Mi INTENCIÓN: la conducta concreta que elijo hoy

Lo que necesito aclarar o pedir a mi pareja / guía

En la parada: puedo agradecer al océano con mirada abierta, manteniendo todos los controles. La parada sigue el plan; no la alargo por la práctica. Ver tarjeta 03. Si el foco añade carga, lo retiro y sigo el plan: decidir no entrar o terminar también es un resultado útil.

INMERSIÓN 3 · MD-2 · SESIÓN 1 · ME RECUPERO Y REGISTRO

Lo que me llevo.

Completar en tierra cuando haya recuperado comodidad, abrigo e hidratación.

Fecha: _____ Lugar: _____ Pareja: _____

N.º registro: _____ Prof. máx.: _____ Tiempo: _____ Observador: _____

Mi revisión · marco lo que describe mi experiencia

- ☐ Mantuve las prioridades del plan y pude comunicar mis necesidades.
- ☐ Practiqué el foco con autonomía. / Necesité apoyo. / Solo lo ensayé en tierra.
- ☐ Quiero repetir este foco. / Quiero revisar el siguiente paso con mi facilitador.

HECHOS · una acción o decisión concreta, y qué ocurrió después

SENTIDO · lo que noté (opcional y privado)

APRENDIDO · algo que ayudó o que necesito practicar

SIGUIENTE · qué haré, con quién y cuándo

> **Comprobación rápida · conversar después de escribir**
> ¿Cómo demuestras regulación si la carga aumenta?

Mi respuesta

Revisé mi siguiente paso con: _____ Fecha: _____

INMERSIÓN 4 · DÍA 2 · ME PREPARO

Corrijo pequeño, pronto y sin tocar.

MD-2 · Sesión 2 · Flotabilidad de precisión y cuidado del arrecife

Al terminar podré…

- ☐ Corregir pequeño y pronto con las habilidades técnicas que ya tengo.
- ☐ Mantener mi burbuja ambiental durante toda la inmersión.

> **La idea clave**
> La flotabilidad se corrige con habilidades técnicas ya aprendidas; la burbuja ambiental protege el fondo, la fauna y la Posidonia.

Antes de entrar

Reviso con el instructor equipo, lastre y trimado. Confirmo las normas de la Reserva Marina y el no contacto con la Posidonia, el fondo y la fauna.

Durante la inmersión

Corrijo mi posición pronto y en pequeño, sin tocar ni levantar el fondo. Vigilo la distancia de mis aletas y mi equipo. Minuto de quietud solo si procede y lo acordamos; es opcional.

> **Mi recordatorio**
> «Mi burbuja protege la Posidonia»

Mi disposición antes de entrar

☐ **GREEN** / verde ☐ **AMBER** / ámbar ☐ **RED** / rojo

Ajuste necesario y decisión antes de entrar / buddy confirmado

Mi INTENCIÓN: la conducta concreta que elijo hoy

Lo que necesito aclarar o pedir a mi pareja / guía

En la parada: puedo agradecer al océano con mirada abierta, manteniendo todos los controles. La parada sigue el plan; no la alargo por la práctica. Ver tarjeta 03. Si el foco añade carga, lo retiro y sigo el plan: decidir no entrar o terminar también es un resultado útil.

INMERSIÓN 4 · MD-2 · SESIÓN 2 · ME RECUPERO Y REGISTRO

Lo que me llevo.

Completar en tierra cuando haya recuperado comodidad, abrigo e hidratación.

Fecha: _____ Lugar: _____ Pareja: _____

N.º registro: _____ Prof. máx.: _____ Tiempo: _____ Observador: _____

Mi revisión · marco lo que describe mi experiencia

- ☐ Mantuve las prioridades del plan y pude comunicar mis necesidades.
- ☐ Practiqué el foco con autonomía. / Necesité apoyo. / Solo lo ensayé en tierra.
- ☐ Quiero repetir este foco. / Quiero revisar el siguiente paso con mi facilitador.

HECHOS · una acción o decisión concreta, y qué ocurrió después

SENTIDO · lo que noté (opcional y privado)

APRENDIDO · algo que ayudó o que necesito practicar

SIGUIENTE · qué haré, con quién y cuándo

> **Comprobación rápida · conversar después de escribir**
> ¿Qué es la burbuja ambiental?

Mi respuesta

Revisé mi siguiente paso con: _____ Fecha: _____

INMERSIÓN 5 · DÍA 3 · ME PREPARO

Mi señal cambia el plan.

MD-2 · Sesión 3 · Seguridad de equipo y autoridad de parada

Al terminar podré…

- ☐ Enviar, confirmar y responder a una señal en circuito cerrado.
- ☐ Respetar una petición de parar y cerrar el análisis con hechos.

> **La idea clave**
> Una petición solo es útil si el equipo la recibe, la confirma y actúa sin castigar a quien la expresa.

Antes de entrar

Ensayamos en tierra quién recibe una señal y qué respuesta corresponde. Aclaro la diferencia entre pausa y fin según mi agencia.

Durante la inmersión

Una petición se confirma y se atiende. Cualquier ensayo en el agua está acordado y autorizado en un tramo estable. Una señal real de finalizar se cumple siempre; nunca se ignora por ser «práctica». Primero estabilizar; las preguntas, en tierra.

> **Mi recordatorio**
> «Confirmo la señal y actúo antes de preguntar»

Mi disposición antes de entrar

☐ **GREEN** / verde ☐ **AMBER** / ámbar ☐ **RED** / rojo

Ajuste necesario y decisión antes de entrar / buddy confirmado

Mi INTENCIÓN: la conducta concreta que elijo hoy

Lo que necesito aclarar o pedir a mi pareja / guía

En la parada: puedo agradecer al océano con mirada abierta, manteniendo todos los controles. La parada sigue el plan; no la alargo por la práctica. Ver tarjeta 03. Si el foco añade carga, lo retiro y sigo el plan: decidir no entrar o terminar también es un resultado útil.

INMERSIÓN 5 · MD-2 · SESIÓN 3 · ME RECUPERO Y REGISTRO

Lo que me llevo.

Completar en tierra cuando haya recuperado comodidad, abrigo e hidratación.

Fecha: _____ Lugar: _____ Pareja: _____

N.º registro: _____ Prof. máx.: _____ Tiempo: _____ Observador: _____

Mi revisión · marco lo que describe mi experiencia

- ☐ Mantuve las prioridades del plan y pude comunicar mis necesidades.
- ☐ Practiqué el foco con autonomía. / Necesité apoyo. / Solo lo ensayé en tierra.
- ☐ Quiero repetir este foco. / Quiero revisar el siguiente paso con mi facilitador.

HECHOS · una acción o decisión concreta, y qué ocurrió después

SENTIDO · lo que noté (opcional y privado)

APRENDIDO · algo que ayudó o que necesito practicar

SIGUIENTE · qué haré, con quién y cuándo

> **Comprobación rápida · conversar después de escribir**
> ¿Qué haces primero ante una petición de finalizar?

Mi respuesta

Revisé mi siguiente paso con: _____ Fecha: _____

INMERSIÓN 6 · DÍA 3 · ME PREPARO

Preparo, sostengo y cierro con hechos.

MD-2 · Sesión 4 · Arco completo con complejidad normal

Al terminar podré…

- ☐ Guiar a mi pareja por el arco completo mientras el profesional sostiene el marco.
- ☐ Reconocer con evidencia qué he demostrado y qué falta.

> **La idea clave**
> Guiar es ofrecer, no imponer: si mi pareja dice ámbar o retira una práctica, se acepta sin pedir explicación.

Antes de entrar

Guío a mi pareja en ARRIVE, colores y acuerdo. Elijo la conducta de custodia del Módulo 9 que llevaré a la inmersión.

Durante la inmersión

Sigo el plan del profesional, que sostiene el marco. Cinco canales nunca en fase crítica; minuto de quietud solo si procede y mi pareja quiere. No fabrico dificultades para demostrar nada.

> **Mi recordatorio**
> «Guío a mi pareja; el profesional sostiene el marco»

Mi disposición antes de entrar

☐ **GREEN** / verde ☐ **AMBER** / ámbar ☐ **RED** / rojo

Ajuste necesario y decisión antes de entrar / buddy confirmado

Mi INTENCIÓN: la conducta concreta que elijo hoy

Lo que necesito aclarar o pedir a mi pareja / guía

En la parada: puedo agradecer al océano con mirada abierta, manteniendo todos los controles. La parada sigue el plan; no la alargo por la práctica. Ver tarjeta 03. Si el foco añade carga, lo retiro y sigo el plan: decidir no entrar o terminar también es un resultado útil.

INMERSIÓN 6 · MD-2 · SESIÓN 4 · ME RECUPERO Y REGISTRO

Lo que me llevo.

Completar en tierra cuando haya recuperado comodidad, abrigo e hidratación.

Fecha: _____ Lugar: _____ Pareja: _____

N.º registro: _____ Prof. máx.: _____ Tiempo: _____ Observador: _____

Mi revisión · marco lo que describe mi experiencia

- ☐ Mantuve las prioridades del plan y pude comunicar mis necesidades.
- ☐ Practiqué el foco con autonomía. / Necesité apoyo. / Solo lo ensayé en tierra.
- ☐ Quiero repetir este foco. / Quiero revisar el siguiente paso con mi facilitador.

HECHOS · una acción o decisión concreta, y qué ocurrió después

SENTIDO · lo que noté (opcional y privado)

APRENDIDO · algo que ayudó o que necesito practicar

SIGUIENTE · qué haré, con quién y cuándo

Comprobación rápida · conversar después de escribir

¿Completar seis inmersiones demuestra por sí solo MD-2?

Mi respuesta

Revisé mi siguiente paso con: _____ Fecha: _____

DÍA 3 · AULA · APERTURA MD-3 · ENSAYO EN TIERRA

Mi puerta a MD-3.

Mindful Dive Leader™ (Líder de Buceo Consciente™). Lo ensayamos en tierra; ninguna de las seis inmersiones es una sesión MD-3.

01 · Briefing con teach-back

«Explícame con tus palabras qué haremos si…». Mi pregunta:

Lo que me respondieron y lo que corregí:

02 · Formación

Dónde va cada persona y quién mira a quién:

03 · Cambios de fase

Entrada, descenso, ruta, retorno, parada, salida: qué compruebo en cada cambio (personas y formación):

04 · PAUSA temprana

Cuándo simplificaría o haría una pausa antes de que la prisa decida:

05 · Autoridad de parada

Cualquiera puede pedir apoyo o terminar. Confirmo la señal y actúo según el plan; primero estabilizar, después preguntar (en tierra). Cómo lo diré en el briefing:

Lo que MD-3 requiere después

Sus requisitos de acceso, su teoría y examen en línea y **4 inmersiones de liderazgo** verificadas por la persona autorizada, en otra salida. Este encuentro no certifica MD-3. Ruta PRO: profesional de agencia (Divemaster o superior) + MD-3.

MI MÚSICA · EL OCÉANO INTERIOR

Escuchar en tierra.

Mindful Diving Institute con Nine Paths to One · Álbum en español.



Spotify ES

Escanea el código para abrir el álbum completo en Spotify. Las pistas de tarea («La noche antes del agua», «El intervalo de superficie») están en el mismo álbum.

DÍA 1	Aula · 60–75'	**«La respiración compartida»** · 5:00 en parejas, tras el acuerdo de compañeros
	Cierre del día	**«El océano interior»** · 9:50 opcional, en tierra
	Tarea de la noche	**«La noche antes del agua»** QR · en casa
DÍA 2	Aula · 50–65'	**«Encontrar el miedo en la profundidad»** · 6:00 ensayo de STILL, sentados, pies en el suelo
	Intervalo	**«El intervalo de superficie»** QR · en cubierta
	Cierre del día	**«Después de lo profundo»** · 6:00 → FFLN escrito
DÍA 3	Aula · 60–80'	**«La hora del instructor»** · 5:30 liderazgo, tras el role-play
	Ceremonia	**«El corazón azul»** · 6:00 después de las inmersiones

Cuándo sí y cuándo no

La música y las meditaciones: solo en tierra o en cubierta; nunca durante una inmersión, nunca con retención de aire. Escuchar es opcional.

DESPUÉS DEL ENCUENTRO

Mi siguiente paso.

Una decisión útil que ahora puedo explicar con un ejemplo

Una habilidad que quiero seguir practicando con apoyo

Mi plan de integración: cuándo, qué y con quién buceo así

Revisión con mi facilitador

- ☐ He separado lo observado en el agua de los ensayos o conversaciones en tierra.
- ☐ He revisado teoría y examen en línea, puertas de MD-2 y sesiones verificadas: MD-1 __ de 2 · MD-2 __ de 4.
- ☐ Tengo un siguiente paso concreto; no interpreto la asistencia como certificación.

Pendientes MD-1 / MD-2 y cómo completarlos

Si quiero seguir: MD-3 (4 inmersiones de liderazgo, en otra salida) · próxima revisión

CEREMONIA · DÍA 3

El Voto.

Se ofrece en la certificación, nunca se exige. Puedes leerlo, guardarlo o hacerlo tuyo cuando quieras.

- 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.

Una frase honesta de cierre

«Esto es lo que te he visto hacer; esto es lo que aún no he observado. Tu capacidad para pedir apoyo y decidir no continuar también cuenta».

Si quiero, lo que me llevo arriba (opcional y privado)

AUTOCOMPROBACIÓN · AL TERMINAR

Seis respuestas para revisar.

Lee estas orientaciones después de responder en tus fichas. No son el examen oficial.

INMERSIÓN 1 · MD-1 S1 · ¿Qué haces si no entendiste la salida?
Pedir aclaración y verificarla antes de entrar.

INMERSIÓN 2 · MD-1 S2 · ¿Qué se prioriza al salir: la reflexión o recuperarse?
Primero seguridad, recuperación, abrigo e hidratación; reflexión después.

INMERSIÓN 3 · MD-2 S1 · ¿Cómo demuestras regulación si la carga aumenta?
Retirar lo opcional, comunicar y aplicar el plan; no se modifica la respiración ni se fuerza la tarea.

INMERSIÓN 4 · MD-2 S2 · ¿Qué es la burbuja ambiental?
El espacio que mantienes alrededor de tu cuerpo, aletas y equipo para no tocar ni levantar el fondo.

INMERSIÓN 5 · MD-2 S3 · ¿Qué haces primero ante una petición de finalizar?
Confirmarla y actuar según el plan; las preguntas esperan a tierra.

INMERSIÓN 6 · MD-2 S4 · ¿Completar seis inmersiones demuestra por sí solo MD-2?
No: hacen falta las cuatro sesiones verificadas, la teoría y el examen, los requisitos y la decisión de la persona autorizada.

Uso y base de este cuaderno

Adaptación para participantes del encuentro de Cabo de Palos, basada en los objetivos oficiales de MD-1 y MD-2, las herramientas canónicas (ARRIVE, disposición, acuerdo de compañeros, cinco canales, STILL, FFLN) y el canon de seguridad del 4 nov 2026. Es un apoyo al aprendizaje y al diálogo con tu facilitador; no sustituye la formación en línea, la rúbrica ni los requisitos oficiales. A5, una copia por persona. No es necesario entregar lo que prefieras mantener privado.

TARJETA 01 · ANTES DE CADA INMERSIÓN

GREEN / AMBER / RED

Protocolo fundamental desde MD-1 · Se repite en MD-2. Leer y acordar en tierra.

Escaneo de disposición · 40 s

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.

GREEN · VERDE

Continúa dentro del plan. Verde no es ausencia de miedo ni autorización médica.

AMBER · ÁMBAR

Dilo en voz alta y ajusta. No se avanza con el problema sin resolver.

RED · ROJO

Un límite claro: no entrar, aplazar o terminar. Sin presión ni negociación.

> **«El color conduce a una decisión»**
> Comunicar una necesidad práctica es suficiente; no es obligatorio revelar emociones o datos íntimos. Verde no es una nota. En el agua se usan las señales de la agencia acordadas antes; no se inventan gestos de colores; no se espera a rojo para avisar.

Mi color hoy / qué ajuste necesito / decisión con mi pareja

TARJETA 02 · ANTES DE CADA INMERSIÓN

Mi acuerdo con el buddy.

Las cinco frases del acuerdo de compañeros · Ambos responden, dentro del chequeo de pareja de la agencia.

01 · Una señal de que puedo necesitar una pausa es…
Mi respuesta / acuerdo:

02 · La mejor manera de captar toda mi atención bajo el agua es…
Mi respuesta / acuerdo:

03 · Una inquietud que quiero poder decir pronto es…
Mi respuesta / acuerdo:

04 · Cuando cualquiera de los dos termine la inmersión, acordamos…
Mi respuesta / acuerdo:

05 · Una conducta con el entorno que protegeremos juntos es…
Mi respuesta / acuerdo:

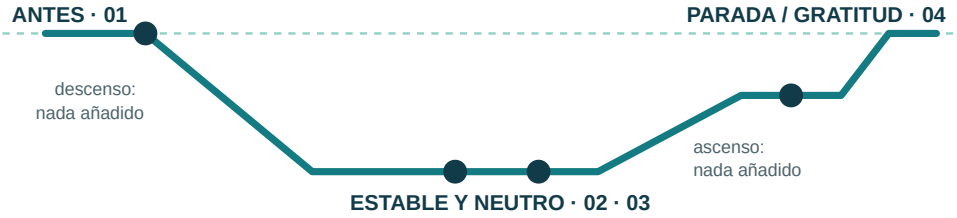
Se suma al chequeo de la agencia
Confirmar equipo y gas, plan, señales, formación, retorno, separación y salida. El acuerdo no sustituye el chequeo técnico. Cualquier finalización real se confirma y se atiende según el plan.

Mi intención hoy: una conducta que mi pareja pueda observar

TARJETA 03 · RECORRIDO DE CADA INMERSIÓN

Intención → presencia → cuidado.

Adaptación para Cabo de Palos · Nada se añade en descenso, ascenso ni tareas críticas.



01 · INTENCIÓN / DEDICACIÓN · antes del descenso

Elijo una conducta observable y, si quiero, dedico la inmersión. Luego, atención al descenso, compensación, profundidad, equipo y pareja.

02 · TRES · una vez neutro y estable

Tres respiraciones normales simplemente observadas: continuas, sin alargar ni forzar. Nunca en descenso ni en tarea; se omite si añade carga. No es técnica para bajar consumo ni controlar ansiedad.

03 · UN MINUTO DE QUIETUD · MD-1 y consolidación MD-2

Solo en punto estable, con autorización y acuerdo de pareja. Mirada abierta, respiración habitual, controles presentes; sin agarrar el fondo. Se interrumpe si deja de ser adecuado.

04 · GRATITUD · en la parada de seguridad

Apreciar el océano, la vida y la pareja con mirada abierta, manteniendo profundidad, tiempo, gas, flotabilidad y buddy; sin prolongar la parada. Si las condiciones exigen atención, se deja la gratitud y se atiende la inmersión.

TARJETA 04 · MD-2 · SE ENSAYA EN TIERRA EL DÍA 2

STILL no es quedarse inmóvil.

MD-2: reducir carga y recuperar orientación. Se ensaya en el aula del día 2; en el agua, solo uso real si procede.

S · STOP
Deja de añadir; estabiliza posición y flotabilidad.

T · TOCA el ancla
Contacto ya disponible: regulador entre los dientes, inflador en la mano o espiración saliendo; sin agarrar fauna ni fondo.

I · IDENTIFICA fuera del túnel
Gas, profundidad, compañero, salida: cuatro hechos.

L · LIGA
Señala a tu compañero o líder ahora, en ámbar, no en rojo.

L · LEE Y ESCUCHA
La respiración como información, sin modificarla; el análisis del miedo se conversa en tierra.

Ensayo y evidencia
Ensayar letra a letra en tierra (día 2, aula 50–65'). En la inmersión, solo uso real si procede, sin inducir miedo ni emergencias. STILL nunca retrasa una respuesta aprendida, una señal ni un ascenso. STILL no es el minuto de quietud. **«El miedo es información. El pánico es miedo sin compañía».**

Tarjetas gráficas adaptadas a partir del canon MDI (edición 4 nov 2026). No sustituyen las tarjetas oficiales, la formación de tu agencia ni los procedimientos de emergencia.