MINDFUL DIVING

INSTITUTE



MD-1 · MD-2 · APERTURA MD-3 · 3 DÍAS / 6 INMERSIONES

Diving into Presence

Cabo de Palos

GUÍA DEL FACILITADOR

Presencia · conexión · cuidado del océano

3 DÍAS · 2 HORAS DE AULA Y 2 INMERSIONES AL DÍA

Seis inmersiones.
Seis sesiones oficiales.

Guía de facilitación Mindful Diving™ MD-1 → MD-2 · Planeta Azul, Cabo de Palos · Edición 5 noviembre 2026

Propósito

Llegar con un foco claro, observar conductas reales y salir con un siguiente paso concreto. Menos consignas bajo el agua; más preparación, recuperación y conversación útil en tierra.

El recorrido

DÍA 1 · PRESENCIA · MD-1

1 · MD-1 Sesión 1
2 · MD-1 Sesión 2

DÍA 2 · REGULACIÓN · MD-2

3 · MD-2 Sesión 1
4 · MD-2 Sesión 2

DÍA 3 · LIDERAZGO · MD-2

5 · MD-2 Sesión 3
6 · MD-2 Sesión 4
+ apertura MD-3 en aula

Base común de las seis inmersiones

Antes de cada entrada: escaneo GREEN / AMBER / RED, acuerdo de buddy con sus cinco frases y una intención observable. Recorrido de la tarjeta 03 en cada inmersión. STILL se ensaya en tierra el día 2; en el agua, solo uso real si procede.

Regla honesta de certificación

Una inmersión = una sesión oficial. MD-1 exige 2 sesiones verificadas y MD-2 exige 4; cada registro describe una sola inmersión real y nunca cuenta como dos sesiones. Al terminar el día 3, quien cumpla **todos** los requisitos (teoría y examen en línea, requisitos de acceso, puertas de MD-2 y sesiones verificadas por la persona autorizada) puede 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 realizan después, en otra salida.

Fechas del encuentro / centro / responsable de las inmersiones

Participantes / titulaciones / persona autorizada para verificar

01 · PREPARACIÓN DEL FACILITADOR

Comprimir el calendario, preservar el aprendizaje.

Antes del viaje

- ☐ Confirmar en la plataforma el estado de la teoría en línea y el examen de MD-1 y MD-2 de cada participante; revisar requisitos de acceso y, para MD-2, las puertas previas (certificación de buceo, cribado médico, experiencia reciente). No guardar diagnósticos en esta guía.
- ☐ Acordar con el centro que este es un plan pedagógico complementario: el profesional responsable mantiene ruta, grupo, supervisión y decisiones operativas.
- ☐ Preparar una copia de las páginas de registro por participante y tener a mano la rúbrica oficial de MD-2.
- ☐ Explicar el derecho a no participar, aplazar o terminar. La reflexión íntima y el relato de emociones son opcionales. No evaluar calma, valentía ni ausencia de miedo.

Regla para cada inmersión

Un foco principal · una conducta observable

Briefing específico de 8–12 minutos, dentro del briefing del centro. En el agua, observar el buceo normal; como máximo, una práctica opcional breve ya acordada si las condiciones lo permiten. Después: recuperación, 8–12 minutos de análisis y 5 minutos de registro. Son tiempos orientativos en tierra, nunca una duración subacuática impuesta.

Para progresar

Pasar a la siguiente sesión solo si el buceador mantiene las prioridades de seguridad y comprende la anterior. Las sesiones MD-2 empiezan solo con sus puertas confirmadas; si no lo están, la persona sigue el encuentro con apoyo y sus registros quedan como lo que son. Si necesita indicaciones repetidas, repetir el foco y dejar pendiente la sesión.

Certificación y registro

Cada inmersión real se registra una sola vez, como su sesión oficial: 1 → MD-1 S1 · 2 → MD-1 S2 · 3 → MD-2 S1 · 4 → MD-2 S2 · 5 → MD-2 S3 · 6 → MD-2 S4. Una inmersión nunca cuenta como dos sesiones. Lo no completado o no observado queda pendiente; no se reasigna ni se duplica. Ninguna inmersión de este encuentro es una sesión MD-3.

00 · CANON DE SEGURIDAD · EDICIÓN 4 NOV 2026

Puedo pedir. Puedo parar.

Obligatorio en todo el material. Se presenta en el aula del día 1 (10–20') como acuerdo de seguridad y no se suaviza ni se amplía.

- ☐ 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
Se comunica y se actúa según la formación de la agencia y el plan, con apoyo del profesional. No se retrasan procedimientos de emergencia por una práctica de mindfulness.

02 · CABO DE PALOS

El mar decide el contexto.

El centro elige el punto y adapta el plan cada día; esta guía no fija profundidad, duración, gas ni intervalo de superficie.



Reserva Marina de Cabo de Palos – Islas Hormigas.

Confirmar con el centro antes de cada salida

- ☐ Meteorología, estado del mar, corriente, visibilidad, temperatura y accesos evaluados ese día. Elegir un lugar acorde al participante menos experimentado y al foco de la sesión.
- ☐ Si se bucea en la reserva: autorización, zona y condiciones de acceso vigentes confirmadas por el centro; normas de no contacto y protección de la Posidonia.
- ☐ Plan real: profundidad, duración, gas de retorno y reserva, formación, separación, ascenso y salida según titulación, ordenador y procedimientos de la agencia.
- ☐ Intervalo y segunda inmersión definidos por el profesional y los instrumentos; comer, hidratarse, abrigarse y descansar. La reflexión no acorta la recuperación.
- ☐ Plan de emergencia, oxígeno, comunicaciones, embarcación y responsabilidad de cada profesional confirmados; verificar seguro y plan de viaje posterior.

Cuándo retirar la práctica

Si aparecen corriente exigente, frío, mala visibilidad, dificultad de compensación, problemas de equipo o gas, fatiga o pérdida de contacto: retirar la tarea educativa. Aplicar el plan y los procedimientos de la agencia. No convertir un problema real en un ejercicio.

Alternativa acordada: punto protegido / repetición / trabajo en tierra

03 · AULA · DÍA 1 · PRESENCIA · MD-1 · 120 MIN

Día 1 · Presencia.

Propuesta de jornada: 09:00–11:00 aula · 11:30–15:30 dos inmersiones con intervalo (según barco) · cierre breve en el centro. Horario orientativo; el centro decide las salidas.

0–10'	**Llegar:** ARRIVE en vivo (6 palabras) · bienvenida.
10–20'	**El encuentro:** 3 días, 6 inmersiones, MD-1 → MD-2, MD-3 abierto · qué certifica y qué no · «Puedo pedir. Puedo parar.» (acuerdo de seguridad).
20–35'	**Mindfulness** (Kabat-Zinn 1994: prestar atención a propósito, en el momento presente y sin juzgar; intención · atención · actitud, Shapiro et al. 2006) · cómo ayuda a bucear · **Paz Fundamental** (capacidad integrada de regulación en condiciones cambiantes; el mar es condiciones que cambian).
35–50'	**Experiencia · interpretación · conducta:** ejercicio en parejas con 3 casos + comprobación.
50–60'	**Escaneo de disposición:** ronda real del grupo (un color, una palabra).
60–75'	**Acuerdo de compañeros** en parejas → MÚSICA 1 «La respiración compartida» (5:00), en parejas.
75–90'	**Cinco canales** y Percibe · Nombra · Elige · Regresa · la regla de la respiración (quiz).
90–105'	**Briefing de las inmersiones 1 y 2:** foco, consigna, qué se observa, tarjeta 03 (intención, TRES, minuto, gratitud).
105–115'	**FFLN:** cómo cerraremos cada inmersión · el cuaderno.
115–120'	**Intención del día** · tarea de la noche: «La noche antes del agua» (QR).
Después	Después de las inmersiones: MÚSICA 2 «El océano interior» (9:50) como cierre del día (opcional, en tierra).

INMERSIÓN 1 · MD-1 · SESIÓN 1

Estoy preparado y conectado.
«Si necesito algo, lo comunico antes de que se complique»

INMERSIÓN 2 · MD-1 · SESIÓN 2

Mantengo espacio. Dejo espacio.
«Mantengo mis prioridades y mi espacio»

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

03 · AULA · DÍA 2 · REGULACIÓN · MD-2 S1–S2 · 120 MIN

Día 2 · Regulación.

Propuesta de jornada: 09:00–11:00 aula · 11:30–15:30 dos inmersiones con intervalo (según barco) · cierre breve en el centro. Horario orientativo; el centro decide las salidas.

0–10'	**ARRIVE** + ronda de colores.
10–25'	**FFLN del día 1:** un hecho por persona · del cuaderno al portafolio.
25–35'	**Puertas de MD-2:** certificación, cribado, experiencia reciente · qué cambia de MD-1 a MD-2.
35–50'	**Carga:** demanda → valoración → respuesta · mi señal de carga temprana · «Lo opcional puede esperar» (ejercicio: elegir y soltar una tarea opcional).
50–65'	**STILL ensayado en tierra**, letra a letra → MÚSICA 1 «Encontrar el miedo en la profundidad» (6:00), sentados, pies en el suelo.
65–80'	**Flotabilidad de precisión y cuidado:** microcorrección, trimado, burbuja ambiental · Reserva Marina y Posidonia · no contacto.
80–95'	**Circuito cerrado:** juego en tierra (mensaje → confirmación → acción) · pausa ≠ fin.
95–110'	**Briefing de las inmersiones 3 y 4.**
110–120'	**Cierre** · intervalo de superficie con «El intervalo de superficie» (QR, en cubierta).
Después	Después de las inmersiones: MÚSICA 2 «Después de lo profundo» (6:00) → FFLN escrito.

INMERSIÓN 3 · MD-2 · SESIÓN 1

Quito carga. Me regulo pronto.
«Lo opcional puede esperar»

INMERSIÓN 4 · MD-2 · SESIÓN 2

Corrijo pequeño, pronto y sin tocar.
«Mi burbuja protege la Posidonia»

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

03 · AULA · DÍA 3 · LIDERAZGO · MD-2 S3–S4 + APERTURA MD-3 · 120 MIN

Día 3 · Liderazgo.

Propuesta de jornada: 09:00–11:00 aula · 11:30–15:30 dos inmersiones con intervalo (según barco) · cierre breve en el centro. Horario orientativo; el centro decide las salidas.

0–10'	**ARRIVE guiado por un participante** (primer ensayo de guiar).
10–25'	**Del día 2 al portafolio** · la rúbrica de MD-2 (1–4 por dominio, con evidencia observable).
25–45'	**Seguridad psicológica y autoridad de parada** · La Palabra Ámbar · 3 escenarios en grupos.
45–60'	**Guiar a tu pareja:** el arco completo (ARRIVE, colores, acuerdo, cinco canales, minuto, FFLN) — ensayo en parejas.
60–80'	**Puerta a MD-3, Mindful Dive Leader™:** briefing con teach-back («Explícame con tus palabras qué haremos si…»), formación, cambios de fase, PAUSA temprana · role-play → MÚSICA 1 «La hora del instructor» (5:30).
80–95'	**Briefing de las inmersiones 5 y 6.**
95–110'	**Certificación honesta:** qué está verificado, qué falta, cómo se decide · ruta MD-3 (4 inmersiones de liderazgo) · PRO (profesional de agencia Divemaster o superior + MD-3).
110–120'	**El Voto** (ofrecido) · intención final.
Después	Después de las inmersiones: MÚSICA 2 Ceremonia con «El corazón azul» (6:00).

INMERSIÓN 5 · MD-2 · SESIÓN 3

Mi señal cambia el plan.
«Confirmo la señal y actúo antes de preguntar»

INMERSIÓN 6 · MD-2 · SESIÓN 4

Preparo, sostengo y cierro con hechos.
«Guío a mi pareja; el profesional sostiene el marco»

Apertura MD-3: ensayo en tierra. Ninguna de las inmersiones 5 y 6 es una sesión MD-3.

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

04 · MAPA DE APRENDIZAJE

Una inmersión, una sesión.

Cada fila es una inmersión real y una sola sesión oficial. Si la sesión no se completa u observa, queda pendiente.

1	**DÍA 1 · Preparación y primera presencia** Estoy preparado y conectado. «Si necesito algo, lo comunico antes de que se complique»	**MD-1** Sesión 1
2	**DÍA 1 · Integración** Mantengo espacio. Dejo espacio. «Mantengo mis prioridades y mi espacio»	**MD-1** Sesión 2
3	**DÍA 2 · Regulación y atención flexible** Quito carga. Me regulo pronto. «Lo opcional puede esperar»	**MD-2** Sesión 1
4	**DÍA 2 · Flotabilidad de precisión y cuidado del arrecife** Corrijo pequeño, pronto y sin tocar. «Mi burbuja protege la Posidonia»	**MD-2** Sesión 2
5	**DÍA 3 · Seguridad de equipo y autoridad de parada** Mi señal cambia el plan. «Confirmo la señal y actúo antes de preguntar»	**MD-2** Sesión 3
6	**DÍA 3 · Arco completo con complejidad normal** Preparo, sostengo y cierro con hechos. «Guío a mi pareja; el profesional sostiene el marco»	**MD-2** Sesión 4

Día 3 · liderazgo sin sesiones MD-3

MD-3, Mindful Dive Leader™, se abre en el aula del día 3 con ensayo en tierra: briefing con teach-back, formación, cambios de fase, PAUSA temprana y autoridad de parada. Sus 4 inmersiones de liderazgo se realizan después, en otra salida.

INMERSIÓN 1 · DÍA 1 · GUÍA DEL FACILITADOR

Estoy preparado y conectado.

MD-1 · Sesión 1 · Preparación y primera presencia

> **Al terminar podrá…**
> Declarar su color en tierra, mantener la respiración continua y las prioridades de la inmersión, y confirmar contacto y señales con su pareja.

ANTES · briefing y ensayo en tierra

Guiar ARRIVE en tierra como invitación opcional. Escaneo de disposición con color declarado: el color conduce a una decisión. Acuerdo de pareja con las cinco frases, dentro del chequeo de pareja de la agencia. Anunciar el escaneo de cinco canales. Separar hecho, interpretación y conducta: «No entendí la salida» → «Pido que la repitan».

DEBAJO · observar sin sobrecargar

Observar respiración habitual continua por el regulador y controles normales de profundidad, gas, pareja y rumbo. Comprobar una señal ordinaria y su confirmación. Cinco canales como se anunció, nunca en fase crítica: si la atención se desvía de forma natural, observar cómo vuelve a las prioridades; no provocarlo. Entrada, descenso y ascenso sin prácticas añadidas.

> **Una sola consigna**
> «Si necesito algo, lo comunico antes de que se complique»

ESCENARIO · conversar antes o después

En tierra: «No has entendido la salida y el grupo se prepara para entrar». Pedir al alumno que formule una pregunta concreta y que la pareja confirme la respuesta. No introducir incertidumbre real bajo el agua.

PARADA · gratitud en el agua: si el plan y las condiciones lo permiten, apreciar el océano durante la parada sin dejar sus controles ni prolongarla. Ver tarjeta 03.

DESPUÉS · recuperar, comprender, decidir

Tras recuperarse: «¿Qué ocurrió? ¿Qué decisión ayudó? ¿Qué repetirás o cambiarás?». Registrar una conducta concreta y el apoyo necesario. Si aún requiere apoyo para señales o prioridades básicas, repetir el foco; no añadir nuevas tareas.

Comprobación final: ¿Qué haces si no entendiste la salida?
Respuesta esperada: Pedir aclaración y verificarla antes de entrar.

OBJETIVOS OFICIALES · MD-1 S1 · FOCO DE OBSERVACIÓN

- [ ] Escaneo de preparación en tierra, con color declarado (verde / ámbar / rojo).
- [ ] Respiración continua por el regulador durante toda la inmersión, tal como la enseña la agencia del buceador: sin apneas.
- [ ] Conciencia situacional sobre profundidad, gas, pareja y rumbo, devolviendo la atención a las prioridades de la inmersión cada vez que se desvía.
- [ ] Contacto y señales con la pareja confirmados antes y durante la inmersión.

INMERSIÓN 1 · MD-1 · SESIÓN 1 · REGISTRO INDIVIDUAL

Lo observado, no lo supuesto.

Fotocopiar esta página para cada participante. Completar después de la recuperación.

Nombre: _____ Fecha: _____ Pareja: _____

Lugar: _____ Observador: _____

Prof. máx.: _____ Tiempo real: _____ Intervalo previo: _____ N.º registro: _____

Condiciones / adaptación del plan: _____

Objetivos oficiales MD-1 S1 · marcar solo lo realmente observado

- ☐ Escaneo de preparación en tierra, con color declarado (verde / ámbar / rojo).
- ☐ Respiración continua por el regulador durante toda la inmersión, tal como la enseña la agencia del buceador: sin apneas.
- ☐ Conciencia situacional sobre profundidad, gas, pareja y rumbo, devolviendo la atención a las prioridades de la inmersión cada vez que se desvía.
- ☐ Contacto y señales con la pareja confirmados antes y durante la inmersión.

Canon verificado en esta sesión

- ☐ ARRIVE guiado (opcional)
- ☐ Acuerdo de pareja · cinco frases
- ☐ Disposición con colores
- ☐ Cinco canales como se anunció, nunca en fase crítica

Marcar la casilla solo con evidencia directa. En las notas: A = autónomo observado; C = con indicación; S = ensayo/caso en superficie; N = no observado. Esta lista no sustituye la rúbrica oficial.

Color previo / ajuste / intención / acuerdo de buddy revisado

Ítem / código / conducta y momento / apoyo recibido

Hecho → efecto → siguiente acción (responsable y momento)

Sesión MD-1 S1: [ ] Completa y observada [ ] Pendiente [ ] Solo tierra [ ] Aplazada

Participante: _____ Persona autorizada: _____ Fecha: _____

Las firmas confirman la revisión del registro; no conceden una certificación. La sesión la verifica la persona autorizada en la plataforma.

INMERSIÓN 2 · DÍA 1 · GUÍA DEL FACILITADOR

Mantengo espacio. Dejo espacio.

MD-1 · Sesión 2 · Integración

> **Al terminar podrá…**
> Integrar respiración, flotabilidad, pareja y cuidado del océano en una inmersión continua, y declarar un plan para seguir buceando así.

ANTES · briefing y ensayo en tierra

Repasar el acuerdo de pareja y elegir una acción ambiental observable: ajustar ruta o posición para no tocar fondo, fauna ni Posidonia. Revisar lo aprendido en la inmersión 1. Anunciar el minuto de quietud como opcional: solo en un punto estable, con autorización y acuerdo de pareja.

DEBAJO · observar sin sobrecargar

Observar respiración continua, flotabilidad, contacto con la pareja y no contacto integrados. Minuto de quietud solo si procede: mirada abierta, respiración habitual, controles presentes, sin agarrar el fondo; no se persigue como objetivo temporal y se interrumpe si deja de ser adecuado. No detenerse en descenso, ascenso ni corriente exigente.

> **Una sola consigna**
> «Mantengo mis prioridades y mi espacio»

ESCENARIO · conversar antes o después

En tierra: «La ruta prevista te acerca demasiado a la Posidonia». Pedir una alternativa de posición o recorrido y cómo avisará a la pareja. En el agua, solo observar decisiones reales dentro del plan.

PARADA · gratitud en el agua: si el plan y las condiciones lo permiten, apreciar el océano durante la parada sin dejar sus controles ni prolongarla. Ver tarjeta 03.

DESPUÉS · recuperar, comprender, decidir

Intervalo de superficie · práctica del Entre: recuperar primero (abrigo, hidratación), reflexionar después; completar FFLN. Cerrar el día con un plan de integración declarado para bucear más allá del curso. Resolver apoyos MD-1 antes de las sesiones MD-2.

Comprobación final: ¿Qué se prioriza al salir: la reflexión o recuperarse?
Respuesta esperada: Primero seguridad, recuperación, abrigo e hidratación; reflexión después.

OBJETIVOS OFICIALES · MD-1 S2 · FOCO DE OBSERVACIÓN

- [ ] Respiración, flotabilidad, presencia con la pareja y cuidado del océano integrados en una inmersión continua.
- [ ] Distancia respetuosa y conducta de no contacto mantenidas.
- [ ] Intervalo de superficie dedicado a la práctica del Entre: recuperar primero, reflexionar después.
- [ ] Plan de integración declarado para bucear más allá del curso.

INMERSIÓN 2 · MD-1 · SESIÓN 2 · REGISTRO INDIVIDUAL

Lo observado, no lo supuesto.

Fotocopiar esta página para cada participante. Completar después de la recuperación.

Nombre: _____ Fecha: _____ Pareja: _____

Lugar: _____ Observador: _____

Prof. máx.: _____ Tiempo real: _____ Intervalo previo: _____ N.º registro: _____

Condiciones / adaptación del plan: _____

Objetivos oficiales MD-1 S2 · marcar solo lo realmente observado

- ☐ Respiración, flotabilidad, presencia con la pareja y cuidado del océano integrados en una inmersión continua.
- ☐ Distancia respetuosa y conducta de no contacto mantenidas.
- ☐ Intervalo de superficie dedicado a la práctica del Entre: recuperar primero, reflexionar después.
- ☐ Plan de integración declarado para bucear más allá del curso.

Canon verificado en esta sesión

- ☐ Un minuto de quietud en un punto estable, cuando la situación lo permita
- ☐ FFLN completado en el intervalo de superficie

Marcar la casilla solo con evidencia directa. En las notas: A = autónomo observado; C = con indicación; S = ensayo/caso en superficie; N = no observado. Esta lista no sustituye la rúbrica oficial.

Color previo / ajuste / intención / acuerdo de buddy revisado

Ítem / código / conducta y momento / apoyo recibido

Hecho → efecto → siguiente acción (responsable y momento)

Sesión MD-1 S2: [ ] Completa y observada [ ] Pendiente [ ] Solo tierra [ ] Aplazada

Participante: _____ Persona autorizada: _____ Fecha: _____

Las firmas confirman la revisión del registro; no conceden una certificación. La sesión la verifica la persona autorizada en la plataforma.

INMERSIÓN 3 · DÍA 2 · GUÍA DEL FACILITADOR

Quito carga. Me regulo pronto.

MD-2 · Sesión 1 · Regulación y atención flexible

> **Al terminar podrá…**
> Reconocer pronto su señal personal de carga, soltar lo opcional y comunicarlo en circuito cerrado. Regular es reducir demandas y pedir apoyo; no se modifica la respiración para regularse.

ANTES · briefing y ensayo en tierra

Confirmar las puertas previas de MD-2 (certificación de buceo, cribado médico y experiencia reciente) y que lugar, condiciones y supervisión son adecuados. Cada participante declara su señal de carga temprana. Elegir una actividad opcional mínima ya dominada (p. ej. identificar una especie conocida, sin escribir ni fotografiar) y ensayar en tierra abandonarla sin penalización.

DEBAJO · observar sin sobrecargar

Observar controles normales y atención flexible con carga ligera. Solo en un tramo estable y de baja demanda, si procede, permitir la actividad acordada; al pedir retirarla, observar el abandono y la confirmación con la pareja: mensaje → confirmación → acción. STILL, solo uso real si procede. No aumentar la carga para provocar tensión; si no procede, el ensayo se queda en tierra.

> **Una sola consigna**
> «Lo opcional puede esperar»

ESCENARIO · conversar antes o después

En tierra: «Quieres identificar un pez, pero necesitas acercarte a tu pareja y comprobar el gas». Priorizar pareja, gas y plan; dejar la identificación. Comparar la elección con una observación real, sin inventar estrés.

PARADA · gratitud en el agua: si el plan y las condiciones lo permiten, apreciar el océano durante la parada sin dejar sus controles ni prolongarla. Ver tarjeta 03.

DESPUÉS · recuperar, comprender, decidir

Tras recuperarse: «¿Qué ocurrió? ¿Qué decisión ayudó? ¿Qué repetirás o cambiarás?». Registrar la señal de carga, la tarea liberada y la confirmación recibida. Si la actividad opcional exige toda su atención, retirarla y seguir consolidando.

Comprobación final: ¿Cómo demuestras regulación si la carga aumenta?
Respuesta esperada: Retirar lo opcional, comunicar y aplicar el plan; no se modifica la respiración ni se fuerza la tarea.

OBJETIVOS OFICIALES · MD-2 S1 · FOCO DE OBSERVACIÓN

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

INMERSIÓN 3 · MD-2 · SESIÓN 1 · REGISTRO INDIVIDUAL

Lo observado, no lo supuesto.

Fotocopiar esta página para cada participante. Completar después de la recuperación.

Nombre: _____ Fecha: _____ Pareja: _____

Lugar: _____ Observador: _____

Prof. máx.: _____ Tiempo real: _____ Intervalo previo: _____ N.º registro: _____

Condiciones / adaptación del plan: _____

Objetivos oficiales MD-2 S1 · marcar solo lo realmente observado

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

Práctica de la sesión

- ☐ Actividad opcional mínima ya dominada, elegida en tierra
- ☐ Abandono de la tarea ensayado en tierra, sin penalización
- ☐ STILL ensayado en tierra (aula del día 2)

Marcar la casilla solo con evidencia directa. En las notas: A = autónomo observado; C = con indicación; S = ensayo/caso en superficie; N = no observado. Esta lista no sustituye la rúbrica oficial.

Color previo / ajuste / intención / acuerdo de buddy revisado

Ítem / código / conducta y momento / apoyo recibido

Hecho → efecto → siguiente acción (responsable y momento)

Sesión MD-2 S1: [ ] Completa y observada [ ] Pendiente [ ] Solo tierra [ ] Aplazada

Participante: _____ Persona autorizada: _____ Fecha: _____

Las firmas confirman la revisión del registro; no conceden una certificación. La sesión la verifica la persona autorizada en la plataforma.

INMERSIÓN 4 · DÍA 2 · GUÍA DEL FACILITADOR

Corrijo pequeño, pronto y sin tocar.

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

> **Al terminar podrá…**
> Mantener un trimado estable con microcorrecciones pequeñas y tempranas, y proteger su burbuja ambiental toda la inmersión. La flotabilidad se corrige con habilidades técnicas ya aprendidas.

ANTES · briefing y ensayo en tierra

Revisar con el instructor configuración del equipo, lastre y plan de trimado. Confirmar antes de entrar las reglas de no contacto y las normas de la Reserva Marina de Cabo de Palos – Islas Hormigas: Posidonia, fondo y fauna. Explicar la burbuja ambiental. Anunciar el minuto de quietud como consolidación opcional.

DEBAJO · observar sin sobrecargar

Observar microcorrección, trimado estable y conciencia espacial: distancia de aletas y equipo respecto al entorno, sin tocar ni levantar el fondo. Las correcciones se hacen con técnica ya aprendida, nunca modificando la respiración. Minuto de quietud opcional, solo en un punto estable, con autorización y acuerdo de pareja.

> **Una sola consigna**
> «Mi burbuja protege la Posidonia»

ESCENARIO · conversar antes o después

En tierra: «Notas que tus aletas se acercan al fondo en un paso estrecho». Pedir la corrección (posición, trimado, distancia) y cómo avisará a la pareja o ajustará la ruta con el profesional. No crear pasos estrechos para evaluar.

PARADA · gratitud en el agua: si el plan y las condiciones lo permiten, apreciar el océano durante la parada sin dejar sus controles ni prolongarla. Ver tarjeta 03.

DESPUÉS · recuperar, comprender, decidir

Tras recuperarse: «¿Qué ocurrió? ¿Qué decisión ayudó? ¿Qué repetirás o cambiarás?». Registrar una microcorrección concreta y su momento. Si hubo contacto, anotarlo como hecho, sin culpa, con un ajuste para la siguiente inmersión.

Comprobación final: ¿Qué es la burbuja ambiental?
Respuesta esperada: El espacio que mantienes alrededor de tu cuerpo, aletas y equipo para no tocar ni levantar el fondo.

OBJETIVOS OFICIALES · MD-2 S2 · FOCO DE OBSERVACIÓN

- [ ] 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.

INMERSIÓN 4 · MD-2 · SESIÓN 2 · REGISTRO INDIVIDUAL

Lo observado, no lo supuesto.

Fotocopiar esta página para cada participante. Completar después de la recuperación.

Nombre: _____ Fecha: _____ Pareja: _____

Lugar: _____ Observador: _____

Prof. máx.: _____ Tiempo real: _____ Intervalo previo: _____ N.º registro: _____

Condiciones / adaptación del plan: _____

Objetivos oficiales MD-2 S2 · marcar solo lo realmente observado

- ☐ 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.

Práctica de la sesión

- ☐ Flotabilidad corregida con habilidades técnicas ya aprendidas
- ☐ Distancia de aletas y equipo respecto al entorno
- ☐ Minuto de quietud opcional como consolidación

Marcar la casilla solo con evidencia directa. En las notas: A = autónomo observado; C = con indicación; S = ensayo/caso en superficie; N = no observado. Esta lista no sustituye la rúbrica oficial.

Color previo / ajuste / intención / acuerdo de buddy revisado

---

Ítem / código / conducta y momento / apoyo recibido

Hecho → efecto → siguiente acción (responsable y momento)

Sesión MD-2 S2: [ ] Completa y observada [ ] Pendiente [ ] Solo tierra [ ] Aplazada

Participante: _____ Persona autorizada: _____ Fecha: _____

Las firmas confirman la revisión del registro; no conceden una certificación. La sesión la verifica la persona autorizada en la plataforma.

INMERSIÓN 5 · DÍA 3 · GUÍA DEL FACILITADOR

Mi señal cambia el plan.

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

> **Al terminar podrá…**
> Enviar, confirmar y atender una señal en circuito cerrado, y ejercer o reconocer la autoridad de parada sin coste para nadie.

ANTES · briefing y ensayo en tierra

Repasar las señales de pausa y fin según la agencia: son distintas. Ensayar en tierra quién recibe una señal y qué respuesta corresponde, en un escenario de equipo realista. Acordar, si procede, un ensayo benigno y su tramo estable autorizado. Recordar que cualquiera puede hablar sin coste. Sin sorpresas ni emergencias simuladas.

DEBAJO · observar sin sobrecargar

Dentro del plan y solo en un tramo estable autorizado, puede ensayarse la señal benigna acordada: mensaje → confirmación → acción. Una señal real de finalizar se cumple siempre y nunca se ignora por ser «práctica». Primero estabilizar; las preguntas, en tierra. Si no hay oportunidad segura, el escenario se queda en tierra.

> **Una sola consigna**
> «Confirmo la señal y actúo antes de preguntar»

ESCENARIO · conversar antes o después

En tierra: «Tu compañero pide terminar cuando el resto quiere seguir». Recibir, confirmar y ejecutar la finalización conforme al plan, con trato respetuoso. Si hay peligro inmediato, aplicar el procedimiento de emergencia sin retrasarlo por el análisis.

PARADA · gratitud en el agua: si el plan y las condiciones lo permiten, apreciar el océano durante la parada sin dejar sus controles ni prolongarla. Ver tarjeta 03.

DESPUÉS · recuperar, comprender, decidir

Sesión de análisis con FFLN: abrir con hechos (lo que grabaría una cámara) y cerrar con una acción asumida, con responsable y momento. La persona, separada de la conducta. Se dan las gracias a quien pidió parar.

Comprobación final: ¿Qué haces primero ante una petición de finalizar?
Respuesta esperada: Confirmarla y actuar según el plan; las preguntas esperan a tierra.

OBJETIVOS OFICIALES · MD-2 S3 · FOCO DE OBSERVACIÓN

- [ ] 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 estabilizada antes de preguntar.
- [ ] Sesión de análisis abierta con hechos y cerrada con una acción asumida.

INMERSIÓN 5 · MD-2 · SESIÓN 3 · REGISTRO INDIVIDUAL

Lo observado, no lo supuesto.

Fotocopiar esta página para cada participante. Completar después de la recuperación.

Nombre: _____ Fecha: _____ Pareja: _____

Lugar: _____ Observador: _____

Prof. máx.: _____ Tiempo real: _____ Intervalo previo: _____ N.º registro: _____

Condiciones / adaptación del plan: _____

Objetivos oficiales MD-2 S3 · marcar solo lo realmente observado

- ☐ 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 estabilizada antes de preguntar.
- ☐ Sesión de análisis abierta con hechos y cerrada con una acción asumida.

Práctica de la sesión

- ☐ Ensayo en tierra: quién recibe la señal y qué respuesta corresponde
- ☐ En el agua, solo ensayo benigno acordado, en tramo estable autorizado
- ☐ Una señal real de finalizar se cumple siempre

Marcar la casilla solo con evidencia directa. En las notas: A = autónomo observado; C = con indicación; S = ensayo/caso en superficie; N = no observado. Esta lista no sustituye la rúbrica oficial.

Color previo / ajuste / intención / acuerdo de buddy revisado

---

Ítem / código / conducta y momento / apoyo recibido

Hecho → efecto → siguiente acción (responsable y momento)

Sesión MD-2 S3: [ ] Completa y observada [ ] Pendiente [ ] Solo tierra [ ] Aplazada

Participante: _____ Persona autorizada: _____ Fecha: _____

Las firmas confirman la revisión del registro; no conceden una certificación. La sesión la verifica la persona autorizada en la plataforma.

INMERSIÓN 6 · DÍA 3 · GUÍA DEL FACILITADOR

Preparo, sostengo y cierro con hechos.

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

> **Al terminar podrá…**
> Guiar a su pareja por el arco completo de MD-2 con complejidad normal, mientras el profesional sostiene el marco, y cerrar con evidencia escrita.

ANTES · briefing y ensayo en tierra

Cada participante guía a su pareja en ARRIVE, disposición con colores y acuerdo de pareja. Elegir la conducta de custodia del Módulo 9 en línea que se llevará a la inmersión. Explicar los dominios de la rúbrica (1–4, con evidencia observable). El profesional mantiene ruta, grupo y decisiones operativas.

DEBAJO · observar sin sobrecargar

Observar el arco completo con complejidad normal: cinco canales guiados como se anunció, nunca en fase crítica; minuto de quietud solo si procede y con acuerdo de pareja; conducta de custodia elegida. No fabricar carga para evaluar. Si la pareja retira una práctica, se acepta sin pedir explicación.

> **Una sola consigna**
> «Guío a mi pareja; el profesional sostiene el marco»

ESCENARIO · conversar antes o después

En tierra: «Tu pareja te dice en ámbar que hoy no quiere el minuto de quietud». Agradecer, aceptar sin negociar, ajustar el plan y confirmarlo con la pareja. El color conduce a una decisión.

PARADA · gratitud en el agua: si el plan y las condiciones lo permiten, apreciar el océano durante la parada sin dejar sus controles ni prolongarla. Ver tarjeta 03.

DESPUÉS · recuperar, comprender, decidir

FFLN guiado por el participante a su pareja. Puntuar la rúbrica 1–4 por dominio con evidencia observable y redactar la entrada de portafolio de esta sesión. Cerrar con la frase honesta: lo visto, lo no observado y lo que falta.

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

OBJETIVOS OFICIALES · MD-2 S4 · FOCO DE OBSERVACIÓN

- [ ] Arco completo de MD-2 integrado con complejidad normal.
- [ ] Conducta de custodia elegida (del Módulo 9 en línea) llevada a la inmersión.
- [ ] Rúbrica del instructor puntuada 1–4 por dominio con evidencia observable.
- [ ] Entrada de portafolio redactada para esta sesión.

INMERSIÓN 6 · MD-2 · SESIÓN 4 · REGISTRO INDIVIDUAL

Lo observado, no lo supuesto.

Fotocopiar esta página para cada participante. Completar después de la recuperación.

Nombre: _____ Fecha: _____ Pareja: _____

Lugar: _____ Observador: _____

Prof. máx.: _____ Tiempo real: _____ Intervalo previo: _____ N.º registro: _____

Condiciones / adaptación del plan: _____

Objetivos oficiales MD-2 S4 · marcar solo lo realmente observado

- ☐ Arco completo de MD-2 integrado con complejidad normal.
- ☐ Conducta de custodia elegida (del Módulo 9 en línea) llevada a la inmersión.
- ☐ Rúbrica del instructor puntuada 1–4 por dominio con evidencia observable.
- ☐ Entrada de portafolio redactada para esta sesión.

Canon verificado · guiado para otro buceador, con el profesional sosteniendo el marco

- ☐ ARRIVE
- ☐ Acuerdo de pareja
- ☐ Minuto de quietud
- ☐ Disposición con colores
- ☐ Escaneo de cinco canales
- ☐ FFLN

Marcar la casilla solo con evidencia directa. En las notas: A = autónomo observado; C = con indicación; S = ensayo/caso en superficie; N = no observado. Esta lista no sustituye la rúbrica oficial.

Color previo / ajuste / intención / acuerdo de buddy revisado

Ítem / código / conducta y momento / apoyo recibido

Hecho → efecto → siguiente acción (responsable y momento)

Sesión MD-2 S4: [ ] Completa y observada [ ] Pendiente [ ] Solo tierra [ ] Aplazada

Participante: _____ Persona autorizada: _____ Fecha: _____

Las firmas confirman la revisión del registro; no conceden una certificación. La sesión la verifica la persona autorizada en la plataforma.

CIERRE INDIVIDUAL · COBERTURA Y PENDIENTES

Qué trabajamos.
Qué falta demostrar.

Participante: _____ Revisión: _____ Responsable: _____

En cada fila: anotar inmersión real y evidencia, o «pendiente». Usar los registros de las páginas anteriores como soporte.

MD-1 S1 · Inmersión 1 · Día 1
Escaneo con color, respiración continua, conciencia situacional, contacto y señales
Evidencia / pendiente: _____

MD-1 S2 · Inmersión 2 · Día 1
Integración, no contacto, práctica del Entre, plan de integración
Evidencia / pendiente: _____

MD-2 S1 · Inmersión 3 · Día 2
Puertas, señal de carga temprana, atención flexible, liberación de tarea
Evidencia / pendiente: _____

MD-2 S2 · Inmersión 4 · Día 2
Equipo y trimado, normas locales, microcorrección, burbuja ambiental
Evidencia / pendiente: _____

MD-2 S3 · Inmersión 5 · Día 3
Circuito cerrado, seguridad psicológica, autoridad de parada, análisis
Evidencia / pendiente: _____

MD-2 S4 · Inmersión 6 · Día 3
Arco completo, conducta de custodia, rúbrica 1–4, portafolio
Evidencia / pendiente: _____

Teoría y examen en línea · MD-1 / MD-2
Completados en la plataforma (MD-1: unas 2–3 h + examen)
Evidencia / pendiente: _____

Puertas MD-2 · antes de la inmersión 3
Certificación de buceo, cribado médico y experiencia reciente
Evidencia / pendiente: _____

Una inmersión = un registro = una sesión. Trabajar un objetivo no equivale a completar su sesión; asistir no equivale a certificar.

CONTINUIDAD · DECISIÓN DE LA PERSONA AUTORIZADA

Un plan honesto para seguir.

Revisar individualmente antes de emitir credenciales

- ☐ Teoría en línea y examen de MD-1 y MD-2 completados en la plataforma.
- ☐ Requisitos de acceso de cada nivel y puertas de MD-2 comprobados por la persona autorizada.
- ☐ Sesiones verificadas: MD-1 2 de 2 · MD-2 4 de 4; cada registro, una sola inmersión real.
- ☐ Rúbrica de MD-2 puntuada 1–4 por dominio con evidencia observable; portafolio con su entrada por sesión.
- ☐ Separado lo observado en el agua, lo ensayado en tierra y lo no observado.

MD-1 · Mindful Diver™: [ ] verificado [ ] pendiente: _____

MD-2 · Advanced Mindful Diver™: [ ] verificado [ ] pendiente: _____

Competencia a consolidar y próxima situación de práctica

Siguiente paso · MD-3 Mindful Dive Leader™

Se abrió en el aula del día 3 con ensayo en tierra. Requiere sus requisitos de acceso, su teoría y examen en línea y 4 inmersiones de liderazgo verificadas, que se realizan después, en otra salida. Este encuentro no certifica MD-3.

Ruta PRO: profesional de agencia (Divemaster o superior) + MD-3.

Fecha, persona autorizada y decisión registrada

Mensaje 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».

05 · MÚSICA · EL OCÉANO INTERIOR

La música, solo en tierra.

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



Spotify ES

Escanea para abrir el álbum en Spotify (ES).

Apple Music ES:
music.apple.com/us/album/mindful-diving-el-oceano-interior/6802991270

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

Canon
La música y las meditaciones: solo en tierra o en cubierta; nunca durante una inmersión, nunca con retención de aire. Escuchar es opcional; nadie tiene que cerrar los ojos ni compartir lo que siente.

NOTAS DEL FACILITADOR · FUENTES Y USO

Base de la guía.

Fuentes del programa

Programa oficial Mindful Diving™ MD-1 / MD-2 / MD-3 (plataforma del Mindful Diving Institute): objetivos oficiales de cada sesión, regla de registro (una inmersión = una sesión) y requisitos de certificación. Canon de seguridad, edición 4 nov 2026. Herramientas canónicas: ARRIVE, escaneo de disposición, acuerdo de compañeros, cinco canales, STILL, La Palabra Ámbar, circuito cerrado, autoridad de parada, FFLN y El Voto.

Esta guía organiza esas sesiones en seis inmersiones reales y tres aulas de 120 minutos. No altera los estándares, la rúbrica oficial ni los requisitos de acceso. Los tiempos de briefing y los escenarios son adaptaciones de facilitación para este encuentro.

Mindfulness · referencias del aula

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are.* Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. y Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3).

Referencias externas de seguridad

DAN · *Preventing Panic*: comunicación temprana y respuesta conforme a la formación.
DAN · *Safe Diving Practices*: preparación, familiaridad con el lugar y planificación de gas.
MAPA y CARM: autorizaciones y normas de la Reserva Marina de Cabo de Palos – Islas Hormigas; confirmar con el centro el trámite vigente.

Recursos para participantes

Kit gratuito: mindfuldivinginstitute.com/es/kit · Simulador Ámbar: mindfuldivinginstitute.com/es/aprende/escenarios · Formación en línea (El Descenso): mindfuldivinginstitute.com/es/aprende
Planeta Azul: Paseo Dimas Ortega 24, 30370 Cabo de Palos · +34 968 56 45 32 · planeta@planeta-azul.com

Cómo imprimir y utilizar

A5, tamaño real y preferiblemente a doble cara. Guardar la guía del facilitador; fotocopiar los seis registros individuales y la página de cobertura para cada persona. Llevar a bordo solo lo necesario. Las hojas son para escribir en tierra, no para añadir tareas subacuáticas.

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:

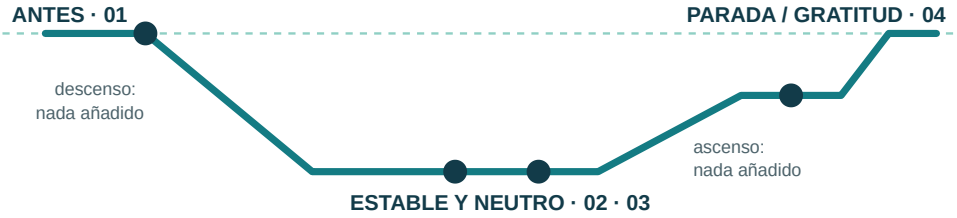
Se suma al chequeo de la agencia
Confirmar equipo y gas, plan, señales, formación, retorno, separación y salida. El acuerdo no sustituye el chequeo técnico. Cualquier finalización real se confirma y se atiende según el plan.

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.