



# Bienestar integral a bordo ●

en el MLC 2006

- Modalidad: online (audiovisual)
- Convocatoria abierta
- Duración: 12 h. / 210 € por alumno (+IVA en su caso)

## ● Por qué es necesario este curso

Los **trabajadores del mar** han representado un **papel fundamental** durante la **pandemia del COVID-19**. Gracias a su labor, se mantuvieron en **funcionamiento las cadenas de abastecimiento mundiales** para garantizar que los suministros médicos, de alimentos, energía y materias primas, así como de productos y componentes manufacturados, continuaran llegando a sus destinos. Las restricciones a la movilidad obligaron a que **más de 200.000 marinos** tuvieran que **permanecer a bordo de buques**, en todo el mundo, una vez terminados sus contratos, sin poder regresar a casa (Fuente: OMI).

Todo ello ha puesto de manifiesto la relevancia de las **disposiciones sobre bienestar a bordo del Convenio de Trabajo Marítimo 2006 (CTM o MLC en inglés)**, incrementándose sus controles en las inspecciones por el **Estado Rector del Puerto**. También se ha puesto de relieve la importancia de **gestionar el estrés a bordo** y sobrellevarlo de manera saludable.

## ● A quién nos dirigimos

Este curso está dirigido a **tripulantes de barcos** de cualquier índole, así como a los **responsables de la aplicación del Convenio del Trabajo Marítimo** en su versión enmendada:

- armadores
- agencias de *manning*
- departamentos de personal y operaciones de las empresas navieras

Este curso les brinda la oportunidad de ser pioneros en su sector y adelantarse a la normativa que pronto será impuesta.



# Qué ofrecemos

Este curso permite aumentar la productividad de las tripulaciones, la atracción y fidelización del talento en los barcos.

Entre los **beneficios de este curso** podemos destacar:

## PARA LOS TRIPULANTES

- proporciona las claves para el desarrollo personal y profesional y las herramientas para llevar una vida más saludable a bordo
- da las pautas para la autoobservación, para un mejor conocimiento de uno mismo y para poder detectar los primeros síntomas de que algo está fallando
- mejora la concentración, la motivación y la productividad a bordo
- favorece la mejor relación con compañeros y superiores
- aumenta los niveles de equilibrio, confianza y autoestima
- permite adelantarse al estrés, la depresión y la fatiga a bordo

## PARA LOS ARMADORES

- incrementa la productividad y competitividad en el sector
- mejora el rendimiento, desempeño y efectividad de los equipos
- favorece la retención del talento: disminución del absentismo, del presentismo y rotaciones del personal
- mejora la comunicación de los equipos y las relaciones mar-tierra, generando un ambiente de trabajo más saludable
- favorece la reducción de costes por disminución de las bajas y aumenta el capital psicológico de la empresa
- contribuye a prevenir los riesgos, protegiendo la salud de los trabajadores y del entorno marino

Nuestro **valor añadido**: el **acompañamiento personalizado**

Como complemento al curso online, cada tripulante tendrá la posibilidad de participar en un **seguimiento individualizado**, de la mano de **expertos con amplia experiencia** en el sector marítimo. Durante este proceso se revisará el plan de acción redactado a lo largo del curso y se **profundizará en su situación personal y profesional** con el fin de **promover su autoliderazgo a bordo**.

# Contenidos

## Módulo 0: Introducción al curso

## Módulo I: Los Trabajadores del Mar

1. Introducción a la vida a bordo
2. La soledad del tripulante
3. La vida del tripulante fuera del barco

## Módulo II: Bienestar psicológico a bordo

1. Estigma y salud mental
2. Concepto de estrés y prevalencia en tripulantes
3. Estrés, rendimiento y fatiga
4. Causas del estrés a bordo
5. Síntomas y consecuencias de padecer estrés en un barco
6. Esquema cognitivo-conductual de pensamientos
7. La depresión, cómo identificarla a tiempo

## Módulo III: Relaciones personales a bordo

1. Relaciones multiculturales y minorías a bordo, una fuente de enriquecimiento personal
2. La importancia del apoyo social en un barco
3. Inteligencia emocional y empatía
4. Comunicación efectiva y asertividad
5. Colaboración con otros tripulantes y resolución de conflictos

## Módulo IV: Liderazgo y competencias para aumentar la productividad

1. Autoconocimiento y Autocontrol
2. Autoestima y confianza en uno mismo
3. Liderazgo
4. Gestión del tiempo
5. Orientación a resultados y resolución de problemas

## Módulo V: Vida saludable a bordo

1. Salud general. Mantenimiento y prevención
2. Alimentación saludable
3. Trastornos del sueño
4. Higiene del sueño
5. Uso y abuso del alcohol
6. Adicciones

## Módulo VI: Relajación, mindfulness y plan de acción global

1. Introducción a las técnicas de relajación
2. La respiración
3. Sesión guiada de relajación
4. *Mindfulness* y aceptación
5. Sesión guiada de Mindfulness
6. Plan de acción global

# Claustro



**Ariadna Mayoral**

Es especialista en intervención en la ansiedad y el estrés y ha desarrollado toda su carrera profesional en el sector marítimo. Tras licenciarse en ciencias ambientales trabajó para varias navieras tanto en tierra como a bordo, ejerciendo como oficial de medio ambiente en buques británicos durante 6 años.

Esta vivencia le motivó para especializarse en gestión de proyectos, recursos humanos y prevención de riesgos laborales y fundó Sea Wellbeing, una empresa creada por y para los trabajadores del mar. Desde entonces se dedica a acompañar a otros tripulantes a encontrar su equilibrio a bordo.



**Michelle Harradence**

Michelle fue responsable de recursos humanos a bordo de buques británicos durante 6 años. Es Coach certificada y Master Practitioner en PNL. Le apasiona trabajar con personas y acompañarlas en el desarrollo de su mejor versión. Actualmente se encuentra ampliando sus conocimientos en materia de Salud Mental, con el objetivo de poder formar y acompañar a todos los trabajadores del mar a través de cursos desarrollo como éste.

Además de enriquecer el curso con sus aportaciones como experta en la materia, Michelle es la responsable del doblaje de la versión original al inglés.



**Matías Peinado**

Es profesional de la Armada con más de 35 años de experiencia. Licenciado en Psicología, especialidad Clínica, y Experto Universitario en Psicopatología y Salud. Durante su trayectoria en la Armada ha estado destinado en unidades anfibas, el Estado Mayor de la Flota y profesor en la Escuela de Suboficiales de la Armada, además de otros destinos internacionales tanto de la Armada como del Ministerio de Defensa.

Como psicólogo su inquietud por la investigación le llevó a cursar el Máster en Investigación en Psicología, y se siente especialmente atraído por los problemas afectivos como el estrés, la ansiedad o la depresión, ámbito en el que goza de amplia experiencia y con los que se siente particularmente comprometido.



**Marga Lalande**

Es Psicóloga General Sanitaria con Posgrado en Salud Mental. Terapeuta especializada en estrés, ansiedad, trauma, depresión y colectivos de riesgo que han estado expuestos a situaciones extremas (miembro de la red nacional de apoyo a víctimas del terrorismo de Ministerio del Interior). Formadora de salud, también es facilitadora de adquisición de habilidades sociales, técnicas de control del estrés, ira y gestión de las emociones y habilidades de comunicación.

Le apasionan colectivos diferentes en ámbitos singulares y como coordinadora del equipo de apoyo psicológico de la ONG Open Arms, atiende a las tripulaciones y voluntariado que realizan las misiones de rescate del barco, proporcionando apoyo en situaciones de distrés in situ.

*La traducción de este curso ha sido desarrollada por [Lauren Williams](#), que además lo ha enriquecido con sus aportaciones como experta en trabajo en equipo y liderazgo en la industria marítima.*



Instituto Marítimo Español

Pº Castellana, 121 - Escalera izda. 9º B **Madrid 28046**

Tel. (0034) 91 577 40 25

[www.ime.es](http://www.ime.es) - [info@ime.es](mailto:info@ime.es)