

Gestión del Estrés a Bordo

SKU	12021
Modalidad	100% Online Asincrónica
Duración	50 horas
Dirigido a	Tripulantes, supervisores, profesionales, técnicos, postulantes y personas interesadas en mejorar liderazgo, empleabilidad, bienestar y desempeño en la industria marítima.

Introducción

Este curso entrega una formación aplicada sobre gestión del estrés a bordo, contextualizada en la industria marítima internacional. Permite comprender conceptos esenciales, reconocer procesos relevantes y utilizar buenas prácticas para fortalecer el desempeño profesional.

Unidad 1. Desarrollo personal

- **Autoconocimiento.** Comprende los principios asociados con autoconocimiento y su relación con gestión del estrés a bordo.
- **Responsabilidad laboral.** Identifica elementos, funciones y responsabilidades vinculadas con responsabilidad laboral.
- **Gestión del bienestar.** Aplica criterios prácticos para fortalecer gestión del bienestar dentro del contexto marítimo.

Unidad 2. Comunicación y liderazgo

- **Comunicación efectiva.** Comprende los principios asociados con comunicación efectiva y su relación con gestión del estrés a bordo.
- **Trabajo multicultural.** Identifica elementos, funciones y responsabilidades vinculadas con trabajo multicultural.
- **Liderazgo situacional.** Aplica criterios prácticos para fortalecer liderazgo situacional

dentro del contexto marítimo.

Unidad 3. Desempeño profesional

- **Gestión del tiempo.** Comprende los principios asociados con gestión del tiempo y su relación con gestión del estrés a bordo.
- **Resolución de conflictos.** Identifica elementos, funciones y responsabilidades vinculadas con resolución de conflictos.
- **Productividad personal.** Aplica criterios prácticos para fortalecer productividad personal dentro del contexto marítimo.

Unidad 4. Empleabilidad marítima

- **Perfil profesional.** Comprende los principios asociados con perfil profesional y su relación con gestión del estrés a bordo.
- **Postulación laboral.** Identifica elementos, funciones y responsabilidades vinculadas con postulación laboral.
- **Plan de desarrollo.** Aplica criterios prácticos para fortalecer plan de desarrollo dentro del contexto marítimo.

Metodología

- Estudio autónomo mediante plataforma virtual.
- Lectura guiada de material especializado.
- Análisis de situaciones contextualizadas.
- Resolución de actividades prácticas individuales.
- Cuestionarios formativos por unidad.
- Actividad final integradora.

Recursos didácticos

- Manual digital del participante.

- Guías de aprendizaje descargables.
- Glosario técnico especializado.
- Fichas de apoyo y material complementario.
- Casos prácticos contextualizados.

Evaluación

- Cuestionarios de comprensión por unidad.
- Actividades de aplicación individual.
- Análisis de situaciones profesionales.
- Evaluación final integradora.

Competencias de egreso

Al finalizar el curso, la persona participante será capaz de comprender los fundamentos de gestión del estrés a bordo, reconocer sus procesos principales, utilizar conceptos técnicos relevantes y aplicar buenas prácticas dentro de la industria marítima.