TELEDUC
Educación a Distancia

Técnicas de productividad y efectividad laboral

TELEDUC
Educación a Distancia

Técnicas de productividad y efectividad laboral

Detalle del Curso

Fecha de inicio: 08-01-2026

Fecha de término: 05-02-2026

Modalidad: Online

Area: Liderazgo y trabajo en equipo

Tipo: Curso

Nivel: Básico

Duración: 1 mes /

Código sence:1238070683

Actividad de capacitación autorizada por Sence para los efectos de la franquicia tributaria de capacitación, no conducente al otorgamiento de un título o grado académico.

TELEDUC
Educación a Distancia

Descripción

A través de este curso, los estudiantes adquirirán habilidades clave, como la gestión del tiempo, la autoconciencia, y la creación de hábitos saludables, lo que les permitirá aumentar su eficacia tanto a nivel personal como laboral. Comprenderán la importancia del autoconocimiento, la motivación, y cómo aplicar prácticas saludables en su vida diaria y profesional.

Dominar estas habilidades, le permitirán al estudiante fortalecer, desde la efectividad personal, aquellas competencias laborales que aumentan la productividad desde el bienestar de cada persona.

El curso tiene un enfoque práctico y una modalidad online asincrónica, centrada en la autogestión del aprendizaje. Los contenidos están organizados en módulos accesibles a través de una plataforma online, brindando flexibilidad para que los participantes administren su tiempo de estudio. Los contenidos se presentan en formato de video clases a través de un LMS (o plataforma en línea). Los estudiantes contarán con el respaldo de un tutor dedicado, quien está disponible para orientar y resolver dudas. Se debe considerar que este tipo de modalidad no solo facilita el aprendizaje a distancia, sino que también se adapta a las responsabilidades y horarios de cada participante.

Dirigido a

Trabajadores, jefes de área, supervisores, encargados de equipos de trabajo y ejecutivos de servicio al cliente.

TELEDUC
Educación a Distancia

Módulos y contenidos

Módulo 1

Introducción a la efectividad y productividad personal

- Diferencia entre efectividad y productividad personal
- Productividad y bienestar personal
- Efectividad y productividad personal en el contexto laboral
- Adaptación en tiempos de cambio
- Aprendizaje continuo

Módulo 2

Autoconocimiento y motivación para la efectividad personal

- Mirarse al espejo: autoconocimiento y motivación
- Poner límites: saber decir «no»
- La importancia de controlar el estrés
- Tolerancia a la frustración y resiliencia
- Expectativas personales y profesionales

Módulos y contenidos

Módulo 3

Hábitos: la base para la efectividad personal

Hábitos para la efectividad en la vida diaria

- Alimentación balanceada
- Ejercicio regular
- Sueño adecuado
- Lectura diaria
- Pausa saludable

Hábitos para la efectividad laboral

- Proactividad
- Jerarquizar las tareas
- Escucha activa
- Trabajo en equipo
- Renovación

Módulo 4

De la efectividad y productividad personal a la laboral

Herramientas para la productividad personal y laboral:

- Autogestión y manejo del tiempo
- Urgente versus importante
- Riesgos y beneficios de ser multitask

Importancia de conocer el lugar de trabajo:

- La institución: misión, visión y cultura
- El propio rol dentro de la institución: objetivos del cargo y conocimiento de procesos
- Límites de la responsabilidad propia, de los jefes y colega

TELEDUC
Educación a Distancia

Equipo docente

Claudia Halabí

Jefa de programa

Directora de Educación Continua UC. Ingeniero Comercial y Economista, Universidad de Chile. Ph.D en Economía, Universidad de Georgia, EEUU. Executive Program in Corporate Strategy, Universidad de Chicago. Disciplines of Innovation Certificate, Universidad de Stanford.

Michelle Bettancourt

Profesora

Michelle Bettancourt es periodista, *minor* en Relaciones Internacionales. Diplomada en Edición y Publicaciones UC. Pasante en Graduate School of Journalism de la Universidad de Columbia (Nueva York, EE. UU.). Editora y *ghostwriter*. Actualmente, es jefa de Gestión Académica de la subdirección de Impartición de Educación Continua UC.

TELEDUC
Educación a Distancia

Metodología y certificación

Metodología

El curso es 100% online y utiliza metodología basada en el constructivismo, en la cual el estudiante es el actor principal de su propio aprendizaje.

Evaluación

Al final de cada módulo, el alumno realizará una evaluación en línea de los contenidos estudiados. Además, elaborará un trabajo final de aplicación.

Certificación

Los alumnos que cumplan las exigencias del programa recibirán un certificado de aprobación otorgado por la Pontificia Universidad Católica de Chile.

TELEDUC
Educación a Distancia

¿Porqué elegir Teleduc para capacitar?

Compromiso con la calidad

N°1 de habla hispana en Latinoamérica Ranking QS Latam 2025 y certificada bajo la NCh 2728.

Proceso de mejora continua

Revisamos sistemáticamente nuestros cursos para asegurar que se cumplan nuestros estándares de calidad.

Diseño de cursos acorde a tus necesidades

Diseñados por expertos en educación a distancia, nuestros cursos presentan contenidos teóricos y prácticos para aplicarlos a situaciones concretas.

Cobertura nacional e internacional

Accederás a la plataforma educativa virtual desde cualquier lugar con conectividad a internet sin importar tu ubicación geográfica.

Efectividad y flexibilidad

Las actividades se desarrollan en forma 100% remota, lo que permite entregar flexibilidad en los horarios, de esta manera podrás distribuir tu tiempo y ser autónomo en tu proceso de aprendizaje.

Más de 40 años de experiencia

Somos la institución con mayor experiencia en educación a distancia de Latinoamérica.

Sistema tutorial

El proceso de enseñanza-aprendizaje se acompaña de un tutor, quien tendrá un rol de mediador y facilitador.

Certificación UC

Al realizar el curso nuestros alumnos reciben una certificación de la Pontificia Universidad Católica de Chile.

TELEDUC
Educación a Distancia

Admisión y matrículas

Proceso de matrícula

Valor pesos: $168.000*

Valor dólar: $105 dólares*

Web Pay Tarjeta de Crédito

Web Pay Tarjeta de Débito – RedCompra.

(*) Precio válido solo por el día 19/12/2025.

Este programa requiere un número mínimo de matriculados para dictarse y puede sufrir cambios tanto en la programación como en el cuerpo docente, por razones de fuerza mayor.

Requisitos de aprobación

Para la aprobación del curso, el alumno debe haber obtenido al menos la calificación mínima (4.0) en su promedio ponderado de las actividades evaluadas. Los alumnos que aprueben las exigencias del programa recibirán un certificado de aprobación otorgado por la Pontificia Universidad Católica de Chile. Nota: Las personas que no cumplan con el requisito de aprobación no recibirán ningún tipo de certificación.