



CUADERNO

DE TRABAJO

Este cuaderno pertenece a,

Futur@ Trabajador Virtual



¡Bienvenido a la semana más transformadora de tu vida!

*¿Estás preparado para una realidad profesional distinta
a todo lo que has visto y conocido hasta ahora?*

Más de 1.500.000 personas han cambiado su forma de
entender el trabajo tras pasar por este curso gratuito.

Miles de ellas ya se despidieron de sus jefes para siempre.

¿Y si fueras el próximo?

Aquí empieza tu camino hacia un futuro de

TIEMPO, LIBERTAD, E
INDEPENDENCIA FINANCIERA

Disfrútalo.

Te lo mereces.

Lohanna

No te deseo un regalo cualquiera,
te deseo aquello que la mayoría no tiene,
te deseo tiempo, para reír y divertirme,
si lo usas adecuadamente podrás obtener de él lo que quieras.

Te deseo tiempo para tu quehacer y tu pensar,
no solo para ti mismo sino también para dedicárselo a los demás.

Te deseo tiempo no para apurarte y andar con prisas,
sino para que siempre estés contenta/o.

Te deseo tiempo, no solo para que transcurra,
sino para que te quede:
tiempo para asombrarte y tiempo para tener confianza
y no solo para que lo veas en el reloj.

Te deseo tiempo para que toques las estrellas
y tiempo para crecer, para madurar. Para ser tú.

Te deseo tiempo, para tener esperanza otra vez y para amar,
no tiene sentido añorar.

Te deseo tiempo para que te encuentres contigo misma/o,
para vivir cada día, cada hora, cada minuto como un regalo.

También te deseo tiempo para perdonar y aceptar.
Te deseo de corazón que tengas tiempo,
tiempo para la vida y para tu vida.

— **Elli Michler**



Espero que este precioso poema te inspire y emocione tanto como a mí.

El tiempo es nuestro mayor activo, y es demasiado valioso para desperdiciarlo en un empleo que nos amarga la vida. Recuérдалo siempre: **tienes otra opción.**

Estás a punto de conocer las herramientas para invertir tu tiempo en lo que verdad vale la pena.

¡EMPEZAMOS!



CÓMO USAR ESTE CUADERNO

En las siguientes páginas encontrarás una serie de ejercicios y actividades prácticas que hemos preparado para ayudarte a interiorizar y profundizar los conceptos que tratamos en La Semana del Trabajo Virtual. Así podrás sacarle el máximo partido a la formación, asegurándote de que tus nuevos aprendizajes nunca caigan en el olvido.

Para tu comodidad, **te recomendamos imprimir este cuaderno** y tenerlo a tu lado, junto con un bolígrafo, mientras vas viendo las 4 lecciones del curso. Si no tienes impresora en casa, o no puedes imprimirlo por cualquier motivo, también podrás rellenarlo desde tu computadora. Cada vez que termines de ver una clase, podrás ponerte de inmediato a hacer los ejercicios correspondientes y maximizar su eficacia.



Es aconsejable hacer los ejercicios con un/a compañero/a de curso,

para que puedan confrontar sus respuestas, intercambiar opiniones y repasar lo aprendido de forma mucho más interactiva y dinámica.

¿Lo sabías? Numerosos estudios han comprobado que estudiar en parejas o en grupos pequeños, incrementa en un 25% la probabilidad de que una formación derive en resultados reales para quienes participen en ella.

Por eso, comparte este curso gratuito con otras 5 personas que, al igual que tú, sueñan con ganar más y vivir mejor. Solo tendrás que copiar este enlace y pasárselo por WhatsApp, email, o redes sociales.

Ayudarás a que ellas también puedan darle una mejor calidad de vida a su familia, a que se sientan realizadas en su profesión, o a que dispongan de más tiempo para cumplir sus sueños.

... Y de paso, podrás encontrar entre ellas ese compañero de curso que te empuje hacia el éxito en el trabajo remoto.

CLASE #1

LA GRIETA EN EL SISTEMA QUE
TE PERMITE ACCEDER A UN
SALARIO DE ESTADOS UNIDOS
O EUROPA DESDE LATINOAMÉRICA



Rellena los espacios en blanco con la información que has aprendido en la clase 1 de la Semana del Trabajo Virtual

EJERCICIO 1

El Triángulo del Trabajo Virtual

Anota en los vértices del triángulo las tres claves imprescindibles para generar ingresos trabajando online, desde dónde y cuándo quieras.

A large empty rectangular box with a black border, intended for writing the top vertex of the triangle.A large empty rectangular box with a black border, intended for writing the bottom-left vertex of the triangle.A large empty rectangular box with a black border, intended for writing the bottom-right vertex of the triangle.

CONTRATO DE TRABAJO VIRTUAL

Aquí tienes el contrato más importante de todos: el que haces contigo mism@. Rellénalo con los datos correspondientes, imprímelo y cuélgalo en un lugar visible para no olvidar que está en tus manos construir el futuro laboral que mereces.



CONTRATO DE TRABAJO VIRTUAL

Yo, _____, declaro
que dentro de 6 semanas estaré trabajando en línea y esto
es importante para mí porque

Para ello, me comprometo a ver las 4 clases de la semana
del trabajo virtual hasta el final.

FECHA

FIRMA

CLASE #2

**LAS 5 PROFESIONES TOP QUE
PUEDES HACER ONLINE AUNQUE
NO TENGAS TÍTULOS NI
EXPERIENCIA PREVIA**



Completa el siguiente ejercicio con la información que has aprendido en la clase 2 de la Semana del Trabajo Virtual

EJERCICIO 2

Encuentra tu camino

Trabajar en remoto no es una oportunidad exclusiva para programadores y expertos en marketing. Rellena la siguiente tabla con los detalles sobre las 5 profesiones en alta demanda con las que puedes empezar a generar ingresos a través de Internet ya en las próximas semanas y calcula cuánto vas a ganar con cada una de ellas, dependiendo de la cantidad de horas que quieras trabajar cada semana, y sin importar tu formación o experiencia previa.

¡Recopilar esos datos de forma esquemática te ayudará a elegir la mejor opción, en función de tus habilidades, tiempo y objetivos!

PROFESIÓN	HABILIDADES NECESARIAS	TARIFAS POR HORA	HORAS DE TRABAJO SEMANALES	GANANCIA POR SEMANA (tarifa x horas de trabajo semanales)	GANANCIA POR MES (ganancia por semana x4)
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

CLASE #3

Cómo encontrar ofertas
Seguras y rentables de
Trabajo Virtual en español
(¡Y conseguir que te contraten!)



¡No olvides ver todos los videos que la componen para descargar el Checklist “Ofertas seguras” y utilizarlo en tu búsqueda de empleo remoto!

EJERCICIO 3

Consigue tu primer Contrato

Rellena los espacios en blanco con los factores a dominar para conseguir tu primer contrato de trabajo virtual (¡y los siguientes!).

A vertical timeline graphic with a central line and circular markers. To the right of the line are eight rectangular boxes for notes, each connected to a marker. The boxes are color-coded: the first is dark blue, the next three are light blue, and the last four are purple. The first box is significantly larger than the others.

CLASE #4

Plan de acción: de 0 al Trabajo Virtual



Completa el siguiente ejercicio con la información que has aprendido en la clase 4 de la Semana del Trabajo Virtual

EJERCICIO 4

Obstáculos a evitar

Escribe aquí abajo cuáles son los 3 obstáculos que debes evitar para llegar rápido y seguro al objetivo de recuperar tu tiempo y libertad trabajando en línea:



OBSTÁCULO #1



OBSTÁCULO #2



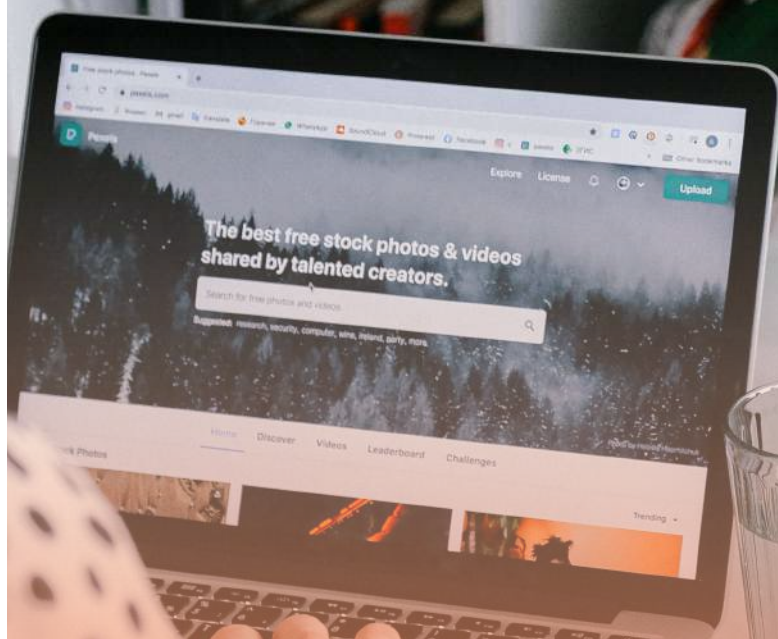
OBSTÁCULO #3



¡IMPORTANTE! MIRA LA CLASE #4 HASTA EL FINAL PARA CONOCER LAS ACCIONES EXACTAS QUE DEBES IMPLEMENTAR EN CADA FASE DE TU PLAN DE ACCIÓN PARA PASAR DE 0 A GENERAR INGRESOS MES A MES TRABAJANDO EN REMOTO.

¡Te esperamos en el evento especial para su estreno para que puedas hacerle preguntas a nuestro equipo y acceder a sorpresas exclusivas!

¡GRACIAS POR PARTICIPAR EN LA SEMANA DEL TRABAJO VIRTUAL!



SEGUIMOS EN CONTACTO

EN LAS REDES SOCIALES



@academiatrabajovirtual

