

# TRABAJAR Y COBRAR EN U\$S: DESCUBRI TUS POSIBILIDADES DE EMPLEO REMOTO Y FREELANCE

La guía más completa para  
empezar a desarrollar una  
carrera en el empleo remoto  
o freelance. Trabajar desde casa,  
y ganar dinero extra sin ser  
profesional es posible



# INDICE

- Introducción
- Diferencia entre empleo remoto y freelance
- Los beneficios de trabajar desde tu casa
- Cómo comenzar en el mundo del trabajo remoto
- Términos más utilizados en el mundo del empleo remoto que debes conocer sí o sí.
- Los empleos remoto y freelance ¿son sólo para profesionales?
- Listado de empleos online con mayor demanda
- Empleos remotos y freelance a los que puedo aplicar si no tengo una profesión.
- Cambia tu enfoque y consigue el trabajo remoto que deseas
- Cursos gratuitos que te puedes hacer y que te darán herramientas para postular a empleos online.
- Plataformas donde puedes conseguir empleo remoto y freelance
- Tips para evitar estafas en el trabajo remoto
- Empresas que ofrecen trabajo remoto en dólares
- Trabajar desde casa ¿placer o tortura?
- Tengo trabajo remoto: tácticas para organizar mi rutina de trabajo desde casa y no morir en el intento
- Hábitos de vida saludable que te ayudarán en tu trabajo desde casa.
- Trabajo con niños. Sí, se puede
- Cómo calcular cuánto debo cobrar por mi trabajo
- Cómo cobrar en U\$S - Plataformas y métodos
- Palabras finales



01

# INTRODUCCION

Este ebook que acompaña al taller del mismo nombre surgió como la respuesta ante la pregunta de muchos ustedes sobre opciones para trabajar desde casa y ganar dinero extra, sin necesidad de ser un profesional. La respuesta a todas estas preguntas es un SI y es el trabajo remoto y el empleo freelance. Por eso decidimos armar este ebook y el taller que lleva el mismo nombre, y que será tu nuevo material de consulta y apoyo una vez que te lances a comenzar tu carrera en el mundo del empleo remoto.

El trabajo remoto y/o freelance genera mayor bienestar. El hecho de poder trabajar desde el hogar, manejar los tiempos propios y tener más tiempo libre tiene un gran impacto positivo en los trabajadores. También es cierto que adaptarse a la rutina del trabajo remoto y desde casa lleva un tiempo y muchas veces puede parecerse no tan sencillo. Pero al final reconocerás que vale la pena.

Uno de los desafíos más grandes de los trabajadores remotos tiene que ver con la soledad y el aprender a adaptar la rutina propia a esta nueva modalidad, sin embargo, es algo que con constancia, tiempo y paciencia es más que posible.

A través de las hojas de este ebook y del tiempo que pasaremos juntos en el Taller, intentaré acercarles todo lo que he aprendido a partir de la experiencia del trabajo remoto y freelance.

Espero que, a partir de hoy, ustedes también se animen a comenzar a incursionar en este apasionante mundo del empleo desde casa.



# 02

## DIFERENCIA ENTRE EL EMPLEO REMOTO Y FREELANCE

Es un error muy común creer que empleo remoto y freelance son lo mismo. La realidad es que son dos cosas completamente distintas.

Un freelance, si traducimos el término del inglés, es alguien “independiente”, alguien que trabaja autónomo, por su propia cuenta. No tiene un contrato o relación laboral con ninguna empresa, si no que trabaja para empresas o clientes por proyectos o encargos. Por ejemplo, mi trabajo como creadora de contenido o cuando me encargan determinado artículo o posteo, eso es freelance. Cuando hacemos freelance, podemos tener varios clientes a la vez.

El trabajador remoto, por el contrario, es aquel que es un empleado contratado por una empresa para realizar un trabajo part time o full time de forma permanente. Tiene un contrato y un salario fijo y todos los beneficios que esto incluye. El freelancer por el contrario factura por sus propios servicios. Es decir que el trabajador remoto, tiene los mismos beneficios que el que trabaja en el lugar físico dentro de la empresa, pero con la ventaja extra que lo hace desde su casa.

Aquí vale aclarar que trabajo remoto no es trabajo flexible. Es decir, no es que tengo la opción de trabajar algunos días desde casa pero debo ir a la oficina en ciertas ocasiones. Eso es empleo flexible. Tampoco es home office, que es hacer el trabajo desde casa por determinadas circunstancias (pandemia, porque así lo acordé con mi jefe, o porque tengo a mis hijos enfermos). Trabajar remoto es 100% desde un espacio que no es la empresa.

# 03

## LOS BENEFICIOS DE TRABAJAR DESDE TU CASA

Los beneficios del trabajo remoto son muchos y variados. No obstante, podemos agrupar todos sus beneficios en estos 3 aspectos:

### **-Facilita el equilibrio entre la vida profesional y personal.**

Lograr un equilibrio entre estos dos aspectos es fundamental y se ha convertido en la clave para mantenerse más satisfecho y productivo en el trabajo. Permite economizar el tiempo que se pierde en largos traslados a la oficina y utilizar esas horas en actividades de descanso o disfrute.

### **-Brinda mayor libertad.**

Es evidente que las ventajas del trabajo remoto ayudan a mantener a las personas que trabajan conformes, comprometidas y realizadas. Trabajar remoto o freelance te permite disfrutar de una libertad que nunca podrías alcanzar con el empleo on-site.

### **-Fomenta el bienestar de las personas que trabajan**

El trabajo remoto puede mejorar la salud y el bienestar de las personas que trabajan, ya que, en gran cantidad de casos, se reduce la exposición a entornos generadores de estrés.

No olvides que, de la mano de estos beneficios tan atractivos, el trabajo remoto trae consigo algunos desafíos, como la ausencia de control externo (por lo que debes poner en práctica el autocontrol), los estímulos distractores (como la TV y el teléfono celular) por lo que necesitarás un gran nivel de disciplina. A veces, también deberás luchar contigo mismo y poner en práctica la automotivación. Al trabajar desde casa, muchas veces suele perderse la motivación por el trabajo que estás haciendo. Debes luchar contra eso.

# 04

## COMO COMENZAR EN EL MUNDO DEL EMPLEO REMOTO

Antes de querer salir a buscar desesperadamente un trabajo remoto o freelance, o aplicar sin saber muy bien a qué tipo de trabajo estoy aplicando, acá van algunos consejos:

-Personalizá tu CV y adaptalo a la búsqueda de empleo remoto o freelance. Vas a tener que enfocarte en tu manejo de herramientas tecnológicas (PC, Internet, email, plataformas de videoconferencia, etc) Si tenés experiencia previa en empleo remoto o freelance, tenés que remarcarlo. Si no tenés experiencia previa, vas a poner todo el foco en tus habilidades y en tus ganas de aprender. Esas serán tus herramientas más valiosas.

-Comenzá a navegar plataformas con ofertas de empleo remoto y freelance. Más adelante te vamos a mostrar las que nosotros te recomendamos.

-Preparate para las entrevistas, que serán 100% virtuales. ¿Qué te recomendamos? Que chequees que tu laptop tiene los programas necesarios (puede ser zoom, Google meet, Microsoft Teams), que tu micrófono y audio funcionan correctamente y que tenés auriculares que funcionen para el momento de la entrevista. Esto reduce el sonido ambiente y te permitirá escuchar mejor las preguntas. Preparate como si fueras a una entrevista presencial, vestite para la ocasión y controlá tu entorno (que no haya otras personas en la habitación, sin ruidos de TV o radios, que el fondo sea presentable, etc) y tené a mano ayudas memoria que te harán de soporte para el momento de la entrevista. Esto es algo que no podés tener durante una entrevista presencial, así que aprovechá esta ventaja!.

Hacé un cambio en tu actitud, poné toda tu energía y tu enfoque en esta nueva forma de vivir y trabajar.

# TÉRMINOS MÁS UTILIZADOS EN EL MUNDO DEL EMPLEO REMOTO QUE DEBES CONOCER SÍ O SÍ

En este capítulo te contaremos cuáles son los conceptos que con más frecuencia suelen utilizarse dentro del mundo del trabajo remoto para que puedas adaptarte a este nuevo escenario sin problemas.

**-Coworking:** es un espacio de oficina mixto donde empleados autónomos y trabajadores remotos suelen encontrarse para desarrollar sus respectivas actividades laborales que, aunque comparten instalaciones, se centran en sus trabajos propios.

**-Flex time:** es un término utilizado para referirse a aquellos trabajadores remotos que pueden elegir su horario ideal de trabajo en lugar de tener una jornada fija cada día.

**--Sincrónico y asincrónico:** Dentro del mundo del trabajo remoto, las palabras sincrónico y su contrario, asincrónico, se refieren al manejo del tiempo de trabajo en términos de conectividad. Es decir, cuando uno trabaja de manera sincrónica debería estar “online” en dicho momento. Mientras que el trabajo asincrónico, por su parte, se refiere a la posibilidad de hacerlo o, en el caso de una información, verla o leerla, a destiempo, una vez esta ya haya sido transmitida o en algún momento de conveniencia personal.

**-Part-time y full-time:** part-time será aquel trabajo que no requiera tantas horas, algo así como una jornada recortada o a medio tiempo. Mientras que, por el contrario, un trabajo full-time será aquel que requiera la jornada de trabajo completo, de 8 horas diarias.

# LOS EMPLEOS REMOTO Y FREELANCE, ¿SON SÓLO PARA PROFESIONALES?

No es condición que debas ser profesional para trabajar freelance o remoto, ni que domines otro idioma. Obviamente, si tienes manejo del inglés tu abanico de posibilidades se agranda, pero si sólo manejas español, podés enfocarte en ese mercado.

Por otro lado, es normal que muchos creen que solo los desarrolladores web, los IT, los diseñadores pueden trabajar remoto o freelance. Y esto es un error. Hoy, y sobre todo después de la pandemia, hay muchas oportunidades de empleo remoto para quienes no tienen una profesión, y ahora nos vamos a meter de lleno en ello. ¿Y que sucede con respecto a ser freelance sin profesión? Quizás pueda ser un poco más difícil, ya que como freelance, debes manejar tus propios clientes. Pero aún así hay chances para quien no tiene una profesión de meterse en el mundo freelance.



# 07

## LISTADO DE EMPLEOS ONLINE CON MAYOR DEMANDA

En este capítulo, queremos compartirte el listado con los trabajos remoto y/o freelance que más demanda han tenido en lo que va del 2022.

**\*Redactor freelance:** Es uno de los empleos más demandados. La creación de contenidos está más solicitado que nunca. Todos los medios digitales, pequeños empresarios, revistas, e incluso grandes medios, demandan profesionales freelance para el mejor contenido de la web y generar más visitas. Si tienes experiencia, puedes postular a empleos de nivel *senior* y acceder a mejores salarios. Si te encanta escribir y te sale muy natural pero no tienes experiencia, puedes comenzar con puestos *junior* y avanzar en tu carrera.

**\*Asistente virtual:** Los asistentes virtuales se están convirtiendo en una figura fundamental en todo negocio online. Un empleo muy similar al de la figura del administrativo, pero 100% online. Es la estrella de los empleos remoto, ya que puedes postularte si no tienes experiencia, y suele ser el puntapié inicial de quien quiere comenzar su carrera en el mundo remoto. Si tienes experiencia, puedes aspirar a puestos mejor pagos.

**\*Diseñador web o gráfico:** la figura del diseñador gráfico así como del diseñador web, son fundamentales para las empresas, ya sean grandes o pequeños negocios. Evidentemente, la formación para trabajar como diseñador será esencial, y deberás contar con un portfolio, o web o instagram donde mostrar tus trabajos.

**\*Traductores:** Otro de las grandes oportunidades de trabajos online son los profesionales de la traducción, uno de los empleos más demandados en los últimos años. Para algunos puestos, donde debes traducir documentación, deberás contar con título. Pero si manejas un alto nivel de idioma, puedes aplicar a puestos para traducir textos donde no se requiera un título oficial.

**\*Profesor de español (u otro idioma):** Trabajar como profesor de español a través de internet, o como profesor de inglés TELF u otra lengua, es una de las opciones más demandadas en los últimos años en cuanto a trabajos online. Los requisitos para trabajar como profesor de idiomas también variarán en función de la plataforma o empresa con la que trabajes. Generalmente, se pide una titulación previa.

**\*SEO (Search Engine Optimisation):** La tendencia en cuanto a demanda de empleo en este sector no para de crecer. Esta profesión tiene un carácter más técnico, requiere de bastantes estudios, práctica y experiencia. Lo bueno, es que no sólo sirve para trabajar para una empresa si no que también puedes realizar proyectos personales que te generen beneficios a largo plazo.

**\*Media Buyer:** Otra de las figuras más demandadas actualmente es la del Media Buyer. Esta persona es la encargada de la compra del tráfico online en diferentes canales. Son profesionales con un elevado conocimiento en publicidad online en los diferentes medios donde se pueden llevar a cabo estas acciones, por ejemplo, Facebook, YouTube, Google Ads, etc.

**\*Ingenieros en Software:** es una de las profesiones con mayor demanda que puedes realizar online, y que además, están muy bien remuneradas, los ingresos pueden superar los 120.000 dólares anuales.

**\*Community manager / experto en redes sociales:** Casi todas las grandes empresas que tienen presencia en internet cuentan con un experto en redes sociales, y muchos de ellos son contratados de forma remota. Si quieres empezar como junior, no necesitas título ni experiencia. Si tienes formación y algo de experiencia, puedes hacer una carrera más que interesante.

**\*Email marketing:** Los profesionales del diseño de campañas de email son otro de los empleos con un gran número de oportunidades de trabajos online. Esta posición no tiene un estudio concreto, generalmente, es ocupada por personas con fuertes habilidades de comunicación.

08

# EMPLEOS REMOTOS FREELANCE A LOS QUE PUEDO APLICAR SIN PROFESION

Lo que vamos a ver ahora, es una lista de típicos empleos a los que puedo aplicar sin profesión específica o experiencia, que se pueden hacer remoto, algunos freelance, y para los cuales bastará con que tengas ciertas habilidades:

**DATA ENTRY:** se trata de un puesto en el que debes ingresar información y datos en planillas o en programas diseñados para esa función. No necesitas ninguna profesión en particular, simplemente ser cuidadoso, bueno tipeando, no tener errores de ortografía y prestar mucha atención. Si se utiliza algún software en particular, generalmente la empresa te ofrece el training para aprender a utilizarlo.

**CUSTOMER SERVICE** (servicio de atención al cliente): generalmente, trabajas desde la comodidad de tu casa recibiendo llamadas telefónicas, contestando un chat o los servicios de mensajerías de las redes sociales de determinada compañía ayudando a los consumidores a resolver sus inconvenientes. Las empresas siempre ofrecen el entrenamiento para asistir a los clientes a resolver esos problemas particulares.

**TUTORIAS O CURSOS:** este es un buen ejemplo de trabajos freelance para los que no necesitas una profesión en particular. Si sos bueno en algo, pero muy bueno, por qué no enseñarlo a otros. Hay muchas plataformas que te permiten subir tus cursos online y cobrar por cada compra, o puedes utilizar las redes sociales para promocionarte y luego las plataformas como zoom o Google Meet para dar el curso

**ANALISTA DE DATOS:** se trata de trabajos donde debes recopilar datos y armar con ellos reportes. Es un trabajo que implica cierto grado de atención y cuidado en lo que estás escribiendo, así como muy buena ortografía.

**VIRTUAL ASSISTANT:** Los asistentes virtuales son el boom del mundo remoto. Ser asistente o secretaria de determinada persona, pero desde tu casa. Entre tus tareas estará manejar su agenda, responder sus emails, organizar su semana laboral, tipear las notas o lo que se te pida. Si te vuelves experto en este trabajo, puedes convertirte en un freelance y tener varios clientes a quienes asistir.

**COMMUNITY MANAGER:** si conoces de redes sociales y sos creativo, gestionar una comunidad de redes sociales no requiere ningún título universitario. Quizás puedas hacer algún curso para aprender conceptos específicos, pero podés empezar desde abajo e ir ganando experiencia.

**VENTAS:** Sí, se puede vender online. De la misma manera que en un salón de ventas, las empresas te contratan para vender determinado producto, o servicio, en general por redes sociales.

**ASISTENTE DE E-COMMERCE:** es un trabajo super interesante y atractivo, en el que debés estar a cargo de una tienda online. Chequear que todo funcione correctamente, responder consultas, y cada vez que se efectúa una compra, iniciar el proceso para que ese producto llegue al consumidor. No necesitas saber de tecnología, las empresas te entrenan para que aprendas a utilizar el software necesario.

**COPYWRITING:** Para escribir posts o avisos publicitarios, no es necesario ser periodista o escritor. Si naturalmente te gusta escribir y tenes facilidad además de creatividad, podés probar como te va en el mundo del copywriting. Quizás debas empezar de bien abajo, pero cuanto más escribas y demuestres tu creatividad, mas aumentan tus chances de mejores ofertas.

Lo importante en todos estos trabajos es la actitud positiva, y cuáles son tus habilidades.

# CAMBIA TU ENFOQUE Y CONSIGUE EL TRABAJO REMOTO QUE DESEAS

Ser trabajador remoto implica un cambio de enfoque y la barrera más grande para conseguirlo es cambiar los pensamientos limitantes:

\*Cambia el "soy muy viejo" por "tengo mucha experiencia en..."

\*Cambia el "no tengo experiencia" por "estoy dispuesto a aprender todo lo que sea necesario"

\*Cambia el "no tengo un área de experiencia específica" por "se sobre muchos temas relacionados a..."

\*Cambia el "es imposible conseguir" por el "debo dar varios pasos y superar obstáculos, pero estoy seguro que lo lograré"

Cambia el "no se inglés" por "voy a aprender inglés" o "voy a especializarme en el mercado latino en el exterior"

Cambia el "no tengo tiempo" por "me voy a hacer un momento cada día para dedicarlo a esto"

Cambiar el enfoque nos permite animarnos y salirnos del papel de víctima, que aunque parezca raro, es el más fácil de hacer. Salir del lugar de víctima y tomar el control es un desafío, es abandonar la zona de confort, pero es donde se producen los cambios reales.

10

# CURSOS GRATUITOS QUE TE DARAN HERRAMIENTAS PARA POSTULAR A EMPLEOS ONLINE

Si estás dudando de tus habilidades, o no tienes experiencia específica en algo y quieres prepararte mejor, puedes optar por tomar cursos online gratuitos, que te darán muchas herramientas para hacer más variedad de trabajos, y al mismo tiempo para aplicar a puestos mejor pagos.

Aquí te dejamos algunas plataformas donde puedes hacer cursos 100% online y gratis:

- Google Activate
- Coursera
- Crehana
- LinkedIn Learning
- Domestika

¿Qué estudiar? Si no estás seguro por dónde empezar, busca cursos que te ayuden a desarrollar esas habilidades que sabes que te faltan. Enfócate en manejo del paquete Office (sobre todo Excel), manejo de redes sociales, diseño y edición si te gusta la imagen, algún curso sobre redacción si piensas dedicarte a ello, e inclusive, algún curso sobre realización de presentaciones online si tienes en mente trabajar dando cursos o tutorías online.

# 11

## TIPS PARA EVITAR ESTAFAS EN EL TRABAJO REMOTO

La búsqueda de empleo online tiene muchísimas ventajas, como ya hemos hablado, pero también una desventaja que puede hacerte pasar un mal momento y son las estafas online. A veces, nuestras ganas de trabajar, o la necesidad, puede hacernos caer en ofertas que parecen muy tentadoras, pero que esconden una estafa. Acá te enseñamos estos tips para que aprendas a detectar una oferta de empleo remoto falsa.

-No creas en ofertas increíbles: si hay demasiados beneficios, o un salario demasiado exagerado para un puesto junior o sin experiencia, desconfía.

-Ojo con los "contratos de urgencia": cuidado de quienes se aprovechan de tu necesidad y ganas de trabajar y te apresuran a tomar decisiones prometiendo un "contrato urgente"

-Demasiada cantidad de comentarios negativos sobre la empresa: esto sin dudas es una alarma. Si encuentras muchos comentarios negativos, es señal de que el lugar de trabajo, por más que sea 100% online, es un ambiente tóxico, y no estás buscando involucrarte precisamente en uno de ellos.

-Falta de información concreta sobre la empresa: indaga datos sobre la empresa. Si no tiene sitio web, o presencia en las redes, o la información que hay es demasiado confusa, sal corriendo de ese lugar.

-Pagar para trabajar: esta es la estafa más común y sabemos de mucha gente que la ha sufrido. Es lógico que debería ser al revés. Nadie debe ni puede pedirte una "inversión" para trabajar. No te dejes engañar diciéndote que así funciona el empleo freelance o remoto. Definitivamente eso es una estafa.

12

# PLATAFORMAS PARA BUSCAR EMPLEO REMOTO O FREELANCE

Además de tener tu CV adaptado, destacar tus habilidades y experiencia, es muy importante que te familiarices con las plataformas de búsqueda laboral 100% remoto y aprendas a usarlas. Acá te dejamos un listado con las mejores plataformas que ofrecen empleo 100% remoto y seguro.

PAGINAS EN ESPAÑOL DONDE PODRAS BUSCAR EMPLEO REMOTO EN ESPAÑOL:

[Lapieza.io/es](https://Lapieza.io/es)

[comunidadfeliz.com/jobs](https://comunidadfeliz.com/jobs)

[virtuallatinos.com/vas](https://virtuallatinos.com/vas)

[LinkedIn \(pestaña empleos\)](#)

[weremoto.com](https://weremoto.com)

[Soyfreelancer](https://Soyfreelancer)

[Infojobs.net](https://Infojobs.net)

[Trabajarporelmundo.org](https://Trabajarporelmundo.org)

PAGINAS EN ESPAÑOL DONDE PUEDES OFRECER TUS SERVICIOS DE ENSEÑANZA

[Udemy](https://Udemy)

[Verbling](https://Verbling)

[Classgap](https://Classgap)



## PAGINAS EN INGLES

[Angel.co](https://angel.co)

[Workingnomads.com/jobs](https://workingnomads.com/jobs)

[remotive.com](https://remotive.com)

[weworkremotely.com](https://weworkremotely.com)

[himalayas.app](https://himalayas.app)

[remoteok.com](https://remoteok.com)

[remote.co](https://remote.co)

[Cloubeds.com](https://cloubeds.com)

[Remoteyear.com](https://remoteyear.com) (sólo para quienes quieran viajar por el mundo y trabajar nómade)

[Domestika](https://domestika.com)

[Latamfy](https://latamfy.com)

[Flexjobs](https://flexjobs.com)

[Careerbuilder](https://careerbuilder.com) (debes tildar el casillero remote jobs para ver ofertas remotas)

[Jobspresso](https://jobspresso.com)

[Peopleperhour](https://peopleperhour.com)

[Guru](https://guru.com)

## EMPRESAS QUE MUDARON A TRABAJO 100% REMOTO Y CONTRATAN EN TODO EL MUNDO

Amazon

Paypal

Adobe

Muchas de estas plataformas te pedirán que crees un perfil. Recuerda cargar en él la información de tu perfil adaptado al empleo remoto y actualizarlo cada vez que adquieres una nueva habilidad o sumas experiencia.

# 13

## TRABAJAR DESDE CASA ¿PLACER O TORTURA?

Trabajar desde casa tiene incontable cantidad de beneficios y ventajas, pero también, implica asumir un compromiso con la organización en torno a el para que no se transforme en una tortura. Si no establecemos rutinas de organización y asumimos el compromiso de la tarea que estamos haciendo desde casa, puede ser que lo suframos mucho.

Más adelante, vamos a hablar de las técnicas para organizar nuestra rutina de trabajo e inclusive, para trabajar con niños. Pero ahora, hablemos de por qué trabajar desde casa puede significar un placer:

-Puedes descansar plenamente durante todo tu break. Simplemente, estás en tu casa, no en un café o en el comedor de la empresa. Puedes comer tranquilo e inclusive tirarte en el sillón a descansar.

-Llegas al trabajo en sólo 10 segundos. No más manejar al trabajo, no más embotellamientos ni luchar para encontrar el camino más rápido. Además de ahorrar tiempo, ahorras combustible o el valor del pasaje del transporte público.

-Puedes disfrutar de estar en tu casa, compartir tu día con tus hijos o familia... o inclusive tu mascota.

-Ahorras en almuerzo, cafés, snacks. Puedes planificar todo en tu compra semanal de supermercado.

-Puedes disponer de tiempo para ir al gimnasio, hacer ejercicio o practicar tu deporte favorito.

# 14

## **TENGO TRABAJO REMOTO: TACTICAS PARA ORGANIZAR MI RUTINA DE TRABAJO DESDE CASA Y NO MORIR EN EL INTENTO**

Cuando logramos nuestro primer empleo remoto, aparece un nuevo desafío: cómo trabajar desde casa. Parece fácil, pero ciertamente no lo es, aunque por supuesto no es imposible. Requiere de cierta disciplina y organización para que todo funcione.

Entre los consejos para organizar el trabajo remoto desde casa, podemos mencionar:

### **Establecé tu propia rutina y mantené los horarios habituales**

Trabajar desde casa puede representar un desafío cuando se refiere a mantener y cumplir los horarios habituales. Para que la productividad no se vea afectada y nuestra actitud sea la apropiada es fundamental establecer horarios específicos y cumplirlos. Una buena estrategia es crear bloques de tiempo. Por ejemplo, revisa el correo electrónico durante el primer y último bloque del día. Yo utilizo esta técnica y además de ayudarme a cumplir con todo lo que tengo que hacer, me permite optimizar el tiempo. Un detalle muy importante es ponernos límites. Trabajar desde casa no significa que vamos a estar todo el día trabajando, simplemente porque estamos en casa. Intentar poner un horario de finalización, para desconectarnos y volver a nuestra rutina de hogar es fundamental para evitar sentirnos invadidos por el empleo y estresados.

## **Concentrate en el trabajo diario**

Antes de terminar el día, es muy útil destinar unos minutos a hacer una lista de las tareas que se debes hacer el día siguiente, y poder clasificarlas entre urgentes, importantes, y aquellas que no requieren acción inmediata. Esto permitirá cada mañana abordar directamente lo urgente. Intentar programar el tiempo que demandará cada tarea ayuda a organizar el trabajo y a no distraernos.

Recordemos que, aunque nos cueste levantarnos, siempre las dos primeras horas de la mañana son las que permiten una mayor concentración, por lo que intenta ubicar tu trabajo mas pesado en ese momento del día.

## **Limitar las distracciones**

Trabajando desde casa es muy normal que aparezcan todo tipo de distracciones. Cerrar redes sociales, correo electrónico y silenciar el teléfono resulta de gran ayuda a la hora de completar los objetivos.

Los distractores más comunes:

### 1. El celular.

Es el principal distractor. Ya que a través de él se accede a todos los chats, sean de trabajo o no, como así también a redes sociales y juegos. Si se trabaja desde una computadora, se recomienda alejar y silenciar el móvil por un periodo de tiempo preestablecido.

### 2. Ruidos del ambiente.

Los ruidos de la casa generan múltiples distracciones. Si son imposibles de eliminar, podés recurrir al uso de auriculares y una buena selección de música que favorezca tu concentración.

### 3. Niños

Ya dijimos al principio de este taller que se puede tener hijos y trabajar desde casa. Pero obviamente debemos tener reglas claras sobre los momentos en los que necesitamos máxima concentración o que no nos interrumpen.

### **Conoce y respeta tus picos de productividad:**

Determinar y aprovechar las horas productivas del día, es la clave para ser más productivo y eficiente. Para eso es importante conocer y respetar nuestros propios ciclos. Como todo en la naturaleza, los seres humanos también tenemos ciclos. Las investigaciones recientes sobre los ritmos ultradianos -ciclos de 90-120 minutos en un día de 24 horas, proponen que el día se ajusta a ciclos que determinan qué tan alertas estamos y qué tan productivos somos.

Al comenzar el ciclo, se experimenta mayor energía y concentración, y al finalizar, se experimenta cansancio y dispersión. Si trabajamos más de 50 horas a la semana, la productividad baja drásticamente. Por ende, debemos lograr un balance entre horas de trabajo y productividad.

Conocer e identificar nuestros picos de productividad permiten tener la certeza de que se cumplirán las metas al finalizar el día.



15

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

Cuando trabajamos desde casa, corremos el riesgo muy grande de comenzar a descuidar nuestra salud y nuestros hábitos saludables. No nos movemos tanto como si vamos a trabajar, tenemos acceso a los snacks que están en la casa, y tendemos a caer en el tremendo error de llevarnos la comida frente a la computadora y de esta manera nuestro cerebro nunca registrará que hicimos un alto para comer.

Los hábitos saludables incrementan la productividad. Y si vas a iniciar una carrera freelance o remota, necesitas ser altamente productivo. Es muy importante incluir frutas y verduras, sobre todo en los snacks, porque estimulan la liberación de dopamina, que es un neurotransmisor que ayuda a que seamos productivos.

Mantenerse hidratado es clave para evitar dolor de cabeza, mareos o sensación de agotamiento. No confundamos tomar café, mate o té con hidratarnos. El mate puede ser el que más ayude a la hidratación, pero debemos garantizar tener a mano agua.

La calidad del sueño es otro factor clave. No nos convertimos en héroes por dormir poco. No tener las horas suficientes de sueño reduce mucho nuestra productividad y nos vuelve menos creativos. Y obviamente, al no descansar estamos más propensos a cometer errores. Intentar dormir 7 a 8 horas por día debe ser el objetivo clave para lograr mayor productividad durante el día.

Hacer ejercicio es otra de las herramientas que nos ayudarán. Al trabajar desde casa, limitamos aún más nuestro movimiento, ya que ni siquiera nos desplazamos para ir al lugar de trabajo. Es importante utilizar nuestras pausas o ratos libres para ejercitarnos.

Haz pausas y descansos y trata de no trabajar más allá de 8 horas al día

Establece pautas concretas para comer, para tomar aire o ejercitarte. Las pausas no deben ser frente a la computadora, sino en movimiento, en otro lugar de la casa, o en lo posible al aire libre. Debemos darle un descanso al cuerpo para que recargue energía para continuar el día.

Finalmente, no te sobrecargues. Nadie recibe un premio por cargarse todo encima. Lo único que vas a lograr es ser menos productivo y cometer errores. Y por supuesto descuidar tu salud física y emocional. Aprender a ponernos límites, no obsesionarnos con el trabajo y disfrutar de los momentos en los que no trabajamos son la clave para mantener un estilo de vida saludable y productivo.



# TRABAJO EN CASA CON NIÑOS: SI, SE PUEDE

Trabajar desde casa con hijos no es una misión imposible. Yo lo hago y les conté que para mi ha sido la clave para continuar desarrollando mi carrera profesional y al mismo tiempo dedicarle el tiempo necesario a mis hijos. Se puede lograr de la mano de una buena organización. Y para eso voy a darles algunos tips que yo misma he implementado y que me han resultado:

**Planificar en detalle:** tener un calendario en tu computadora, o una agenda de papel son clave. Ahí vas a colocar todas las tareas de tus hijos, horarios de escuela, de deportes, eventos, visitas al médico, en fin, todo lo que debes hacer con ellos. Y alrededor de eso, vas a construir tu agenda laboral. Tener en claro horarios para levantarse y acostarse también nos va a ayudar a evitar que sea la hora de la cena y estemos tratando de terminar a las apuradas algo pendiente del trabajo.

**Establecer un espacio de trabajo.** Con hijos muy chicos, es un poco más difícil, pero lo ideal es que puedas enseñarle a tus hijos el límite de tu espacio de trabajo. No es un lugar para jugar, ni para hacer ruido. Y si no tenés la posibilidad de tener un cuarto separado, donde puedas apartarte del ruido familiar, establece pautas sobre los momentos en los que necesitas silencio o su colaboración.

**Define los tiempos de ocio:** es muy probable que los chicos pongan su parte, siempre y cuando vos pongas la tuya. No les enseñes a que se debe seguir trabajando hasta cualquier hora, o que está bien interrumpir un momento de juego con ellos por trabajo (salvo una verdadera urgencia). Poné tus límites y de esta manera les enseñaras a ellos a respetar.



**Confía en el proceso:** somos muchos los padres que nos animamos a trabajar desde casa con hijos. Se puede y cada vez es más habitual. Es posible que al pensar en trabajo remoto y niños, nos pueda parecer que son dos conceptos incompatibles, y sabemos que cuando uno o varios niños están a nuestro alrededor mientras juegan, corren, cantan y reclaman tu atención, no resulta del todo sencillo ser productivo. Pero implementando reglas y poniendo una cuota extra de paciencia, todo el esfuerzo vale esa libertad de manejar tus propios horarios y sentirte capaz de al mismo tiempo estar junto a tus hijos. Sin dudas, se trata de armar un buen equipo junto a ellos.

# 17

## COMO CALCULAR CUANTO DEBO COBRAR POR MI TRABAJO

El empleo remoto y freelance, muchas veces está asociado a valores de empleo por hora distintos a los que conocemos para el trabajo tradicional. En el caso de los freelancers, muchas veces debemos ser nosotros quienes ofrecemos nuestro trabajo por X valor la hora, y quienes nos contraten elegirán al candidato que les representa un mejor costo/beneficio.

Por eso, al comenzar con tu carrera de empleo remoto o freelance, muchas veces te encuentres con la dura tarea de poner un valor a tu trabajo, o tener que decidir si aceptas determinado salario o no. Y aquí aparece el gran debate: Pedir mucho dinero puede, de repente, dejar en jaque a quien pretende contratarte sin la posibilidad de costear tus servicios. Sin embargo, pedir demasiado poco también puede ser contraproducente, ya que, además de perjudicarte a vos mismo, también demuestra que valoras poco tu trabajo.

Antes de aceptar un salario o de ponerle un valor a tu hora de trabajo, debes estar bien seguro que conoces el entorno en el que estás postulándote, y para eso, vamos a darte algunos consejos:

Investigá tu entorno y el mercado: indagá cuanto están pagando en puestos similares. Preguntá a colegas que estén haciendo lo mismo que vos.

Si en una entrevista de trabajo te preguntan cuánto quisieras ganar, no digas un número concreto, sino mas bien, hablá de rangos. “Por lo que he investigado y mi experiencia, creo que lo mejor sería algo entre \$XX a \$XX”, por ejemplo.

Si así y todo, luego de investigar aún no estás seguro del valor, da vuelta la situación y pide asistencia a quien te está contratando: “Antes de hablar de la remuneración, me gustaría saber un poco más acerca del puesto y los deberes a cumplir para estar más seguro”. Esto te permite tener un número real de referencia, y a partir de ahí indagar un poco más antes de tomar una decisión.

# COMO COBRAR EN DOLARES PLATAFORMAS Y METODOS

Especialmente en Argentina, la realidad económica y la imposibilidad para acceder a dólares hace que sea muy difícil poder disponer de mi salario como trabajador remoto o de un pago como freelancer en moneda extranjera. Sea del país que seas, la mejor opción siempre es contar con una billetera virtual que me permita guardar cada pago para luego evaluar que puedo hacer con ese dinero. Porque, por ejemplo, en el caso de Argentina, puedo conservar mi dinero en U\$S en la billetera virtual como un ahorro para emigrar más adelante, o puedo disponer de ese dinero convertido a pesos a valor cercano al blue, utilizando los métodos propuestos por estas billeteras virtuales. Al cambio, muchas veces, estos empleos remoto o freelance te dejan, en pesos argentinos un salario mayor a cualquier trabajo en ese país.

Entre las mejores plataformas y más populares y seguras para cobrar en dólares encontramos:

Payoneer

Skrill

Transferwise

Mercado Pago Latinoamérica

Paypal

Todas ellas te permiten recibir tu pago en dólares y a partir de allí puedes elegir entre las opciones:

- conservarlo en dólares en esas billeteras virtuales
- enviarlo a una cuenta en moneda local en tu país

Esto dependerá de la necesidad y decisiones de cada uno. Conservar el dinero en una billetera virtual en dólares es una excelente opción si estás pensando en ahorrar para emigrar, ya que una vez que tengas una cuenta de banco en el país al que vas a emigrar, podrás enviar todo ese dinero directamente allí y serán tus ahorros para iniciar tu vida.

Otra opción, no tan conocida pero que podés implementar es el uso de las criptomonedas.

Las monedas virtuales están en alza y cada vez son más utilizadas para realizar todo tipo de transacciones en línea. Hoy en día existen más de 10.000 monedas virtuales en todo el mundo las cuales se diferencian por su tecnología, respaldo y sistema de encriptación. Entre ellas hay 2 que se destacan por sobre el resto: Bitcoin y Tether.

Sobre Bitcoin:

Bitcoin es la criptomoneda más conocida por ser la primera en el mundo y fue creada en el año 2009. Esta moneda virtual, está descentralizada, es decir que no tiene el respaldo de ningún Estado, este detalle asegura que eres la única persona que gestiona tu dinero. Funciona a través de intercambios Peer to Peer (persona a persona) por eso, su valor cambia y su cotización varía de acuerdo con los movimientos de oferta y demanda registrados en la red. El Bitcoin, sin duda alguna, se ha posicionado como líder en el mercado digital. Sin embargo, ha sufrido grandes altibajos y resulta complicado saber cuándo va a subir o a bajar y eso es algo que debes tener en cuenta, ya que al tener tu dinero en bitcoins, su valor puede modificarse rápidamente.

Sobre Tether

El Tether (USDT) es una de las criptomonedas estable o stablecoin más importante en la actualidad.

Las stablecoins mantienen un valor fijo con respecto a una moneda fiat de alto valor, y fueron creadas para tratar de reducir la volatilidad de monedas virtuales como 'bitcoin', esto garantiza que 1 USDT siempre tendrá un valor igual o muy cercano a un \$1 (su nombre proviene de unir USD, el símbolo financiero del dólar, con la T de Tether). De esta forma su cotización no varía con el tiempo, y esto se debe a que cada USDT en circulación está respaldado por la misma cantidad de dólares en las reservas de la compañía, que sirven como garantía.

El consejo: utilizar una plataforma segura. Nosotros podemos sugerir a Paxful que es una plataforma global de comercio de criptomoneda donde puedes comerciar de forma segura con millones de usuarios.

Las plataformas de criptomonedas son una de las alternativas para aquellos freelancers que facturan para el exterior y buscan mantener el valor de su dinero.

## PALABRAS FINALES

Cuando uno cambia de rutina laboral es normal encontrarse perdido al comienzo. Sobre todo cuando se trabaja desde el hogar, donde tal vez nos encontremos caminando de la cama a la cocina sin parar y sin saber dónde ni cómo comenzar.

Lo más probable es que tu empleador precise que aprendas ciertas reglas, manuales o pasos para poder trabajar dentro de los marcos esperados. Por eso, es bueno dedicar el primer día a leer con detenimiento todas las directivas que siempre debes tener en cuenta. Además, también es bueno interiorizarse con los valores generales de la empresa y la cultura de trabajo compartida.

Si vienes del rubro del trabajo tradicional, es común que estés acostumbrado a ciertas dinámicas de comunicación que, claramente, cambiarán dentro de este nuevo rubro. En este sentido, es aconsejable que comiences a familiarizarte con las nuevas formas de comunicación que utilizan los equipos remotos para ser eficientes.

En resumen, un nuevo trabajo o dinámica laboral es un desafío, pero siempre es bueno para crecer y aprender cosas nuevas. Si te organizás, comunicás y empatizás con tu trabajo y sus integrantes, entonces nada tiene por qué salir mal.

Empezar una carrera en el mundo remoto es un desafío, pero también es una excelente oportunidad para hacer ese cambio de vida que estabas esperando. Desde Cinco Valijas queremos animarte a que vayas siempre por más y comiences hoy mismo a transitar este nuevo camino.

**MUCHAS GRACIAS POR CONFIAR EN NOSOTROS  
PARA ACOMPAÑARTE EN ESTE CAMINO!!**

