



## Ejercicio “¿Cuánto cobras por hora realmente?”

Toma tu tiempo para hacer los cálculos para averiguar cuánto realmente cobras por hora

### Paso 1: Cálculo preliminar:

Trabajo \_\_\_\_ horas por semana y gano \_\_\_\_\_ € por semana (ingresos netos mensuales entre 4)

Por lo tanto, cobro \_\_\_\_\_ €/hora

### Paso 2: Añade otros gastos de tiempo y dinero relacionados con el trabajo:

<b>Factores adicionales:</b>	horas / semana	€ /semana
<b>Transporte</b> Tiempo en llegar de casa al trabajo y de vuelta Coste de los desplazamientos		
<b>Vestuario</b> Inversión en vestuario para el trabajo (al año / 52 semanas) Tiempo empleado en ir a comprarlo (media semanal)		
<b>Comida</b> Coste de las comidas al mediodía y en los descansos Tiempo muerto después de comer		
<b>Descanso diario</b> Tiempo para descansar después de trabajo Dinero gastado en actividades relacionadas		
<b>Ocio “escapatorio”</b> Tiempo invertido en actividades “para desconectar” después de trabajo y los fines de semana, y el coste de estas actividades		
<b>Vacaciones:</b> Tiempo invertido en relajación y viajes para combatir el estrés causado por el trabajo, y los costes relacionados		
<b>Gastos por ausencia en casa:</b> Dinero en niñera para niños, asistente doméstica, etc		
<b>Enfermedades y terapias</b> Tiempo y dinero invertido en psicólogos, terapeutas, masajistas, coaches etc. (media semanal)		
<b>Otros gastos</b> de tiempo y dinero relacionados:		
<b>Total para añadir / restar:</b>	hrs/sem	€/sem

### Paso 3: Cálculo real ajustado:

Sueldo semanal (paso 1) - gastos adicionales (paso 2)  -  =  €/semana

Horas por semana (paso 1) + horas adicionales (paso 2)  +  =  hrs/semana

Resultado final: \_\_\_\_\_ € por cada hora de trabajo