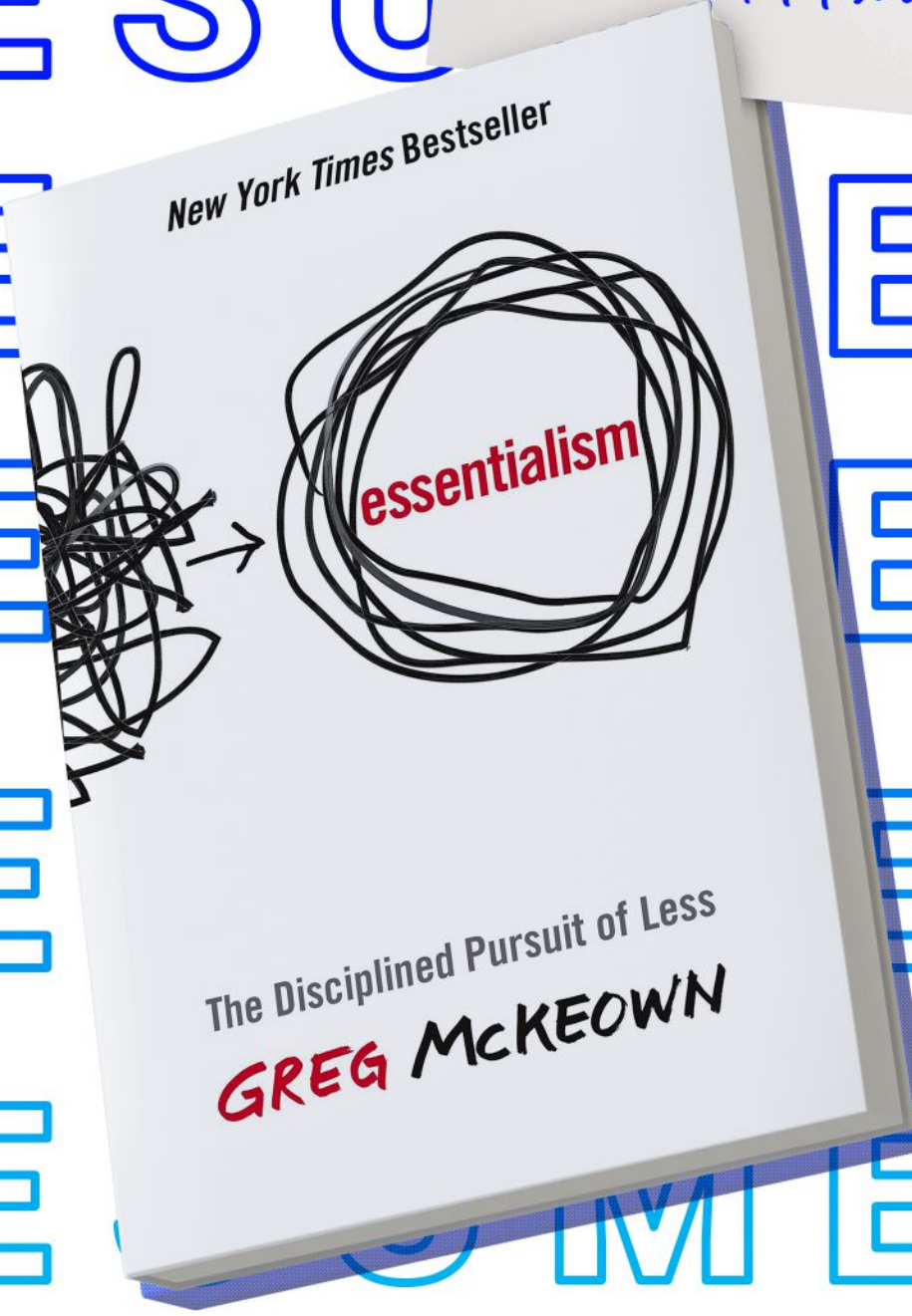


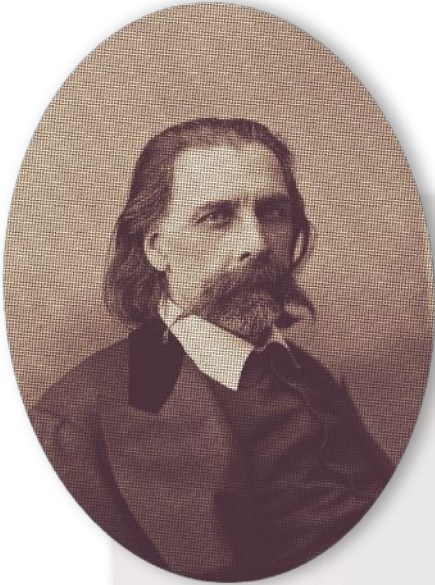
R E S U M E N  
R E S U M E N  
R E S U M E N  
R E S U M E N  
R E S U M E N

Resumen del libro



En este tiempo en el que acumular más, hacer más y lograr más parece lo más importante, Esencialismo te muestra cómo hacer menos, pero mejor.

Antes de pasar de lleno al resumen de la obra, te compartimos dos frases que reflejan la idea principal de la misma:



“La mitad de los problemas de esta vida se deben a que se dice “sí” demasiado rápido y no se dice “no” lo suficientemente pronto”.

*Josh Billings*

escritor de humor y  
conferencista estadounidense

## ¿Te has preguntado por qué hay personas que pueden entrenar para un maratón, trabajar tiempo completo, escribir un libro y educar a sus hijos?

Greg McKeown, experto en liderazgo y diseño de estrategias y sistemas humanos en empresas, te da la respuesta en Esencialismo, catalogado como bestseller por The New York Times. El libro logró ser un éxito porque tiene un método probado para aprovechar racionalmente tu tiempo, energía y otros recursos y convertirte en un esencialista. Pero, ¿qué es un esencialista?

Un esencialista toma en cuenta que no todos los esfuerzos producen los mismos resultados; por ello, sabe cuándo decir “sí” y cuándo “no”, esto es, sabe distinguir en qué tareas o proyectos vale la pena esforzarse. Para lograr lo anterior, el autor propone tres acciones clave:

A portrait of Greg McKeown, a man with short brown hair and glasses, smiling. The portrait is rendered in a halftone dot pattern and is partially obscured by a blue, torn-edge paper graphic.

GREG MCKEOWN

# 1 Explorar

Un esencialista debes tomarse el tiempo de explorar, en busca del mejor "sí". Para realizar esta acción, McKeown comparte las recomendaciones siguientes:

## Escápate

Debes crear un tiempo y espacio para concentrarte, diseñar y leer. Los momentos para pensar y trabajar a profundidad son indispensables, así que debes construirlos de manera deliberada.

## Observa

Debes perfeccionar tus habilidades de observación y documentar tus acciones. Si documentas tus acciones tiene la posibilidad de mirar atrás e identificar cuáles esfuerzos han requerido más tiempo y abonado más a tus objetivos.

## Juega

Debes darte tiempo para jugar. Hay una expansión de la conciencia que se produce cuando entras en un estado de juego que te ayuda a ver otras opciones, así como a planificar, decidir, anticipar y priorizar mejor.

## Duerme

Debes dormir lo suficiente para proteger tus activos: cerebro y cuerpo. De esta manera mejorarás tu capacidad para tomar buenas decisiones. Si no duermes bien, no puedes ver lo esencial y la calidad de tu esfuerzo disminuye frecuentemente.

## Selecciona

Debes construir una métrica para determinar qué eliges y qué no. El autor sugiere decidirte por aquello que conlleva un rotundo "sí". No hay puntos intermedios. Si algo no recibe un "sí" como respuesta inmediata, probablemente, no valga la pena.



# 2

## Eliminar

Un esencialista debe eliminar lo no esencial. Para ejecutar esta acción, el autor tiene estas recomendaciones:

### Clarifica

Debes decidir cuál es tu objetivo por alcanzar. En el centro de este objetivo, debe estar un principio rector que sea medible y que te sirva de inspiración; si no, será difícil decidir a qué decir "sí" y a qué "no".

### Atrévete

Debes decidirte a decir que "no" aunque esto te haga impopular. Di que "no" con firmeza, decisión y elegancia para ganar respeto en lugar de popularidad.

### Descomprométete

Debes salir de un compromiso previamente adquirido si reconoces que no te lleva a donde quieres ir o cumplir tus objetivos. No temas hacerlo; cuesta mucho decir "no" desde un principio.

### Edita

Debes tomar las tijeras y deshacerte de lo que no funciona, para que vayas descubriendo lo esencial. Por ello es importante la documentación de tus acciones, porque puedes revisarlas y quedarte solo con las necesarias.

### Restringe

Debes comenzar desde un principio a limitar tus tareas y proyectos, es decir, a reducir tu abanico de opciones para crear una sensación de libertad. Cuando adquieres muchos compromisos, te sientes presa de los mismos.



# 3 Ejecutar

Un esencialista sabe ejecutar bien las cosas a las que eligió decir "sí". Para ejecutar esta acción, McKeown brinda las recomendaciones siguientes:

## Progresas

Debes asegurarte de obtener pequeñas victorias. Crea un sistema de pequeñas victorias todos los días para impulsarte a dar grandes saltos con el tiempo. Recuerda, el progreso no implica, necesariamente, mejoras abruptas ni grandes logros.

## Fluye

Debes realizar tareas o proyectos que te sitúen en un estado de flujo. Busca rutinas consistentes para que tu cerebro se abra paso a tareas desafiantes en el futuro.

## Enfócate

Debes alcanzar un estadio regular de concentración, gracias a las pequeñas victorias y la búsqueda de un estado de flujo, con base en la pregunta: ¿qué es importante ahora?

## Sé

Debes convertirte en un esencialista desde adentro. El autor explica que el esencialismo no es algo que se hace, es algo que se es todo el tiempo, en cada decisión que se toma.

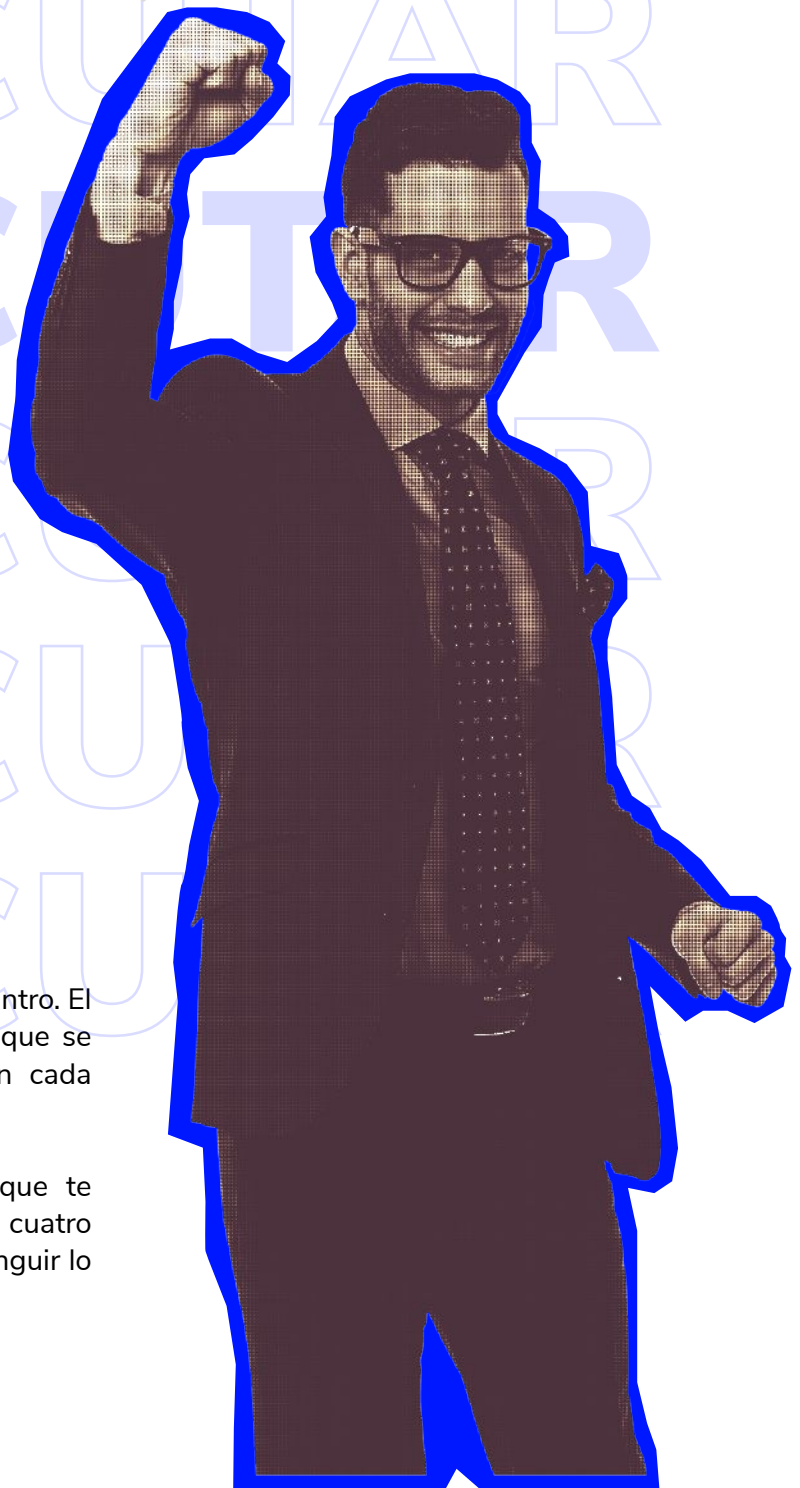
A partir de las tres acciones presentadas que te llevarán a convertirte en un esencialista, hay cuatro hábitos que las refuerzan y te ayudarán a distinguir lo esencial de lo no esencial:

## Amortigua

Debes crear un espacio entre tu enfoque actual y cualquier compromiso futuro que tengas, para evitar distraerte. Tus esfuerzos deben enfocarse en obtener los mejores resultados en el ahora.

## Resta

Examina cuáles son los obstáculos en tu proceso creativo y quítalos. Estos obstáculos son aquellas acciones innecesarias para tu fin último: lo que no suma, se deshecha.



## Evalúa las recompensas

Para ser una de las mejores aerolíneas, el director general (CEO) Herb Keheller hizo concesiones deliberadas para decir estratégicamente “sí” a cosas que diferenciarían a Southwest de otras aerolíneas y asegurar ser la número 1 en su sector.

Para McKeown, cada elección tiene una contrapartida, así que, la próxima vez que quieras decir que sí a una oportunidad, recuerda a qué otras oportunidades estás diciendo que no.

## Di “no”

Sentimos culpa, no queremos defraudar a nadie y nos preocupa dañar relaciones. Desafortunadamente, estas emociones nos distraen del hecho de que, o bien podemos decir que no y arrepentirnos en poco tiempo, o bien podemos que sí y arrepentirnos durante días, semanas, meses o incluso años.

Con base en McKeown, debes desarrollar el valor de decir “no” recordando a qué estás diciendo “sí”, como se muestra a continuación:

- “No, no quiero aceptar otro proyecto porque quiero asegurarme de que mi proyecto actual sea un gran éxito”.
- “No quiero salir a fiestas porque quiero pasar tiempo con mi familia”.



## Establece límites

De acuerdo con el autor, los no esencialistas tienden a pensar en los límites como restricciones para su vida hiperproductiva y evidencian debilidad. A los esencialistas, en cambio, los límites los empoderan; reconocen que los límites ayudan a decir “no” a cosas que promueven los objetivos ajenos en lugar de los propios.

Así que crea reglas en blanco y negro, como “no acepto llamadas entre las 7 y las 10 de la mañana, lo siento”. Con los límites adecuados, puedes evitar que lo no esencial se cuele en tu vida.

## Programar tiempo para llevar un diario

Para evitar que lo no esencial entre a tu vida y recuperes la perspectiva, escribe un diario. Llevar un diario nos permite poner por escrito las cosas insignificantes para centrarnos en el panorama general. Al dedicar unos minutos al diario, empezamos a cuestionarnos por qué hacemos lo que hacemos.

En otras palabras, transfórmate en un periodista de tu vida.

## ¿Para qué aplicar estas recomendaciones y hábitos?

Para lograr una filosofía de vida que consiste en

### 1) pensar, 2) hacer y 3) obtener,

la cual te ayudará a convertirte en un planificador que se guía por la razón, sabe dónde están sus puntos de contribución más altos y descarta todo lo que no es importante.