

La Semana Laboral de 4 Horas



No hace falta trabajar más

Esta pieza es un libro de autoayuda que intenta cambiar la vida de quien lo lee. Inspirado en la regla Pareto 80/20, sugiere que trabajar más significa vivir menos, y que la felicidad llega cuando hacemos exactamente lo contrario.

Parece una promesa celestial en nuestra vida terrenal, ¿no? ¿Será otra farsa? O quizás sea exactamente lo que dice ser... Tal vez es mejor que lo descubras por ti mismo.

¿Quién debería leer “La semana laboral de 4 horas”? ¿Y por qué?

Es probable que “[La semana laboral de 4 horas](#)” sea uno de esos libros que no quieres que se acabe nunca. Cualquier persona con interés en autoconocimiento, desarrollo personal y nuevos conceptos de vida profesional debería leerlo.

El autor plantea ideas imparciales de una forma honesta, dando esperanza al lector frente a la rutina exhaustiva y frustrante del trabajo formal.

Acerca de Timothy Ferriss



La mente detrás de este libro, [Timothy Ferriss](#), es un escritor y emprendedor estadounidense, nacido el 20 de julio de 1977 en East Hampton, Nueva York.

Dentro de sus obras más conocidas, y además de la analizada en este resumen, se incluyen “El Cuerpo Perfecto en 4 Horas” y “Armas de Titanes: Los secretos, trucos y costumbres de aquellos que han alcanzado el éxito”.

Por otro lado, Ferriss también es conocido por su podcast, “The Tim Ferriss Show”, que se convirtió en un verdadero éxito, alcanzando más de 300 entrevistas y más de 300 millones de descargas.

Resumen del Libro

Sorprendente y sensacional, este libro cambiará tu vida. Olvídate de la jubilación y deja de aplazar tu vida: no hay ninguna necesidad de esperar y sí un montón de razones no hacerlo, sobre todo en momentos económicamente imprevisibles.

Si tu sueño es dejar de depender de un sueldo, viajar por el

mundo a todo tren, ingresar más de 10.000 euros al mes, o simplemente vivir más y trabajar menos, este libro es la brújula que necesitas.

A través de una estructura que cuenta con cuatro etapas, cada una con sus propios subtítulos, el libro presenta un nuevo método de interpretar nuestra [vida profesional](#) y también la personal.

El modelo planteado por Ferriss se basa en usar como sigla la palabra “acuerdo” en inglés (“deal”). De esa manera, el autor plantea su teoría:

- D de Definición: define tus objetivos, decide qué es importante para ti.
- E de Eliminación: elimina las distracciones. Enfócate en el 20% de las cosas que es importante e ignora el 80% que no lo es. Aprende a decir “no”.
- A de Automatización: desarrolla un negocio que pueda generar dinero por su propia cuenta.
- L de Liberación: libérate de las expectativas tradicionales. Diseña un trabajo que te dé libertad para viajar.

Tiempo + Movilidad = Nueva riqueza

La verdadera riqueza no viene sólo del dinero, sino también del tiempo y la movilidad. Tim llama a aquellos que dominan este concepto como los “nuevos ricos”.

Una de las principales verdades que expresa este libro es que las personas no quieren necesariamente ser millonarios, pero sí sueñan con vivir las experiencias que puede tener un millonario.

La prioridad está puesta en tener un estilo de vida con tiempo y libertad, sin la necesidad de tener millones de dólares en el banco.

Claramente, lograr esto depende de cuánto te esfuerces por generar este estilo de vida. Debes seguir tus propias reglas y siempre soñar en grande.



D de Definición

Ser parte de los “nuevos ricos” no quiere decir trabajar para comprar cosas que no necesitas. Significa no atrasar tus sueños y tener una mentalidad enfocada en cumplir objetivos.

Requiere que reprogrames la manera en que enfrentas la vida, que adquieras una nueva actitud. Para esto, Ferriss da algunos consejos puntuales.

1. Hazlo ahora: no dejes para mañana lo que puedes hacer hoy. Mientras la mentalidad tradicional añora jubilarse joven, tú debes desear tener nuevas aventuras constantemente, junto con pequeños retiros planificados a lo largo de tu vida.
2. Escapa de lo convencional: para obtener resultados

diferentes a la mayoría, debes tomar un enfoque diferente. Por ejemplo, hacer menos y ser perezoso no son lo mismo. Si bien la sociedad actual valora demasiado el sacrificio, la prioridad la deben tener los resultados.

3. Supera tus miedos: necesitas entender cuáles son y preguntarte “¿qué es lo peor que puede pasar?”. Luego, crea un plan para enfrentarlos y recuperarte si se hacen realidad. También puedes enumerar los beneficios que tendrías si superas cada miedo. La idea es que entiendas el impacto que puede tener una vida donde sigues adelante a pesar de tus inseguridades.
4. Define una nueva realidad: la manera en que nos definimos suele ser traicionera, nos hace pensar que sólo podemos tener una parte de lo que ambicionamos y no todo. Planifica dónde quieres estar dentro de seis meses y dónde en un año, y toma acción ahora mismo para cumplir tus sueños.

E de Eliminación

El próximo paso es enfocarte en lo importante y eliminar lo demás. Tu tiempo será mejor gastado si lo dedicas a tareas importantes que te acerquen a tus objetivos.

Usa el principio de Pareto (también llamado la regla 80/20) que dice que, en la mayoría de las situaciones, el 20% del trabajo produce el 80% de los resultados.

Lo siguiente es eliminar lo innecesario. Deshazte de e-mails, llamadas y reuniones sin sentido. Desactiva tus notificaciones y límitate a revisar tu e-mail algunas veces al día. Recuerda: una reunión sólo es importante cuando se necesita tomar una decisión que implica a varias personas.

A de Automatización

Para trabajar pocas horas por semana, necesitas una fuente de

ingresos automáticos. Algo que puede ayudarte es hacer que otras personas trabajen para ti, invirtiendo su tiempo en lugar del tuyo.

Una manera de lograr esto es subcontratando empleados para las tareas operativas de tu negocio. Trabajando con especialistas, no será necesario que te involucres al 100%. Delega responsabilidades que consuman tiempo y que generen resultados definibles.

Luego, con más tiempo en tus manos, es momento de intentar nuevas ideas y crear nuevas fuentes de ingresos. Necesitarás un producto, ya sea existente u original. Aunque es recomendable que, antes de venderlo, analices si existe una base de clientes potenciales lo suficientemente grande para que el negocio sea rentable.



L de Liberación

Una vez que tienes un producto lucrativo, el desafío pasa por

desligarte de varias responsabilidades. Esto te dará la independencia para vivir tus sueños y disfrutar de tu movilidad.

Es fundamental que conozcas los procesos de tu negocio para poder capacitar a tu personal subcontratado. Asegura que exista una buena comunicación y bríndales autonomía.

En cuanto a viajar, Ferriss recomienda que dividas los años que tendrías en un hipotético retiro en períodos de seis meses a lo largo de tu vida. No pienses en las vacaciones como un escape de tu rutina, sino como un retiro para conocer el mundo.

Notas finales

Deja atrás la jornada de trabajo convencional de 9 a 17 y su eterno camino hacia la jubilación.

Debes redefinirte para vivir el presente, y necesitas saber que es posible crear desde cero el estilo de vida que tú quieres vivir.

Escapa de la [mediocridad](#) si no quieres tener una vida mediocre, enfócate en hacer cosas que valgan la pena. Después de todo, en la cima hay menos competencia.

Lecciones clave de “La semana laboral de 4 horas”

1. Enfócate en tus fortalezas
2. Escapa de lo convencional
3. Más vida con menos trabajo

Enfócate en tus fortalezas

Es mucho más lucrativo y divertido aprovechar tus fortalezas en lugar de intentar arreglar todas tus debilidades.

La elección parece estar entre multiplicar resultados usando tus puntos fuertes o mejorar tus debilidades que, en el mejor de los casos, apenas serán mediocres.

Escapa de lo convencional

Entiende el “mito del retiro”: el concepto de la jubilación refuerza la idea de que las personas no disfrutan lo que hacen y quieren dejarlo. Entonces, si consigues dedicarte a algo que disfrutas y guardar tiempo para ti, ¿qué sentido tiene jubilarse?

Además, no debes pedir el permiso ni la aprobación de nadie para intentar cosas nuevas. Y, como ya fue mencionado, es importante que dejes un tiempo libre para hacer lo que tú quieras. No lo uses sólo para descansar.

Más vida con menos trabajo

Si eres capaz de lograr todo lo planteado por Ferriss en su libro, puedes perderte. Incluso hasta preguntarte “¿por qué hice todo esto?”.

Cuanto más tiempo tienes, más introspectivo te vuelves y te pones más en contra de ti mismo. No permitas que tu tiempo extra sea apenas tiempo libre. Aprovechalo para hacer cosas que te hagan sentir lleno y te acerquen a cumplir tus sueños.

¿Te gustó este resumen? Queremos invitarte a descargar nuestra aplicación gratuita [12min App](#), donde podrás encontrar más resúmenes y audiolibros increíbles.

Frases de “La semana laboral de 4 horas”

Vivir como un millonario implica hacer cosas interesantes y no sólo tener cosas envidiables.

Concéntrate en cómo usar mejor tus fortalezas en lugar de reparar constantemente tus fallas.



Nuestro análisis crítico

Una de las cosas que más nos gustó de este libro fue su fuerte conexión con la realidad. Sus ideas son interesantes y fácilmente aplicables a nuestro día a día.

Tim cuestiona el modelo tradicional de retiro y cree que no necesitas esperar a ese momento para crear tu propio estilo de vida.

Ya sea viajar por el mundo, escapar de un trabajo monótono, hacer mucho dinero o simplemente trabajar menos y vivir mejor, “La semana laboral de 4 horas” nos muestra que hay formas más eficientes de manejar tu trabajo y tu productividad. Lo recomendamos al 100%.