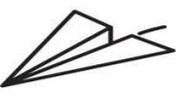




CUIDADO: EFECTO CONTAGIOSO



Juguemos: te pedimos que pongas cara de entusiasmo.

¿Lo hiciste? Nosotros también. Te la describimos a ver si coincidimos: ojos muy abiertos, leve mueca, sonrisa a medias, algo contenida, músculos de la cara un poco tensos, inspiración y sostenimiento de aire.

No pretendemos jugar a ser adivinos, es que **estamos llenos de emociones inteligentes** y el entusiasmo es una de ellas. La activación ya nos da información, exploremosla.

“Me entusiasma mucho Instagram, me permite conocer mucha gente, me entero de todas las noticias, descubro cosas nuevas todo el tiempo. Me mato de la risa con los memes que mis amigos me mandan y siempre me entero de lo último que pasa. Ahí descubro cosas de plantas, fútbol, moda, decoración, ejercicios para el gym, de todo. Me encanta que todo se pueda encontrar super fácil y rápido en un solo lugar porque me ayuda a ahorrar tiempo y con todo lo que tengo que hacer me viene re bien.”

Hagamos una pausa. Todo esto, ¿realmente es entusiasmo? ¿O será que es una especie de brillos/estímulos que vienen y luego rápidamente se van?

Al parecer, nos contaron que a mayor cantidad de brillo/estímulo, más entusiasmo.

Pero la noche de verano más estrellada puede volverse imposible de apreciar donde hay muchas luces/estímulos prendidos.

Creo que nos lo contaron mal.

¿Los niños se entusiasman más?

Daiana Acosta

Profesora de educación inicial y educación primaria

"Sin dudar, la respuesta es sí. En muchos lugares se escucha decir que los niños tienen un brillo en los ojos, y esto para mí, se relaciona con el entusiasmo con el que enfrentan los momentos.

¿Viste cuando pones el filtro de Instagram en donde todo brilla? Bueno, los niños, gracias al entusiasmo, ven la realidad con brillo. Eso hace que, una actividad sencilla, como soplar una varita con agua y detergente, ver volar una burbuja, atraparla, explotarla y sentir que las gotitas de agua tocan sus cachetes, les parezca tan divertido que quieran conectar con eso. Hasta me imagino que vos, al leerlo, también conectaste con esa sensación y se te pudo haber escapado una sonrisa recordando esos momentos que viviste. Atravesar ese instante con alegría, es entusiasmo.

Enfrentar las pequeñas cosas con esta actitud, es el secreto que nos ayuda a disfrutar mucho más del proceso y por supuesto del resultado. Esto lo aprendí gracias a los niños.

Una cosa más... cuando estás lleno de glitter y te acercas a otro, inevitablemente lo llenas de glitter también. La parte más linda del entusiasmo, es que lo puedes compartir con otros y contagiarlos también".



"No me quiero entusiasmar, no vaya a ser cosa que..." esta expresión la escuchamos (incluso internamente) mucho.

Quitemos imaginariamente el entusiasmo de la existencia y pareciera que la decepción también tuvo que marcharse. Que reina el ser racional y las listas de pros y contras para decidir.

No sé si te pasó pero quiero volver a tierra rápido, no me banqué mucho ese escenario. Extrañé los colores, todo era gris. ¿Por qué?

Tal vez el entusiasmo merezca no se si más, pero si una atención distinta. **Su valor no está en si termina o no en logro.** Su valor está en sí mismo. Entusiasmarse está buenísimo, da color, tiene un valor emancipado del resultado.

En una línea temporal muy simple el entusiasmo iría al principio, como una previa al comienzo, seguido por la incertidumbre de transitar un proceso sin saber cómo resultará y culminando en un posible logro o fracaso. Pareciera que el entusiasmo tiene que ver con comienzos.

¿Quién o qué marca un comienzo? ¿Comienzo es solo el minuto 0 (cero) del partido o también puede ser a los 15 minutos del segundo tiempo si voy perdiendo 2 (dos) a 0 (cero)? **¿Y si buscáramos ser protagonistas de comienzos y no víctimas de ellos?**

Se me cae el desayuno al piso: – "listo, día arruinado", la línea temporal (entusiasmo – incertidumbre – logro/fracaso) llegó a su fin a los 15 minutos que empezó el día y lo que viene será una serie de profecías autocumplidas negativas.

No se trata de romantizar o convertir todo en algo positivo. Si perdí una materia por notas bajas no me puedo pedir alegría, pero protagonizó una nueva línea temporal, un comienzo de algo y muy probablemente habrás empezado a cultivar entusiasmo.

"¿Se puede cultivar el entusiasmo o es una simple reacción a lo novedoso?"

Giselle Femopase
Lic. en Psicología

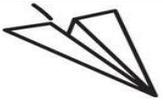
"Es una muy buena pregunta, ya que no siempre nuestra reacción a algo novedoso será entusiasta. El entusiasmo suele aparecer cuando hay algo que nos interesa y nos sentimos con la capacidad de hacerlo, y sobre todo cuando anticipamos que lo disfrutaremos. Sin embargo, parecería ser que nada más lejos de eso cuando tenemos que hacer algo que de primera no nos inspira o interesa en lo absoluto.

A esto podríamos definirlo como entusiasmo automático o entusiasmo manual. El automático viene solo, al otro hay que cultivarlo.

¿Cómo? Primero de la manera en la que lo pide Cerati en su canción, "tratándonos suavemente". Por naturaleza, solemos evitar y postergar aquello que no nos trae placer, así que la primera tarea será acercarte suavemente a esa tarea, con paciencia y curiosidad, entendiendo y aceptando esa parte tuya que se niega a encararla. Una vez ahí, para ir gestando entusiasmo por esa tarea de manera "manual" pueden ser:

- 
- Indagar sobre las razones por las que completar esa tarea o actividad es importante. A veces tiene más que ver con los resultados que te traerá a largo plazo.
 - Preguntarte si la tarea esconde alguna oportunidad para crecer y aprender algo que aún no sabes.
 - Dividir esa tarea que no te entusiasma en pequeñas partes. Esto permitirá que sea más fácil arrancar y probablemente te sientas más motivado a medida que vas completando esos pequeños pasos.
 - Si los beneficios son muy a largo plazo, intentá agregarle algún condimento que la haga más disfrutable o divertida en el corto plazo: compañía positiva, música, hacerla en un lugar que te guste, premiándote una vez que completes alguna subtarea, etc.
 - Muchas veces, la falta de entusiasmo se debe a que no nos sentimos con la capacidad suficiente para hacerlo. Sé curioso respecto a esta creencia: ¿de dónde proviene? ¿Qué evidencia tengo de que esto es así?
 - Busca compañía. Lo que resulta desagradable puede hacerse más llevadero e incluso disfrutable si lo hacés en compañía.
 - Busca ayuda. El entusiasmo puede ir asomándose a medida que percibas que podés lograrlo y que entendés cómo hacerlo. Por eso, no dudes en preguntar y pedir retroalimentación e ideas para ir sintiéndote más capaz de realizarlo".

Lector/a, soy Nacho. Antes de terminar te quería contar que escribir este newsletter me movilizó y conmovió. Comencé preguntándome: "¿Cómo hago para escribir sobre entusiasmo cuando mi papá está pasando por una etapa difícil de su enfermedad?" y ya al final del mes (del 26 de abril del 2023 específicamente) la pregunta fue más adentro todavía: "¿Cómo escribo sobre entusiasmo cuando mi papá acaba de morir?". ¿Por qué te cuento esto? (pregunta que me hago mientras estoy escribiendo). Es que hay algo que te quiero compartir y ese es mi intento de respuestas a estas 2 preguntas que recién leíste: ¡¿Cómo NO voy a conectarme con el entusiasmo cuando pienso en mi papá?! El me enseñó que **el entusiasmo es un modo de vida**. Que hay que comprometerse, reírse, llorar, intentar, enojarse, emocionarse, fabricar. Me enseñó a vivir entusiasmado y su máximo entusiasmo fue la esperanza, o sea Jesús. Me enseñó que la esperanza es un modo de vida y no solo un consuelo por un acontecimiento futuro. Esa esperanza hoy me llena, no solo la de la resurrección, porque esa hoy me es insuficiente, no me alcanza porque no me devuelve a mi papá. La esperanza que hoy me llena es Jesús, porque Él es vida, porque si charlo, camino o me tomo unos mates con Jesús me y te llena de Vida. Él es esperanza, Él es entusiasmo. Ese es el modo de vivir que quiero y que me enseñó mi papá. Te comparto esto porque entendimos que el entusiasmo es contagioso y quiero contagiar ese modo de vida, esa Vida.



Chau



- Nacho y Seba

ignacio.aguero@uap.edu.ar

sebastian.jalifi@uap.edu.ar



- CAE

cae@uap.edu.ar