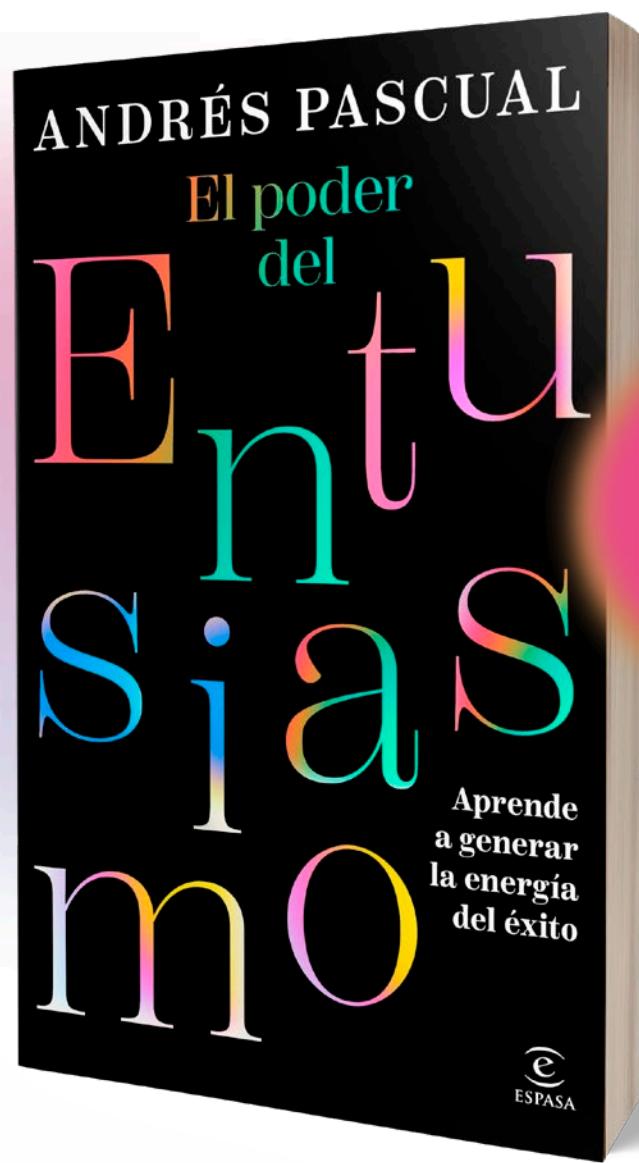


# El poder del ENTUSIASMO

## ANDRÉS PASCUAL



EN LIBRERÍAS  
26/11/25

**El primer método publicado para recargar y optimizar  
tu energía en el día a día.**

Para más información y entrevistas:



Lucía Hernández González  
luciahernandezcm0@gmail.com  
M. 678 742 545

Bibiana Ripol  
bibiana@ripol.es  
M. 607712408

# SINOPSIS

«Se lee como una novela y te transforma en cada página».

Librerías Santos Ochoa.

El poder del entusiasmo es un método práctico, inspirador y divertido que consta de tres partes. En la primera, **VIAJE AL ENTUSIASMO**, descubrirás todo lo que puedes conseguir cuando cultivas esta actitud que va más allá de la de crecimiento o superación. También entenderás **por qué te falta energía**, conocerás los mecanismos de la neurociencia aplicada al entusiasmo y aprenderás a multiplicar tu motivación. La vida de muchas personas que acuden a las charlas y talleres del autor ha cambiado desde que saben que **el entusiasmo se entrena**.

A continuación conocerás a los **vampiros del entusiasmo**, tres males endémicos que nos chupan la energía: **la queja, el caos interior y el miedo**. Por suerte, Andrés también te mostrará las estacas que puedes utilizar para eliminarlos.

*¿Echas de menos la chispa o el cosquilleo que sentías al principio de una relación o de tu trabajo? No vives, sobrevives.*

*¿Cumples con tus tareas por obligación y sin ganas, quejándote de lo largas que se te hacen las horas? No vives, sobrevives.*

En la segunda parte, **PONTE LAS PILAS AAA**, descubrirás los polos opuestos a cada vampiro: Aceptación, Atención y Acción. Si construyes tu vida a partir de esta triple A, estarás preparado para prender la chispa del entusiasmo.

Y ya en la tercera parte, **DECÁLOGO DEL ENTUSIASMO**, encontrarás las **diez palancas más potentes para generarlo**. Al igual que en el resto del libro, irán acompañadas de ejercicios para impulsar tus proyectos personales y profesionales, junto a testimonios y ejemplos inspiradores.

Andrés Pascual propone **herramientas sencillas y útiles para tu pareja, familia o equipo**; y, al mismo tiempo, su forma de escribir hace que pases una página tras otra sin darte cuenta.

# ¿QUÉ ES EL ENTUSIASMO?

«Andrés es el rey del entusiasmo.  
Y este libro, una fiesta que no puedes perderte».  
Enrique Arce, actor (Arturito en La casa de papel).

En el mundo hay dos tipos de personas: las que quieras que te toquen en tu mesa en una boda y las que no. Cuando estás a gusto con alguien, no suele deberse a que sea más o menos guapo, rico o inteligente. **Queremos cerca a personas que te hablan con pasión, emoción, convicción**, también con curiosidad e interés por ti. En definitiva, personas que desprenden entusiasmo por lo que hacen... y por lo que son. Y es que el entusiasmo proviene de tu ser más profundo, **eres tú quien conviertes tu vida en ilusionante**.

El entusiasmo no es un optimismo forzado ni ingenuo; **es una actitud que te transforma en una persona más feliz y exitosa**. Cuando vives con entusiasmo, generas una energía que multiplica tu motivación, te acerca a tus metas y te permite disfrutar del momento. Haces más y, sobre todo, lo haces mejor.

*La actitud de superación puede ayudarte a atravesar la peor tormenta.*

*La actitud de entusiasmo te empuja a bailar bajo la lluvia...  
¡y contagia a los demás para que bailen contigo!*

Andrés Pascual une en *El poder del entusiasmo* su experiencia propia y las claves que atesora después de años formando a miles de personas, para ofrecernos el **primer método para potenciar esta actitud**.

«No seré yo quien diga que con la actitud adecuada se consigue todo; pero sí sé que, sin ella, es muy difícil alcanzar tus objetivos. Si decides ser una de esas personas que todos quieren tener cerca por la buena energía que desprenden, **¡toca entrenar!**»

# PARTE 1: VIAJE AL ENTUSIASMO

## LA ACTITUD NO LO ES TODO, PERO CASI

**Tu actitud no cambia las circunstancias, pero sí cambia lo que eres capaz de hacer con ellas.** No te asegura los resultados, pero sí puede allanarte el camino hacia ellos.

La actitud de entusiasmo influye en tu atención, por lo que percibes matices y oportunidades que otros no ven; esta visión de la realidad hace que broten emociones positivas como la confianza o la gratitud; y estas influyen en tu fisiología y energía, impulsándote a actuar con más valentía, constancia... **¡Acabas de descubrir el ciclo del entusiasmo!**

*Actitud → Percepción → Emoción → Comportamiento*

**Esto no va de positivismo tóxico**, sino de responsabilidad. Debido al contagio emocional, cuando cultivamos la actitud de entusiasmo, además de ahorrarnos sufrimiento a nosotros mismos, se lo ahorramos a los demás.

## ¡QUIERO MOTIVARME!

También aprenderás a generar motivación en ti y en las personas que te rodean. **Hay tres tipos de motivación.** La extrínseca procede de una recompensa externa: el sueldo, el estatus social, las opiniones ajenas... La intrínseca viene de dentro: el deseo de saber más, incrementar mi bienestar, superarme... Pero **la más importante es la trascendente**, directamente conectada con el entusiasmo, que parte de un propósito superior. Nos empuja a realizar una tarea por el impacto positivo que va a generar en terceras personas.

*La fuerza de voluntad es importante, pero la fuerza del disfrute es esencial.*

«**No se trata de ir siempre a mil por hora.** El entusiasmo es energía en movimiento, lo comparamos con el fuego. Pero el fuego del entusiasmo no es un incendio desbocado; es una hoguera serena que invita a vivir».

## CUIDADO CON LOS VAMPIROS

Los seres humanos venimos al mundo entusiasmados, y no es para menos. Pero la sociedad que hemos construido y nuestro cerebro se empeñan en apagarnos el fuego interior. Como dice el autor, si te sientes en horas bajas, puede que no sea solo porque te han metido en el grupo de WhatsApp de padres del colegio. Tal vez te estén chupando la energía **los tres vampiros del entusiasmo: las quejas, el caos interior y el miedo**. Ha llegado de momento de eliminarlos para siempre.

### QUEJAS

Si pasas el día quejándote de todo lo que te rodea, es probable que haya algo roto en ti que nada tiene que ver con los supuestos problemas. **Es urgente aprender a reinterpretar nuestra realidad**, lo cual no quiere decir ponerte unas gafas de carnaval para ver una fiesta permanente. La vía es contemplar la escena completa, con lo que hayas de agradecer, sin los sesgos de una actitud negativa.

### CAOS INTERIOR

**El mundo es un caos que nos atiza constantemente.** Basta con abrir tu buzón: análisis médicos, subida de la hipoteca, otra vez la ITV. ¿Es esto una tragedia? No, es nuestro estado natural. Lo trágico es que ese caos exterior te provoque ese **otro caos interior que te desespera** y te chupa la energía. El entusiasmo solo cabe en un corazón en calma.

### MIEDO

Cuando surge un peligro, estalla la emoción del miedo y nos activamos para sobrevivir. Superútil. El problema empieza cuando deja de ser una emoción automática y fugaz para convertirse en **un sentimiento, que es algo consciente y duradero** que nos paraliza, como el miedo a fracasar tras entusiasmarnos con algo. El miedo se debe a que no estás viviendo en la vida; **estás viviendo en tu mente**.



# PARTE 2: PONTE LAS PILAS AAA

«Este libro estimulante y motivador se lee con la expectación de una buena serie de suspense».

Santiago Tabernero, director de cine.

¿Conoces las pilas AAA? 'Supervida, superpoder', dicen los anuncios. Y ¿qué significa esa triple A? Para los señores de Duracell es un estándar de medida. Para Andrés Pascual, **los tres pilares sobre los que hemos de construir una vida entusiasta: Aceptación – Atención – Acción.**

Como verás, son los polos opuestos a los vampiros del entusiasmo: frente a la queja, aceptación; frente al caos interior, atención; frente al miedo, acción. Para que las palancas del Decálogo del entusiasmo puedan encender la chispa, antes has que ponerte las Pilas AAA para preparar el terreno.

## ACEPTACIÓN

Aceptar no es dar por bueno lo que hay, ni conformarse, ni resignarse, ni que te guste lo que está pasando. Lo triste es triste, lo injusto es injusto. Aceptar es **dejar de gastar energía peleándote con la realidad**. Es observar lo que sucede y decirte: «Esto es lo que hay. Y, desde aquí, decido libremente cómo actuar». Lo que ocurre en la vida es lo que es; lo que hago con ello es lo que soy.

## ATENCIÓN

Nuestra centrifugadora de pensamientos nos hace vivir constantemente en el pasado –con sus culpas, rencores y tristezas– y en el futuro –con la frustración por todo lo que nos falta y la **anticipación de mil problemas imaginarios**–. Descubre el poder de la meditación informal para estar presente (¡puedes hacerla hasta en el súper!). **El entusiasmo surge aquí y ahora.**

## ACCIÓN

Tras la aceptación que te hace libre y la atención que te conecta con el instante, necesitas entregarte a **la acción, que te acerca a los resultados**. Los ingredientes comunes a toda historia de éxito son la pasión y la perseverancia en metas a largo plazo... Y sin traicionar nunca tus valores. No somos lo que conseguimos o tenemos, sino cómo llegamos hasta ahí.

# PARTE 3: DECÁLOGO DEL ENTHUSIASMO

«Andrés nos enseña que el entusiasmo se cultiva. Aquí tienes las claves para dejar de sobrevivir y empezar a vivir con plenitud».

Beatriz Pérez Otín, COPE.

Conoce las diez palancas más potentes para generar entusiasmo (ordenadas con el acrónimo E-N-T-U-S-I-A-S-M-O), acompañadas de historias inspiradoras y ejercicios prácticos para el día a día:

## E. ENCUENTRA UN PROPÓSITO

El día que descubres el propósito que te guía empiezas realmente a vivir. Pero ¿qué es exactamente el propósito? Un fin superior a nosotros mismos que da sentido a todo lo que hacemos en la vida, sirviéndonos de motor y de faro.

## N. NUTRE TU CUERPO Y MENTE

El entusiasmo se expresa a través del cuerpo y depende de su buena forma. Pero también hemos de **evitar meter basura** en nuestra mente. Es la única forma de generar energía limpia.

## T. TONIFICA TU LENGUAJE

Las palabras que utilizamos **no solo describen la realidad, la crean**. A veces tememos sonar cursis o excéntricos al expresarnos con emoción, pero toda comunicación genuina resulta carismática.

## U. UTILIZA EL HUMOR

No hace falta ser monologuista para reírse de uno mismo y crecer. El humor es una cosa muy seria. Gracias a la química del cerebro, **reírse es como meditar, hacer deporte y practicar sexo al mismo tiempo**. ¡Como para no entusiasmarse!

## S. SIGUE TU PROPIO CAMINO

Cuando perseguimos lo que amamos, se abren mil puertas de prosperidad. No se trata de dar un giro de 180º a nuestra vida, sino de **desafiar las creencias que nos cortan las alas**. El entusiasmo surge cuando exploramos con libertad.

## I. INVITA A PERSONAS ENTUSIASTAS A COMER

Todos los grandes han tenido mentores que les contagian la energía del éxito. Las personas exitosas no son las que más saben, sino las que están **dispuestas a aprender**... a entusiasmarse.

## A. APLAUDE CON GANAS

El éxito está en aplaudir los pequeños avances y las grandes remontadas. **El fracaso es desagradable y triste; lo que no tiene que ser es frustrante.** Saber que estamos haciendo todo lo que está en nuestra mano genera energía.

## S. SONRÍE PORQUE SÍ

Sonreír es el primer acto de amor, no depende de si tenemos o no un buen día. La sonrisa no es solo **un síntoma de tu fuego interior**; también actúa como un gatillo para generarlo.

## M. MUEVE TUS CADERAS

Tu cuerpo no es solo un trípode para tu cabeza. Puedes caminar, hacer ejercicio o, si te animas, bailar. La postura y el movimiento **potencian habilidades cognitivas y son poderosos motores** del entusiasmo.

## O. OBSERVA EL MUNDO CON OJOS DE NIÑO

El entusiasmo no está en lo que vemos, sino en cómo lo miramos. Los niños observan sin velos, con curiosidad y fascinación, **abiertos a la escucha, aprendizaje y disfrute.** Mirar con ojos de niño no es volver atrás, es volver a ver.

*No esperes a tener confianza para actuar,*

*actúa para tener confianza.*

*Echa a andar ahora y, por el camino,*

*generarás la energía del éxito.*

# SOBRE EL AUTOR

## ANDRÉS PASCUAL

Andrés Pascual es un referente internacional en motivación y felicidad. **Conferenciante en cuatro continentes**, es el creador y director del primer posgrado en español sobre bienestar en las organizaciones, el Programa Executive Chief Happiness Officer de UNIR.

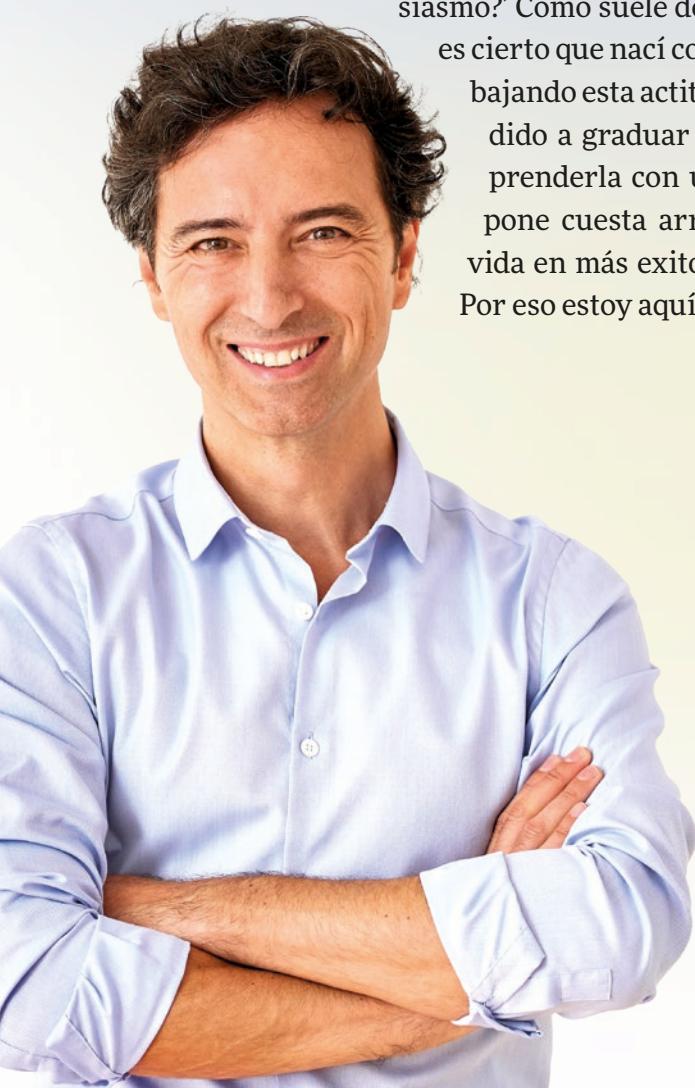
Ha recorrido más de sesenta países buscando inspiración para sus libros, que atesoran **medio millón de lectores en nueve idiomas** y reconocimientos como el Premio Espasa Alfonso X El Sabio o el Premio Urano de Crecimiento Personal.

Tras acompañar a miles de personas con su obra *Incertidumbre Positiva*, nos ofrece el **primer método práctico para potenciar el entusiasmo**, la actitud que nos conduce al éxito en la vida personal y en el trabajo.

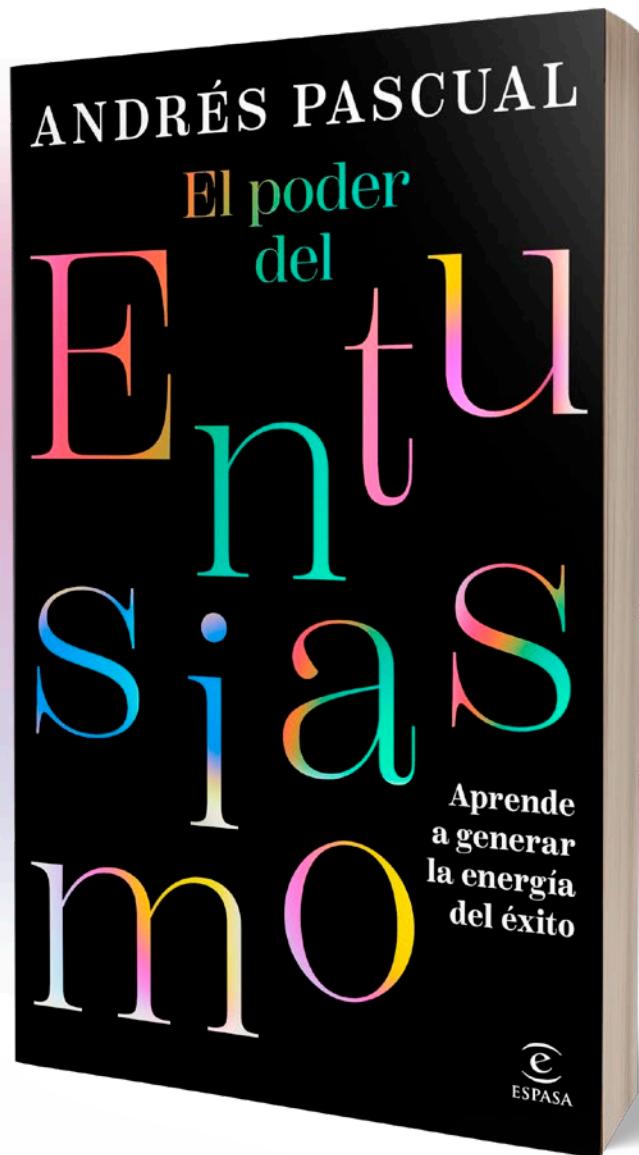
«Llevo toda mi vida escuchando: '¿Cómo puedes desprender siempre tanto entusiasmo?' Como suele decirse, me vengo muy arriba con todo. Y si bien es cierto que nací con cierta predisposición genética, llevo años trabajando esta actitud de forma consciente y sistemática. He aprendido a graduar mi energía, a no dejarme arrastrar por ella, a prenderla con urgencia cuando se apaga porque el mundo se pone cuesta arriba. El entusiasmo no solo convierte nuestra vida en más exitosa; **también logra que el éxito nos llene más**. Por eso estoy aquí, para poner este poder a tu alcance».

 [andrespascualoficial](#) |  [Andrés Pascual](#)

Libros más recientes:



«El ejemplo es la mejor forma de enseñar,  
y Andrés es la persona con más entusiasmo del planeta».  
Francesc Miralles, autor de *Ikigai*.



#### FICHA TÉCNICA

Fecha de publicación: 26/11/2025 | ISBN: 978-84-670-7942-5  
240 páginas | Formato: 15 x 23 cm. | Presentación: Rústica con solapas  
PVP: 20.90 € | Disponible eBook (Epub 2)

