

**Festival de Cine Francés**

Esta tarde se inaugura la decimocuarta edición del Festival de Cine Francés en Málaga. El Centro Cultural Provincial acogerá esta noche la proyección del largometraje *Mon meilleur ami*, de Patrice Leconte a partir de las 21:00. Tras esta película se proyectará el cortometraje *Berni's Doll*, del director francés Yann Youette, con el que se podrá debatir tras finalizar el filme.

**PROYECCIÓN**  
 Centro Cultural Provincial C/ Ollerías, 10  
 21:00. Entrada: 3,50 y 4,50 euros.



**Toros en Torremolinos**

La Feria de San Miguel de Torremolinos celebra esta tarde una corrida de toros. El rejoneador Diego Ventura y los diestros Rivera Ordóñez y El Capea lidiarán hoy cuatro toros de la ganadería de Juan Pedro Domecq y dos de La Castilleja, en la plaza de toros del municipio. El festejo comenzará a partir de las 19:00.

**FESTEJO**  
 Plaza de toros de Torremolinos  
 Hora: 19:00.

Vivir en Málaga

# La felicidad al alcance de la mano

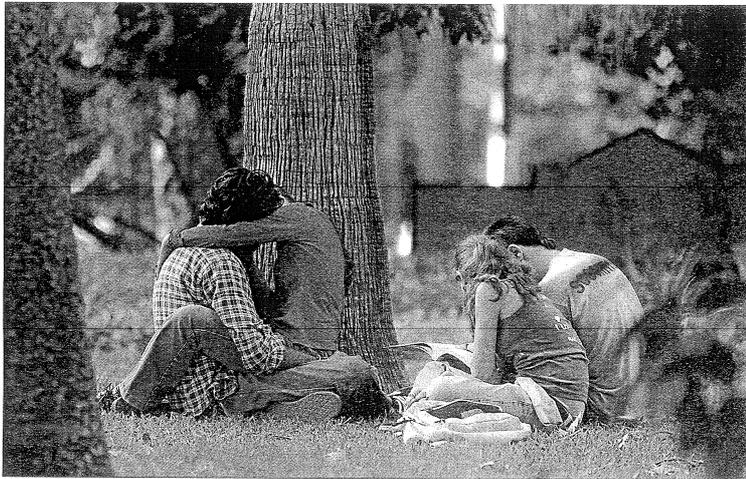
Un profesor de Educación Física publica un libro en el que ofrece consejos de autoayuda

Marta Jiménez / MÁLAGA

La felicidad es algo que el ser humano ha perseguido con ahínco a lo largo de los siglos con más o menos fortuna, según los casos. Juan Carlos Maestro, profesor de Educación Física, especializado en cuestiones de autoayuda, ha editado el libro *Regístrate felicidad* en el que defiende la postura de que ser feliz reside en uno mismo.

El mismo título de la obra es una invitación a buscar la felicidad en uno mismo. "La felicidad depende de ti. Cuando se hacen encuestas sobre si la gente se considera feliz o no muchos consideran que no, por su circunstancias. Les influye el contexto donde viven y dicen que no son felices".

Uno de los principales objetivos que el autor persigue con su obra es el de reflexionar sobre la propia felicidad. "A la mayoría de nosotros no nos enseña a ser



Una pareja se besa en un parque ante la presencia de dos jóvenes que estudian.

**5**

**PILARES**

Actitud positiva ante la vida, marcarse objetivos, saber disfrutar, eliminar miedos y capacidad de amar

felices y la idea es que cuanto más se pueda saber de la felicidad más posibilidades tenemos de alcanzarla".

Para Juan Carlos, la obtención de la felicidad se basa en cinco pilares fundamentales: en primer lugar, tener una actitud positiva ante la vida y en segundo lugar, marcarse objetivos y metas. También es necesario saber disfrutar de la vida. "Hay gente que se queda anclada en el pasado y no sabe avanzar. La vida debe estar proyectada en el futuro".

En cuarto lugar, Maestro cree que hay que eliminar los "enemigos" de la felicidad. Eos elementos que perturban la tranquilidad espiritual. "Hay que reconocerlos para contrarrestarlos. Hay que eliminar los miedos y las emociones negativas", apunta Maestro.

El quinto y último pilar, según Maestro, se encuentra la capacidad de amar. "En este sentido



Un grupo de niños se divierte en un espacio verde.

hay que entender el amor no sólo desde un punto de vista pasional, que también, sino también en el sentido de que te gusta la gente".

Después de su extensa preparación en temas de inteligencia emocional y todo lo que a felicidad se refiere, Juan Carlos lo tiene claro, es feliz. "Si soy feliz. Una de las cosas que yo más resalto es que los felices también tenemos problemas. La clave es saber afrontarlos".

Desde su experiencia, Maestro brinda un consejo a todos aquellos que quieren ser felices: "Hay algo que deben hacer y es buscar objetivos y metas. No es feliz aquel que no es capaz de saber lo que quiere".

Juan Carlos Maestro, además de su formación, como profesor se fue especializando en cuestiones de Recursos Humanos. "He estado dando de clases de inteligencia emocional y a un paso se encontraba el tema de la felicidad. Si hubiese un baremo para medir la inteligencia emocional, sería la felicidad", concluye Maestro.

Además Juan Carlos Maestro

cuenta con una página web ([www.registatefelicidad.com](http://www.registatefelicidad.com)). En ella el usuario podrá navegar por un amplio menú en el que incluso puede participar. En el apartado 'Historias de superación' el internauta podrá escribir anécdotas o situaciones de su vida que hayan superado con éxito. A su vez estas mismas historias servirán de ejemplos para otros lectores. Incluso en el apartado 'Encuestas' los interesados podrán contestar cuestiones que le indiquen cuál es su nivel de felicidad.

Actualmente Juan Carlos Maestro se encuentra haciendo una gira en España dando clases de formación sobre este tema y presentando su libro de autoayuda en ciudades como Madrid o Zaragoza.

Para el mes de octubre Maestro tiene preparado realizar seminarios de autoayuda. Además está en proyecto la realización de una obra de teatro de la mano del humorista Paco Mir, miembro del trío catalán El Tricicle. Un monólogo de título *Optimismo*.