

Juan Carlos Maestro es autor de 'Regálale felicidad'. El éxito del libro le ha empujado a tratar de definir, con la ayuda de Internet, este sentimiento universal

# ¿Qué es ser feliz?

TEXTO Y FOTO: EUGENIO CABEZAS / BENALMÁDENA

**S**ÓLO los optimistas son felices. Esta es la tesis que maneja Juan Carlos Maestro (Villanueva de los Infantes, Ciudad Real, 1958), en su libro 'Regálale felicidad', en el que da consejos y técnicas para ser feliz. «La búsqueda de la felicidad es el mayor reto al que se enfrenta el ser humano hoy en día», sentencia este escritor de libros de autoayuda afincado en Benalmádena. Funcionario de profesión, se aficionó a este tipo de publicaciones hace más de una década. En este tiempo, ha publicado ya varios títulos. Sin embargo, con su última obra ha cosechado un éxito sin precedentes.

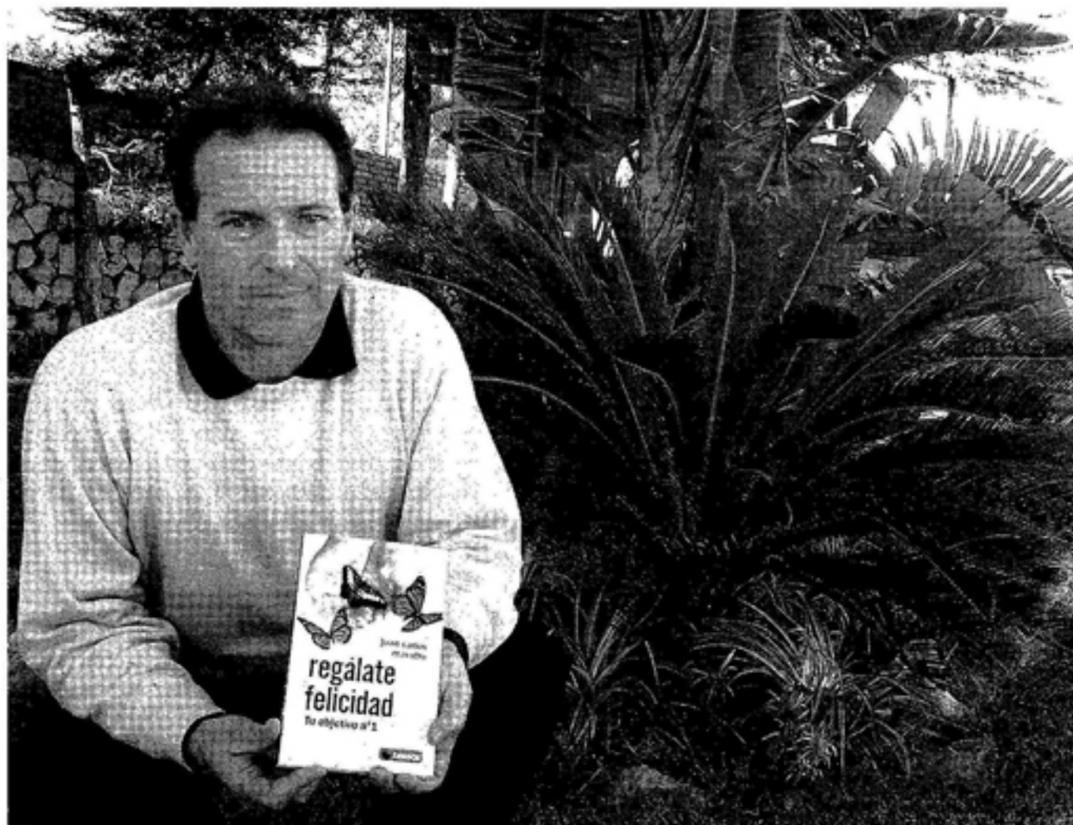
Además de su publicación por parte de una editorial, Maestro ha conseguido que dos empresas multinacionales —la cadena de hoteles NH y la de telefonía Movistar— también se interesen por su trabajo. Estas compañías han editado 6.000 ejemplares, que reparten desde hace meses entre sus trabajadores. «Una compañía en la que sus empleados son felices, siempre funcionará mejor», apunta Maestro, que ha llevado más allá su trabajo, con el lanzamiento de una página web.

A través de un sencillo cuestionario, este escritor trata de trazar un patrón común: ¿En qué medida su felicidad depende de cuestiones externas?, ¿cómo considera su autoimagen?, ¿qué importancia tiene el dinero en tu vida? «Evidentemente, quiero saber qué es la felicidad para el mundo occidental», apunta Maestro, quien confirma la máxima —tan veces repetida— de que el dinero no da la felicidad.

## El dinero, al margen

«A través de estudios científicos se ha comprobado que, a partir de un determinado nivel de renta, las personas no son más felices», apunta. «Hay culturas en las que el dinero no tiene ninguna relevancia. Es una invención de nuestra civilización», comenta Maestro, para quien la felicidad se alcanza con pequeños gestos del día a día. «Un abrazo, una sonrisa o un saludo pueden hacernos más felices que tener mucho dinero», apunta el escritor.

A su juicio, depende más de cuestiones internas. «Es una actitud hacia la vida», aclara. Así, a su juicio,



**PUBLICACIÓN.** Juan Carlos Maestro ha cosechado gran éxito con su libro 'Regálale felicidad'.

## EL AUTOR Y SU OBRA

- **Nombre:** Juan Carlos Maestro (Villanueva de los Infantes, Ciudad Real, 1958).
- **Obra:** 'Regálale felicidad' (editorial Bresca). También lo han editado las multinacionales NH y Movistar.
- **Internet:** En la página web [www.regalatefelicidad.com](http://www.regalatefelicidad.com), a través de un cuestionario, se intenta trazar un patrón común de qué es la felicidad hoy en día.

«En una sociedad del bienestar y del consumo desaforado, ser felices es la gran obsesión de todo el mundo», asevera el escritor.

Su último libro cuenta la historia de Miriam, una ejecutiva de 44 años, casada y con dos hijos, a quien la vida le va muy bien hasta que se ve sumida en una crisis personal y profesional. En este estado casi depresivo se da cuenta de que necesita recuperar la felicidad que tuvo, pero desconoce dónde buscarla.

El destino le proporciona la posibilidad de asistir como oyente a una conferencia donde se descubren actitudes y comportamientos de la gente feliz y ello le hace ser consciente de que su presente es fruto de las decisiones del pasado y de las actitudes y comportamientos adoptados. En esta situación, se replantea sus valores, creencias y objetivos, encontrando la felicidad y un nuevo sentido a su vida. «El mensaje es que todos podemos regalarnos continuamente felicidad», advierte. «Sólo son necesarios algunos pequeños gestos», concluye.

«Contrariamente a la dependencia ligada a sustancias, la de los juegos en línea es vista como una debilidad moral, pero no como una enfermedad», subraya Jakob Hein, responsable del servicio de lucha contra las adicciones de la clínica Charité de Berlín. «Es tiempo de tomar en serio las cuestiones de la ciberdependencia», indica el profesor Jean-Luc Vénisse.

según los expertos, el criterio para evaluar una práctica patológica no es tanto el número de horas, sino más bien la ruptura del lazo social con la realidad.

## Crece la ciberdependencia con el auge de los juegos 'on line'

COLPISA BERLÍN

Las sociedades europeas están alarmadas ante una nueva 'enfermedad' para la que faltan los medios terapéuticos: los videojuegos 'on line'. Según un reciente estudio germano-británico publicado en 2007, más de un jugador regular de cada diez muestra signos de dependencia. Los exper-



Francisco Griñán. / SUR

## Francisco Griñán, nuevo editor de SUR

SUR MÁLAGA

Francisco Griñán (Málaga, 1971) ha sido nombrado nuevo editor de SUR, función que desarrollará en la sección de Vivir. Griñán es licenciado en Ciencias de la Comunicación Audiovisual por la Universidad de Sevilla y Master de Periodismo por la Universidad del País Vasco y el periódico 'El Correo'. Griñán trabaja en SUR desde 1995 y era desde septiembre de 2004 editor adjunto en la sección de Vivir; después de trabajar como crítico de cine y redactor en la sección de información cultural. También es coautor del libro 'Málaga Cinema' y ha recibido el Premio de Periodismo Ateneo y Universidad de Málaga.

Geumint presenta

**Consiguieron evitarse durante 30 años..**

Jean Rochefort Charlotte Rampling

**DESACUERDO PERFECTO**

una comedia de Antoine de Caunes

MÁLAGA  
ROSALEDA CINE  
Cinemas 12

BOX  
VALIA MÁLAGA (MÁLAGA)

Acta para todos los públicos