

QUÉ! LOCALIZA AL 'HOMBRE FÓRMULA' PARA ENSEÑARTE A CAMBIAR El 20% de los asturianos confiesa que es infeliz

JAVIER MONTES
redaccion.asturias@quediario.com

El 20% de los asturianos se declara "poco satisfecho" con la vida que lleva, un porcentaje que nos sitúa entre los españoles menos felices, según un reciente estudio publicado por la Comisión Europea que pone de relieve que en el conjunto de la UE, el 21% de las personas está "muy satisfecha" con su vida y el 60% lo está "bastante", frente al 4% que no lo está en absoluto. En el informe se recoge que el 30% de los asturianos cree que su situación financiera mejorará el próximo año y citan al paro y la vivienda como sus principales preocupaciones.



JOSÉ ÁNGEL FERNÁNDEZ, ENTRENADOR DE LA FELICIDAD

"Para ser feliz hay que cuidarse"

La mayoría de nosotros tenemos como meta la felicidad pero muchos no la alcanzan. "El nivel de felicidad es bastante bajo porque muchos la buscan fuera, en las cosas, en otras personas... y la felicidad es de uno", explica José Ángel Fernández, un ingeniero nuclear reconvertido en entrenador de la felicidad, como le gusta llamarse. "Yo no puedo hacer feliz a nadie pero sí enseñarle a serlo".

UN INGENIERO NUCLEAR AFINCADO EN OVIEDO

Cubano de nacimiento y ovetense de adopción, José Ángel insiste en que "cuando uno hace lo que adora es feliz. El esfuerzo y el sacrificio son innecesarios. Hay que trabajar con alegría". Para aprender más puedes acudir a sus consultas. Escríbele a: jaf1910@yahoo.es

EL ENTRENADOR DE LA FELICIDAD NOS DA DOS CONSEJOS

Deja de juzgarte y aprende de los errores

José Ángel recomienda no llenarse de culpas. "Los miedos están constantemente limitándote, lucha contra ellos", recomienda el entrenador de la felicidad.

Aprende a gestionar tus emociones

"Que te regalen un ramo de flores solo aporta un momento de felicidad. Hay que conseguir que la felicidad sea continua y eso sólo lo logra uno mismo".

Qué!
REGALAZO
PAULINA RUBIO EN CONCIERTO



GANADORES DEL SORTEO DE 5 ENTRADAS PARA EL CONCIERTO DEL DÍA 14 EN LA PLAZA DE TOROS DE GIJÓN (*):
Adrián Díaz López
Pablo Menéndez Argüelles
Usua Churrua Gabarain
Ana Oviedo Sastre
Pablo Díaz Parrado

(* Pueden pasar a recogerlas con su DNI por la redacción de Qué! Asturias en la calle Campoamor 12, entresuelo de Oviedo, en horario de 10:00 a 14:00 h y de 17:00 a 19:00 h. hasta el jueves.



Una reciente exposición de National Geographic.

200 fotos de National Geographic por el Muelle

QUÉ! Asturias podría acoger el museo mundial de National Geographic en Europa, tal y como aseguró ayer el director de la Fundación Príncipe de Asturias, Graciano García, en la presentación de las cuatro exposiciones que realizará la entidad norteamericana del 19 de julio al 19 de di-

ciembre en el Puerto deportivo gijonés y a lo largo del Muelle, con motivo del centenario de la Autoridad Portuaria. De esta manera, se exhibirán 200 imágenes de National Geographic, bajo los títulos de 'Mujeres, fotografías', 'Un mundo, una tribu', 'Portadas' y 'La mirada del cóndor'.

El último de The Ramones, en Fnac

QUÉ! Marky Ramone, el último componente con vida de la mítica banda 'The Ramones', estará mañana firmando su disco 'Start of the century: punkthology', una reedición de dos álbumes grabados en los 90. Sus fans podrán verle en la Fnac de Parque Principado a partir de las siete de la tarde.



Marky Ramone.

Cartelera

DESTACAMOS Transformers
Estos androides extraterrestres ocultan su identidad como coches, aviones... y surge la lucha entre las dos razas de alienígenas, 'los buenos' y 'los malos'.



CINES: Yelmo Los Prados (16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00, 22:00, 23:00); Warner (16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00, 22:00); Yelmo Gijón (16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00, 22:00, 23:00); Centro (16:45, 19:30, 22:30); Marta (19:30, 22:30)

Odette

Odette no tiene, aparentemente, ninguna razón para ser feliz, pero lo es. Es una cuarentona viuda que trabaja en unos grandes almacenes de día y de noche adorna vestidos de bailarina de cabaret.

Te gustará si... te van las buenas historias.
CINES: Yelmo Los Prados (16:30, 18:30, 20:30, 22:30); Yelmo Gijón (16:20, 18:20, 20:20, 22:20)



COMEDIA | 18 AÑOS

Ladrones

El primer largometraje de Jaime Marqués narra la historia de Álex (Juan José Ballesta), un ladrón de profesión, que se enamora de Sara (María Valverde), una estudiante de familia acomodada que irrumpe en su vida envuelta en un halo de misterio.

Te gustará si... has leído 'Romeo y Julieta'.
CINES: Los Prados (16:05, 18:05, 20:05, 22:05); Yelmo Gijón (16:10, 18:10); Marta (19:30, 22:30)



THRILLER ROMÁNTICO | 18 AÑOS

Ocean's 13

George Clooney, Brad Pitt, Matt Damon, Andy García... vuelven a protagonizar otra tanda de las 'enrevesadas' aventuras de esta elegante pandilla de ladrones. Con innumerables vueltas de tuerca al guión, y el añadido de Al Pacino y Ellen Barkin, Steve Soderbergh te asegura un rato entretenido.

Te gustará si... has visto las dos anteriores.
CINES: Yelmo Los Prados (20:10, 22:30); Warner (16:45, 19:45, 22:15); Yelmo Gijón (20:00, 22:25)



COMEDIA | 7 AÑOS

Café solo... o con ellas

Una cafetería es el escenario que marca el punto de encuentro de 4 amigos treinteañeros que tienen diferentes modos de abordar su vida sentimental. Plagado de caras conocidas de la televisión: Alejo Sauras, Elena Ballesteros, Asier Etxandía...

Te gustará si... estás pasando una crisis existencial.
CINES: Yelmo Los Prados (19:50, 21:50); Warner (16:10, 18:20, 20:30, 22:40); Yelmo Gijón (18:45, 20:45, 22:45); Centro (20:15, 22:30)



COMEDIA | 18 AÑOS

Piratas del Caribe

Vuelve el capitán Jack Sparrow (Johnny Deep) que se encuentra encerrado en la bodega del malvado Davy Jones; sus amigos lucharán desesperadamente por rescatarlo, viajando hasta Singapur para obtener las cartas de navegación que les lleven hasta Sparrow.

Te gustará si... eres admirador de la saga.
CINES: Yelmo Los Prados (15:30, 19:00, 22:15); Warner (17:00, 20:30); Yelmo Gijón (17:50, 21:10); Centro (17:00)



AVENTURAS | 7 AÑOS

El final del espíritu

Un grupo de misioneros viaja a la parte más recóndita de la selva amazónica en búsqueda de la violenta tribu de los Waodani, que está a punto de extinguirse. Cinco misioneros mueren y sus familias deciden quedarse a vivir entre tan violenta tribu.

Te gustará si... quieres viajar al Amazonas.
CINES: Yelmo Gijón (16:00, 18:10, 20:20, 22:30)

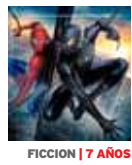


DRAMA | 13 AÑOS

Spiderman 3

Tercera entrega del cómic más rentable para la industria cinematográfica después de "Superman". Nuevos enemigos vendrán a desestabilizar a Spiderman-Peter Parker, pero el más peligroso será él mismo...

Te gustará si... leías de niño los tebeos.
CINES: Los Prados SALA IMAX (16:00, 19:00)



FICCION | 7 AÑOS

Érase una vez...

En un país de cuento de hadas los finales son felices siempre y cuando no falle algo. El mago mantiene equilibrada la balanza del bien y el mal, pero cuando se va de vacaciones sus dos asistentes se despistan y la madrastra de Cenicienta se apodera de la varita mágica del mago y comienza a hacer maldades.

Te gustará si... tienes alma de niño.
CINES: Yelmo Ocimax Gijón (16:05)



ANIMACION | APTA

Hostel 2

Secuela de una de las películas de terror más macabras y salvajes del cine reciente, que cuenta como tres chicas americanas viajan por la Europa del Este y viven una auténtica pesadilla al descubrir el secreto del hostel eslovaco en el que se alojan.

Te gustará si... eres fanático del gore.
CINES: Warner (16:00, 18:05, 20:10, 22:15); Yelmo Gijón (16:00, 18:00)



TERROR | 18 AÑOS

Borrachera de poder

Jeanne (Isabelle Huppert) es una juez de instrucción encargada de un complejo escándalo de movimiento y malversación de fondos donde se acusa al presidente de un importante grupo industrial. A medida que avanza las investigaciones y los interrogatorios se da cuenta de que su poder aumenta al saber más secretos.

Te gustará si... disfrutas viendo a mujeres con poder.
CINES: Yelmo Los Prados (15:50, 18:00)



SUSPENSE | 13 AÑOS

Shrek Tercero

En esta tercera entrega, Shrek se tendrá que enfrentar a ser Rey del Reino de Lejos y... padre de trillizos!! Atención al mago Merlín

Te gustará si... tienes otro modo de ver los cuentos de hadas.
CINES: Yelmo Los Prados (15:45, 16:15, 16:45, 17:45, 18:15, 18:45, 19:45, 20:15, 20:45, 21:45, 22:15, 22:45); Warner (16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00, 22:00, 23:00); Yelmo Ocimax Gijón (16:15, 17:15, 18:15, 19:15, 20:15, 21:15, 22:15); Centro (16:30, 18:15, 20:15, 22:30); Marta (18:15, 20:15, 22:30)



COMEDIA | APTA

Bajo las estrellas

Cuando Benito tiene que volver a su pueblo natal, descubre que su hermano Lalo se ha echado novia, Nines, una madre soltera castigada por la vida. Benito se propone impedirlo pero sus planes se derrumban cuando conoce a la hija de Nines, Ainara, con quien entabla una insólita amistad.

Te gustará si... te van las comedias agrídulces.
CINES: Yelmo Los Prados (16:10, 18:20, 20:30, 22:40); Yelmo Gijón (20:40, 22:50)



DRAMA | 18 AÑOS

Operación stormbreaker

Película de espías dirigida a toda la familia, al estilo 'agente 007', pero en versión adolescente, basada en el best-seller del mismo nombre. Alex Pettyfer encarna al protagonista, muy bien acompañado de Ewan McGregor, Stephen Fry, Alicia Silverstone y... Mickey Rourke!!!

Te gustará si... te apetece evadirte un rato.
CINES: Yelmo Los Prados (15:35, 17:40); Warner (16:00, 18:15, 20:30, 22:45); Yelmo Gijón (20:10, 22:20)



DRAMA | 18 AÑOS



AVENTURAS | APTA