



La luz del *buen humor*

José Luis Alfaya



José Luis Alfaya

La luz del buen humor

Para descubrir y vivir el
sentido positivo de la vida



La luz del buen humor
© José Luis Alfaya Camacho, 2026
© BibliotecaOnline SL, 2026

bibliotecaonline.es
pedidos@bibliotecaonline.es
Serrano, 51 - 28006 Madrid (España)

Primera edición: Noviembre 2026

SBN (papel): 978-84-10289-27-7
ISBN (digital): 978-84-10289-28-4
D.L.: M-26947-2026

Diseño de cubierta e interior: BibliotecaOnline.

Imprime: Podiprint.

Impreso en España - *Printed in Spain*

Las afirmaciones incluidas en el libro son responsabilidad exclusiva de los autores. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

Índice

1. El comienzo de la luz.....	9
2. La luz de la palabra.....	12
3. La luz de la sonrisa.....	15
4. La luz de la verdad.....	18
5. La luz de la amistad	22
6. La luz de la amabilidad	26
7. La luz del silencio creador	29
8. La luz del amor sincero	34
9. La luz de la mirada.....	38
10. La luz del espíritu de servicio.....	41
11. La luz de la sencillez.....	45
12. La luz de la infancia	49
13. La luz de la cordialidad.....	54
14. La luz del alma serena.....	58
15. La luz de la paciencia	62
16. La luz de la gracia divina.....	66
17. La luz de la Fe.....	71
18. La luz de la esperanza	77

19. La luz de la caridad.....	81
20. La luz del optimismo	88
21. La luz de la paz.....	94
22. La luz de la recta conciencia	100
23. La luz de la misericordia	106
24. La luz de la LUZ.....	113
25. La música y el buen humor	119
26. La luz de un nuevo amanecer	125
27. La luz de un bello atardecer	130
28. La luz de la serena despedida	135
29. La luz del agradecimiento	141
30. La luz de la infinita alegría	146
Epílogo. Sentido del Humor y sus Beneficios en Salud.....	152

"No hay nada en el mundo que sea tan irresistiblemente contagioso como la risa y el buen humor"

Charles Dickens

"No alcanzaremos jamás la auténtica alegría sobrenatural y humana, el "verdadero" buen humor, si no imitamos "de verdad" a Jesús; sino somos, como El, humildes"

Forja, 590

"Cuando sientas el orgullo que hierve dentro de ti –¡la soberbia!–, que te hace considerarte como un superhombre, ha llegado el momento de exclamar: ¡no! Y así, saborearás la alegría del buen hijo de Dios, que pasas por la tierra con errores, pero haciendo el bien"

Forja 1054

"Aparecen las flores en la tierra, el tiempo de las canciones es llegado, se oye el arrullo de la tórtola en nuestra tierra"

Cantar de los Cantares, 2, 12

La alegría y el buen humor, hacen al mundo mejor.

"¡Aleluya! ¡Cantad a Yahveh un cantar nuevo: su alabanza en la asamblea de sus amigos! ¡Regocíjese Israel en su hacedor, los hijos de Sión exulten en su rey; alaben su nombre con la danza, ¡con tamboril y cítara salmodien para él! Porque Yahveh en su pueblo se complace, adorna de salvación a los humildes. Exalten de gloria sus amigos, desde su lecho griten de alegría: los elogios de dios en su garganta, y en su mano la espada de dos filos; para ejecutar venganza en las naciones, castigos en los pueblos, para atar con cadenas a sus reyes, con grillos de hierro a sus magnates, para aplicarles la sentencia escrita: ¡será un honor para todos sus amigos!

Salmo 149

1. El comienzo de la luz

Querido lector: tienes en tus manos este librito que pretende ayudarte a descubrir, paso a paso, las diversas actitudes y virtudes que mejorarán tu modo de actuar y de vivir. Vamos a hablar de algo muy importante para mejorar tu estado de ánimo: el Buen Humor.

Aunque soy un joven sacerdote de 82 años, con gran experiencia en la enseñanza, pues estuve trabajando más de 30 años en colegios, con niños y niñas, algo se me ha pegado de su alegría y sentido del humor, lleno de sinceridad y frescura, de candidez y exigencia. Pienso, pues, que es muy importante, para empezar, situarnos en la mentalidad de hijos pequeños de Dios.

Jesús dijo: –Si no os hacéis como niños, no entrareis en el Reino de los Cielos.¹ ¿Y qué es el Reino de los Cielos? Podríamos decir que el Reino de la alegría y de la luz, que nunca termina ni se apaga. El reino de los sencillos de corazón, siempre alegres. Algo maravilloso.

Imagínate un lugar donde todo es paz, serenidad, alegría, cordialidad, y buen humor. Donde una Luz nos llena de felicidad indescriptible. Bueno, pues ese lugar es tu corazón. Como lo oyes. Porque todo eso es el resumen del Amor. Porque el reino de los cielos ya está en la tierra y es Amor, con mayúscula.

Pero, mi corazón está lleno de amargura, quizás estés pensando..., pues vamos tú y yo a descubrir ese lugar lleno de luz y amor, a partir de ahora mismo. Vamos a recuperar la Luz de tu alma: la luz del buen humor. La luz de la sonrisa, que ilumina un mundo tan apagado. La luz de la alegría de los niños, que no saben de amarguras, aunque, a veces sientan pena... de vernos apenados. Pero les dura poco tiempo. Porque cuentan con un amor superior: el cariño de sus padres. Y tú también has de contar con el amor y el cariño de tu Padre, mi Buen Dios.

Aunque a veces parece que se olvide de ti, y no te haga caso: siempre te mira con infinito amor. Si confías en Él, recuperarás la luz de tu alma, y con ella la paz, a pesar de las grandes dificul-

1 Mt 18,3.

tades que tengas. Te voy a mostrar un ejemplo de confianza y buen humor, incluso ante la muerte. Se trata del que fue Canciller de Inglaterra, Tomás Moro, cuando, al no aceptar en conciencia el divorcio de Enrique VIII, fue sentenciado a muerte. Entre sus escritos, dejó lo siguiente: CONCÉDEME, SEÑOR, UNA BUENA DIGESTIÓN Y ALGO PARA PODER DIGERIR. DADME LA SALUD DEL CUERPO Y LA GRACIA DE SABER CONSERVARLA. DADME UN ALMA SERENA, SEÑOR, QUE SEPA ENCONTRAR LA MEJOR MANERA DE ARREGLAR LAS COSAS. DADME UN ALMA QUE NO CONOZCA EL FASTIDIO, QUE IGNORE LA MURMURACIÓN Y LOS LAMENTOS. Y NO PERMITAS QUE ME PREOCUPE DEMASIADO POR ESTA COSA EMBARAZOSA QUE LLAMO "EL YO". SEÑOR, DADME EL SENTIDO DEL HUMOR, AYUDADME A SABER CAPTAR EL SENTIDO DE UNA BROMA, PARA QUE SAQUE DE MI VIDA ALGO DE FELICIDAD Y HAGA PARTÍCIPE DE ELLA A LOS DEMÁS.

Qué buen ejemplo para descubrir que, por encima de la tormenta, luce un espléndido sol.

Vamos a pensar, antes de seguir, qué es el buen humor. Pienso que el buen humor es hijo de la humildad y padre de la sensatez. Es como un amanecer continuo, que llena de alegría el alma desde que se conecta con la vida. Es como una mansión con la sonrisa como ventanas y como puerta la amabilidad, y con un balcón al exterior que es la palabra sutil. Esto no es poesía. Es la realidad cotidiana, y quieres vivirla en plenitud.

La expresión **buen humor** se refiere a un estado de ánimo. Es decir, no se trata de una emoción particular, que, en general necesita de algún estímulo externo concreto y pasajero. Más bien, pienso yo, es una emoción y actitud menos intensa y específica, pero que permanece durante un tiempo más prolongado y puede transformarse en un modo positivo del carácter.

No es, por tanto, lo mismo **tener humor** (ser humorista o bromista) que **tener buen humor**. Humor es un género de la industria del entretenimiento que se dedica a hacer reír a la gente a través de chistes, bromas y sarcasmos. De manera general, el **humor** también se refiere al genio o estado anímico de una persona, como, por ejemplo, estar de mal humor o enfadado. E in-

cluso, cascarrabias. A veces se suele decir: "Tiene un humor de perros, no hay quien lo soporte".

Bueno, pues vamos a mejorar nuestro humor habitual, convirtiéndolo en BUEN HUMOR.

¿Quieres seguir leyendo?



Acabas de leer el primer capítulo de *La luz del buen humor*, de José Luis Alfaya. El libro completo recorre, en 30 capítulos y un epílogo, las actitudes y virtudes que iluminan el ánimo: la sonrisa, la amistad, la amabilidad, la sencillez, la paciencia, la esperanza, el optimismo, la paz, el agradecimiento y la alegría. Para descubrir y vivir el sentido positivo de la vida.

Comprar el libro completo ›

bibliotecaonline.es/la-luz-del-buen-humor

QUÉ ENCONTRARÁS EN EL LIBRO

- **Las luces de cada día.** La palabra, la sonrisa, la verdad, la amistad, la amabilidad, el silencio creador, el amor sincero, la mirada, el espíritu de servicio, la sencillez, la infancia y la cordialidad.
- **Serenidad y vida interior.** El alma serena, la paciencia, la gracia divina, la fe, la esperanza, la caridad, el optimismo, la paz, la recta conciencia y la misericordia.
- **Música, amaneceres y atardeceres.** La música y el buen humor, un nuevo amanecer, un bello atardecer, la serena despedida, el agradecimiento y la infinita alegría.
- **Epílogo.** El sentido del humor y sus beneficios en la salud.

Un libro escrito con la experiencia de más de treinta años de enseñanza en colegios.

BibliotecaOnline

bibliotecaonline.es

pedidos@bibliotecaonline.es

ISBN (papel): 978-84-10289-27-7



Escanea para comprar