

Índice

UN DÉFICIT DE HUMANIDAD

1. ¿QUÉ ES LA AFABILIDAD?	17
1.1. ¿Ser afables es algo bueno?	18
1.2. Sonreír al encontrarse a los demás	21
2. TRATAR A CADA UNO COMO SE MERECE	23
2.1. ¿Una cuestión de justicia?	25
2.2. ¿Qué merece una persona?	30
a) <i>Tratar a cada uno de manera «personal»</i>	30
El saludo	32
Respetar la intimidad	34
Comunicación «personal»	38
b) <i>Decir la verdad a la cara, con respeto</i>	40
Cómo corregir	41
El arte del debate	44
c) <i>Hablar bien de los demás</i>	47
3. APRENDER LAS BUENAS MANERAS	52
3.1. Convenciones, ¿técnicas de manipulación, o algo más?	52
Manifestaciones de respeto	54
Modestia y afabilidad	56

3.2. El encanto de la elegancia	59
3.3. El cuerpo como apertura hacia los demás	69
4. SONREÍR A NOSOTROS MISMOS	76
Sonreír ante los propios errores	78
Sentido del humor	82
5. UNA LECTURA TEOLÓGICA DE LA SONRISA	85
6. REMEDIOS CONTRA LA TRISTEZA	93
7. POR UNA EVANGELIZACIÓN CORDIAL	101
8. LA FÓRMULA DEL BUEN HUMOR	110

APÉNDICE 1 EJERCICIOS DE AFABILIDAD

1. SONRISA Y SALUDO	116
2. APRENDER A CONVERSAR EN PAZ	118
3. EJERCICIO PARA LOS MÁS VALIENTES	122
4. COMUNICACIÓN ESCRITA	122

APÉNDICE 2 ANTOLOGÍA DE TEXTOS

1. LA AMABILIDAD SEGÚN EL PAPA FRANCISCO	125
2. SANTOS DE LA SONRISA COTIDIANA (TEXTOS DE SAN JOSEMARÍA ESCRIVÁ)	127
2.1. La caridad es el generoso desorbitarse de la justicia	127
2.2. La comedia delante de Dios	130
2.3. Amar la libertad de los demás	133
3. NACIDO PARA LA AMISTAD (RETRATO DE SANTO TOMÁS MORO)	137

4. AFABILIDAD Y BUEN HUMOR SEGÚN SAN FRANCISCO DE SALES	146
5. LA DEFINICIÓN DE CABALLERO (JOHN HENRY NEWMAN)	152
6. ORACIÓN PARA EL BUEN HUMOR ATRIBUIDA A SANTO TOMÁS MORO	155