OUKA
The University of Osaka
Institutional Knowledge Archive

Title	No siempre es primavera : análisis sociocultural de un corpus de ciento noventa refranes españoles sobre la alegría
Author(s)	Pérez, Ruiz Mónica
Citation	Estudios Hispánicos. 2026, 50, p. 1-33
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/104501
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

https://ir.library.osaka-u.ac.jp/

The University of Osaka

No siempre es primavera: análisis sociocultural de un corpus de ciento noventa refranes españoles sobre la alegría

Mónica Pérez Ruiz

Resumen

Este artículo presenta un análisis descriptivo y sociocultural de un corpus de refranes españoles sobre la alegría, organizado a partir de una clasificación temática propuesta en un estudio previo. El objetivo principal es analizar y describir los refranes agrupados en cada categoría, atendiendo a los valores culturales, las metáforas conceptuales y las tensiones simbólicas que articulan la representación de esta emoción en el refranero español. Desde un enfoque cualitativo, basado en la paremiología, la sociolingüística y la semántica cognitiva, se analizan siete grandes ámbitos en los que se manifiesta la alegría: su relación con el bienestar físico; su concepción como virtud moral y riqueza interior; su carácter efímero; su dependencia de circunstancias externas; su dimensión social y comunitaria; su vinculación con la prudencia y la moderación; y su interpretación como don divino en el marco de la tradición cristiana. Se pone así de relieve una visión compleja y ambivalente de la alegría, entendida tanto como fuerza vital y principio ético, como experiencia transitoria sujeta al cambio y al control moral. Por último, los resultados muestran que el refranero español no idealiza la alegría de forma absoluta, sino que la integra en un sistema de valores que privilegia el equilibrio, la conformidad, la sociabilidad y la prudencia. Este estudio contribuye a una comprensión más profunda de la conceptualización cultural de las emociones en la tradición paremiológica española y ofrece una base para futuras investigaciones comparativas e interculturales.

Palabras clave

paremia, refrán, alegría, emociones, valores culturales

1. Introducción

La alegría constituye una de las emociones fundamentales de la experiencia humana y, como tal, ocupa un lugar relevante en la tradición paremiológica española. El refranero recoge no solo expresiones de júbilo y bienestar, sino también advertencias sobre la fragilidad de los momentos dichosos, la necesidad de moderación y la estrecha relación entre la alegría y otros ámbitos de la vida cotidiana, como la salud, la sociabilidad, la fortuna o la fe. Refranes como «Corazón alegre, hombre sano» o «La alegría es flor de un día» ilustran esta visión compleja y, en ocasiones, ambivalente de la alegría, entendida simultáneamente como fuerza vital y como estado transitorio.

En el ámbito de los estudios sobre emociones, la alegría ha sido reconocida como una emoción básica con manifestaciones universales por autores como Ekman (1999, p. 46; 2017, p. 228), aunque su conceptualización y valoración varían según los marcos culturales (Biswas-Diener, Vitterso y Diener, 2005, p. 219; Veenhoven, 2008, p. 222). Desde esta perspectiva, el refranero constituye una fuente privilegiada para analizar cómo una comunidad lingüística codifica, transmite y regula las emociones a través de fórmulas breves, sentenciosas y de carácter metafórico. Los refranes no se limitan a describir estados emocionales, sino que funcionan como instrumentos de regulación cultural y orientan la conducta individual y colectiva mediante juicios morales, advertencias y modelos de comportamiento socialmente aceptados (Pérez, 2025, p. 3).

En un estudio previo (Pérez, 2026) se propuso una clasificación temática de un corpus de 190 refranes españoles relacionados con la alegría, con el objetivo de ofrecer una visión estructurada de las distintas dimensiones desde las que esta emoción se manifiesta en el refranero. Dicha clasificación identificó siete grandes ámbitos conceptuales, que abarcan desde la relación de la alegría con el bienestar físico, hasta su interpretación como don divino. Sin embargo, ese artículo se limitaba a una organización preliminar del material y no desarrollaba un análisis cualitativo en profundidad.

El presente artículo se plantea como una ampliación del estudio preliminar y tiene como objetivo analizar y describir los refranes agrupados en cada una de las

categorías propuestas, atendiendo a los valores culturales, las metáforas conceptuales y las funciones sociales que articulan la representación de la alegría en la tradición paremiológica española. De este modo, se profundiza en la comprensión de esta emoción no solo como experiencia individual, sino como construcción cultural compartida y como categoría reguladora del comportamiento individual y colectivo, tal y como se mostrará en los apartados 4 y 5.

2. Marco teórico

Este trabajo se inscribe en el ámbito de la paremiología, disciplina dedicada al estudio de las paremias, unidades fraseológicas constituidas «por un enunciado breve y sentencioso, que corresponde a una oración simple o compuesta, que se ha fijado en el habla y que forma parte del acervo sociocultural de una comunidad hablante» (Sevilla y Crida, 2013, p. 106). Investigadores como Lakoff y Johnson (1986), Casares (1992) y Mieder (2004) han destacado que los refranes, incluidos en la categoría de paremias, constituyen una vía privilegiada para acceder a la visión del mundo de una comunidad lingüística, ya que reflejan creencias arraigadas, actitudes morales y modelos de conducta socialmente legitimados.

Dado que las fronteras entre refrán, dicho y frase proverbial no siempre son nítidas, este estudio adopta un enfoque funcional y entiende por refranes aquellas unidades de origen anónimo, fijadas por el uso y transmitidas de generación en generación, que expresan un contenido de validez general, de carácter práctico o moral, siguiendo a Pamies y Corpas (2003). Esta definición permite abordar el refranero desde una perspectiva centrada en su función comunicativa y cultural.

El refranero constituye un espacio privilegiado para observar la categorización cultural de las emociones, en la medida en que refleja cómo una comunidad lingüística conceptualiza y valora los estados afectivos. Cabe tener en cuenta que las emociones deseables han recibido menor atención teórica que las no deseables, tradicionalmente asociadas a problemas de adaptación y malestar psicológico (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000, p. 13). Esta asimetría se explica, en parte, porque los modelos clásicos de la emoción se elaboraron a partir de emociones no deseables como la ira o el miedo, caracterizadas por tendencias de acción claras y respuestas fisiológicas bien delimitadas, un esquema que apenas se podía aplicar a emociones deseables, cuyas

funciones y respuestas conductuales se presentan de forma menos específica (Frijda, 1986; Lazarus, 1991; Levenson, 1994). Por ello, emociones deseables como la alegría no se conceptualizaron de manera autónoma, sino que fueron integradas de forma marginal en los modelos existentes (Fredrickson, 2004, pp. 1367-1368).

En esta investigación nos limitamos al análisis de refranes sobre la alegría, apoyándonos en los artículos de Almela (1997) y Panizo (1995, 1999). En primer lugar, Almela señaló la abundancia de refranes de tono melancólico en el refranero español, vinculados a una visión vital que remite al principio del *carpe diem* (1997, p. 42). Por su parte, Panizo reunió un conjunto de refranes vinculados al ámbito navideño en los que la alegría aparece asociada al hogar y a la convivencia, tal y como se aprecia en «Por Navidad, dichoso el que ve su llar» (1995, p. 213), lo que pone de manifiesto la relevancia de la familia, las tradiciones y las creencias populares en la conceptualización paremiológica de esta festividad. Más tarde, amplió el enfoque a un corpus más extenso de expresiones sobre la alegría, en los que se refleja su relación con la religión cristiana, la valoración de la conformidad y la concepción de la felicidad como una experiencia limitada y transitoria. Un refrán que ilustra esta visión sería «Dicha completa, sólo en la otra vida» (Panizo, 1999, p. 141).

Desde una perspectiva complementaria, la semántica cognitiva, en particular la teoría de la metáfora conceptual (Lakoff y Johnson, 1986), y la lingüística cultural resultan especialmente útiles para analizar la conceptualización de la alegría en el refranero español. La teoría de la metáfora conceptual sostiene que las emociones se comprenden y se expresan mediante esquemas metafóricos recurrentes, que estructuran el pensamiento y el discurso y se fijan en formas lingüísticas convencionales como los refranes. En este sentido, ambos enfoques permiten relacionar los esquemas cognitivos subyacentes con los valores y normas culturales que los refranes transmiten, y ofrecen un marco adecuado para explorar las asociaciones simbólicas que articulan la expresión de la alegría en el refranero.

3. Metodología

Este estudio adopta un enfoque cualitativo y descriptivo, orientado al análisis semántico y sociocultural de refranes sobre la alegría. La metodología se basa en la clasificación temática de un corpus de 190 unidades, elaborado por Pérez (2026).

A continuación, se presentan las fuentes de referencia, seleccionadas por su rigor y fiabilidad:

- *1001 refranes españoles con su correspondencia en ocho lenguas* (Sevilla y Cantera, 2001);
- *Refranero español* (Canellada y Pallarés, 2001);
- *Diccionario panhispánico de refranes*: *de autoridades e ideológico*, *basado en principios que demuestran cuándo se ha utilizado un refrán*, *cómo se ha empleado* (Carbonell, 2002);
- Portal de refranes, dichos, proverbios, citas y adivinanzas (Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes, 2025);
- Refranero Multilingüe del Centro Virtual Cervantes (1997-2025).

Tanto en los refraneros impresos como en los corpus electrónicos, la localización de los refranes se realizó de forma manual a partir de las palabras clave «alegría», «gozo», «felicidad», «contento» y «placer». Se excluyeron las unidades que no mantenían una relación semántica directa con la emoción alegría.

Posteriormente, las unidades del corpus se distribuyeron en siete categorías según criterios semánticos y de uso, basados en los valores, evaluaciones y representaciones asociados a la alegría:

1. La alegría y el bienestar físico;
2. La alegría como virtud moral y riqueza interior;
3. La alegría como emoción efímera;
4. La alegría y su marco circunstancial;
5. La alegría y la sociabilidad;
6. La alegría y la prudencia;
7. La alegría como don divino.

Cada categoría se desarrolla de forma sistemática y se subdivide en grupos menores que facilitan la organización del análisis. El objetivo no es cuantificar los datos, sino identificar regularidades semánticas y culturales que permitan comprender cómo se articula la alegría en el imaginario popular español. A diferencia del estudio previo, centrado en la recopilación y ordenación del corpus, esta investigación examina los refranes de forma detallada, considerando su contenido temático, la valoración moral implícita y el contexto sociocultural. Por lo tanto, aunque el corpus y la clasificación provienen de Pérez (2026), el análisis desarrollado aquí es original

y responde a objetivos interpretativos propios, orientados a la expresión cultural de la alegría y a sentar bases para futuras investigaciones comparativas e interdisciplinarias.

4. Análisis

En este apartado se examinan los refranes del corpus atendiendo a las categorías temáticas definidas en la metodología. Los refranes se presentan organizados según los distintos ámbitos en los que se conceptualiza la alegría en el refranero español, con el objetivo de describir sus rasgos semánticos y culturales más relevantes. El análisis se centra en identificar los valores, las metáforas y las funciones sociales que subyacen a cada grupo de paremias, prestando atención al modo en que la sabiduría popular articula esta emoción en relación con el cuerpo, la moral, la sociabilidad, la prudencia y la religiosidad.

Cada categoría se analiza de manera independiente, pero teniendo en cuenta sus interrelaciones, lo que permite identificar no solo los puntos en común, sino también las tensiones conceptuales en la representación proverbial de la alegría.

4.1 La alegría y el bienestar físico

En esta categoría se agrupan refranes que reflejan una relación directa entre la alegría, la salud corporal y la vitalidad. La sabiduría popular concibe el bienestar físico como una condición que favorece la alegría y, al mismo tiempo, presenta esta emoción como un factor que contribuye a la conservación de la salud y la longevidad. El cuerpo y la emoción aparecen, por tanto, estrechamente interconectados, en consonancia con una visión holística del ser humano.

Los refranes incluidos en este bloque se dividen en tres subgrupos: (4.1.1) la alegría como fuente de salud y longevidad; (4.1.2) la relación entre la alegría y la alimentación; y (4.1.3) la alegría asociada al consumo moderado de vino.

4.1.1 La alegría, la salud y la longevidad

1. «Corazón alegre, hombre sano».
2. «Deja la cama al ser de día y vivirás con alegría».
3. «Haz de la noche noche, y del día día, y vivirás con alegría».
4. «El corazón alegre de salud es fuente».

5. «La alegría alarga la vida».
6. «La alegría alarga la vida; las penas la menguan».
7. «La alegría es gran medicina, pero no se vende en la botica».
8. «La alegría rejuvenece y la tristeza envejece».
9. «No hay mozo triste ni viejo alegre».
10. «Para vivir con alegría, hijos sanos y hacienda en medianía».
11. «Un año de alegría es un año de buena vida».
12. «Una manzana al día da vida sana y alegría».

En los refranes de este subgrupo, la alegría se presenta como un principio vital con efectos beneficiosos sobre el cuerpo. Expresiones como «Corazón alegre, hombre sano», «El corazón alegre de salud es fuente» o «La alegría alarga la vida» reflejan la creencia de que un estado emocional positivo fortalece el organismo y retrasa el deterioro físico. La metáfora del corazón como centro de la vida emocional y corporal refuerza esta idea, al concebir la alegría como un factor clave del bienestar físico.

Asimismo, el refranero contrapone de forma explícita la alegría y la tristeza atendiendo a sus efectos físicos, como se observa en «La alegría rejuvenece y la tristeza envejece». Esta oposición refuerza una concepción dual de las emociones, en la que la alegría se asocia con la energía, la juventud y la regeneración, mientras que la tristeza se vincula al desgaste y al envejecimiento. Desde esta perspectiva, estos refranes sugieren que el bienestar emocional no solo tiene una dimensión psicológica, sino también una repercusión tangible en el cuerpo.

Otros refranes introducen la idea de equilibrio entre hábitos cotidianos y alegría, como «Haz de la noche noche, y del día día, y vivirás con alegría» o «Deja la cama al ser de día y vivirás con alegría». En ellos se promueve una vida ordenada y acorde con los ritmos naturales como condición para el bienestar físico y emocional. La alegría aparece aquí no como un estado fortuito, sino como el resultado de una conducta prudente y armoniosa.

4.1.2 La alegría y la alimentación

13. «A barriga llena, corazón contento».
14. «Barriga llena, corazón contento».
15. «Barriga vacía, corazón sin alegría».
16. «Bien canta Marta después de harta».

17. «Con la barriga vacía, ninguno muestra alegría».
18. «Con tripa vacía, poca alegría».
19. «Con tripas vacías, no hay alegrías».
20. «De la panza sale la danza».
21. «En tripa vacía no cabe alegría».
22. «No hay carne sin hueso».
23. «No hay placer do no hay comer».
24. «Tripa vacía, corazón sin alegría».
25. «Planta, siembra y cría, habrás alegría».
26. «Si buscas alegría siembra y cría».
27. «Vase el bien al bien y las abejas a la miel».

El segundo subgrupo pone de relieve la relación entre la alegría y la satisfacción de las necesidades básicas, especialmente la alimentación. Refranes como «A barriga llena, corazón contento» o «Barriga vacía, corazón sin alegría» establecen un vínculo directo entre el estado del cuerpo y el estado emocional. La metáfora del estómago lleno como condición para la alegría refleja una concepción material y pragmática del bienestar, en la que la emoción positiva depende, en primer lugar, de la subsistencia.

La reiteración de estructuras similares («Tripa vacía, corazón sin alegría», «En tripa vacía no cabe alegría») subraya la importancia de la alimentación como base del equilibrio emocional. En estos refranes, la alegría no se idealiza ni se presenta como un estado puramente espiritual, sino que se ancla en la experiencia cotidiana y en la realidad material de la vida.

Al mismo tiempo, algunos refranes amplían esta idea hacia una concepción más amplia del trabajo y la previsión, como «Planta, siembra y cría, habrás alegría». Aquí la alegría se vincula al esfuerzo sostenido y a la autosuficiencia, sugiriendo que el bienestar emocional es el resultado de una relación responsable con el entorno y los recursos disponibles. La alegría no surge de manera inmediata, sino como consecuencia de una planificación adecuada y de la satisfacción de las necesidades básicas a largo plazo.

4.1.3 La alegría y el consumo de vino

28. «Castañas, nueces y vino son la alegría de San Martino».
29. «Beber es todo medida: darle alegría al corazón y sin perder la razón, darle razón a

la vida».
30. «Dijo el sabio Salomón que el buen vino alegra el corazón».
31. «El buen vino alegra los cinco sentidos: la vista, por el color; el olfato, por el olor; el gusto por el sabor; el tacto por lo que agrada coger el vaso; y el oído en el brindar, por el tintín de los vasos al sonar».
32. «El vino alegra el espíritu».
33. «El vino y el sol alegran el corazón».
34. «La alegría del vino hace rey al mendigo».
35. «La primera copa es la de la sed; la segunda, por compañía; la tercera es alegría y la cuarta tontería».
36. «Ni olla sin tocino, ni alegría sin vino».
37. «No hay alegría sin vino».
38. «Sopa en vino no emborracha, pero alegra a la muchacha».
39. «Un vaso de vino añejo da alegría, fuerza y buen consejo».
40. «Zumo de parras, la alegría de la casa».

El tercer subgrupo asocia la alegría al vino, un elemento recurrente en el refranero español y profundamente arraigado en la cultura mediterránea. Refranes como «El buen vino alegra el corazón» o «El vino alegra el espíritu» reflejan la función social y simbólica del vino como facilitador de la alegría y la convivencia. En este contexto, el vino aparece como un mediador entre el cuerpo y la emoción, capaz de estimular los sentidos y favorecer el gozo.

No obstante, el refranero introduce de forma explícita la idea de moderación. «La primera copa es la de la sed; la segunda, por compañía; la tercera es alegría y la cuarta tontería» delimita con claridad el umbral entre la alegría legítima y el exceso. De este modo, la alegría asociada al vino se presenta como aceptable y positiva solo cuando se mantiene dentro de unos límites prudentes.

Otros refranes, como «Ni olla sin tocino, ni alegría sin vino» o «No hay alegría sin vino», exageran de forma humorística esta asociación, reforzando el carácter festivo del consumo de vino en contextos sociales. La mención del tocino remite a su valor tradicional en la cultura española como alimento básico y símbolo de sustento cotidiano, especialmente en ámbitos rurales, donde se asocia a la abundancia doméstica y al disfrute sencillo de la vida. Esta hipérbole, sin embargo, no anula el mensaje subyacente de equilibrio, sino que lo inscribe dentro de un marco cultural en

el que la alegría corporal es legítima siempre que no implique la pérdida de la razón.

4.2 La alegría como virtud moral y riqueza interior

En esta categoría se agrupan refranes en los que la alegría se concibe como una disposición interna del individuo y como una forma de riqueza moral que no depende de las posesiones materiales. Frente a una visión económica de la prosperidad, el refranero español valora la alegría como un bien superior, asociado a la conformidad, la serenidad y la capacidad de aceptar la propia suerte. La alegría aparece así como un rasgo del carácter que confiere equilibrio y sabiduría.

Los refranes de este bloque se organizan en dos subgrupos: (4.2.1) la alegría como verdadera riqueza y (4.2.2) la alegría como conformidad y aceptación.

4.2.1 La alegría como verdadera riqueza

41. «Al contento llaman rico».
42. «Corazón alegre, sabe hacer fuego de la nieve».
43. «Corazón contento es gran talento».
44. «El pobre alegre es más rico que el rico triste».
45. «En este mundo de viento, es rico el que está contento».
46. «Ése es rico de vero, que con lo suyo está contento».
47. «Hombre pobre, con poco se alegra y socorre».
48. «La alegría es el mayor bien de la vida».
49. «La alegría es media vida».
50. «La alegría es un tesoro que vale mucho más que el oro».
51. «La vida es corta y pasarla alegre es lo que importa».
52. «No es más rico el que más tiene sino el que menos necesita».
53. «Pobre alegre sea yo, y rico y triste no».
54. «Quien nada tiene, con poco está alegre».
55. «Quien tiene alegría, tiene buena virtud».
56. «Quien vive alegre, vasta fortuna tiene».
57. «¿Riquezas y honores? Tontería. No hay mayor bien que la alegría».
58. «Si vives alegre, rico eres».
59. «Sin alegría, la misma gloria no lo sería».
60. «Sin alegría, la vida infierno sería».

61. «Sin alegría, no quiero ni honras ni dinero».
62. «Sin alegría, para nada gusto habría».
63. «Sin alegría, yo nada querría».
64. «Sin la alegría hasta la eterna gloria mal sabría».
65. «Un gramo de alegría vale más que una tonelada de melancolía».
66. «Una onza de alegría vale más que cien quintales de melancolía».
67. «Una onza de alegría vale por una libra de tristeza».

Numerosos refranes presentan la alegría como el mayor de los bienes, situándola por encima del dinero, los honores o el estatus social. Expresiones como «Al contento llaman rico», «El pobre alegre es más rico que el rico triste» o «No es más rico el que más tiene sino el que menos necesita» sintetizan una concepción ética de la riqueza basada en la suficiencia y el equilibrio interior. En este marco, la alegría no se adquiere mediante la acumulación de bienes, sino a través de una actitud vital.

La reiteración de fórmulas comparativas y superlativas («La alegría es el mayor bien de la vida», «La alegría es un tesoro que vale mucho más que el oro») subraya el valor central que se atribuye a esta emoción. La alegría se presenta como un valor interno que permite llevar una vida plena, al margen de las circunstancias externas. Desde una perspectiva cultural, estos refranes expresan una valoración positiva de la austeridad y una crítica implícita al deseo excesivo de riqueza.

Asimismo, la alegría aparece vinculada a la virtud, como se observa en «Quien tiene alegría, tiene buena virtud» o «Quien vive alegre, vasta fortuna tiene». La emoción se integra aquí en una ética del buen vivir, en la que el bienestar emocional es signo de rectitud moral y de sabiduría práctica. Esta asociación refuerza la idea de que la alegría no es un estado superficial o frívolo, sino una cualidad profundamente ligada al carácter.

La abundancia de refranes que contraponen alegría y tristeza mediante imágenes cuantitativas («Una onza de alegría vale más que cien quintales de melancolía») subraya, además, el valor desproporcionadamente alto que se concede a la alegría frente a estados emocionales no deseables. El uso de la hipérbole cumple una función didáctica y persuasiva, destinada a fijar el mensaje en la memoria colectiva. Cabe aclarar que *onza* es una unidad de peso pequeña en el sistema tradicional, «equivalente a 28,75 gramos» (DLE), actualmente en desuso.

4.2.2 La alegría como conformidad y aceptación

68. «Alegría ten y vivirás bien».
69. «Alegría y pobreza, y no pesares y riqueza».
70. «El mucho saber, hace sabios, pero no dichosos».
71. «La alegría en el alma sana se cría».
72. «La mejor felicidad es la conformidad».
73. «Goza con alegría tu poco, que menos que tú tienen otros».
74. «Quien bien está no se mude».
75. «Quien se contenta con su suerte no sabe el bien que tiene».
76. «Quien ser dichoso intente con un buen pasar se contente».
77. «Si tu dicha buscar sabes, dentro de ti mismo tienes las llaves».
78. «Tan hecho estoy a perder, que el ganar no me sabe bien».

El segundo subgrupo presenta la alegría como fruto de la conformidad con la situación vital y la aceptación del destino. Refranes como «La mejor felicidad es la conformidad» o «Quien se contenta con su suerte no sabe el bien que tiene» transmiten una visión de la alegría basada en el reconocimiento de los límites y en la renuncia a la comparación constante con los demás.

En este marco interpretativo, la alegría se construye como una actitud reflexiva y consciente, que requiere introspección y autocontrol. Expresiones como «Si tu dicha buscar sabes, dentro de ti mismo tienes las llaves» sitúan el origen de la alegría en el interior del individuo, reforzando la idea de autonomía emocional. Esta concepción enlaza con una tradición moral de raíz estoica y cristiana, en la que la serenidad se alcanza mediante el dominio de los deseos.

Otros refranes, como «Goza con alegría tu poco, que menos que tú tienen otros», introducen una dimensión social y comparativa que invita a relativizar nuestras carencias. La alegría surge aquí de la conciencia de pertenecer a una comunidad y de reconocer que la insatisfacción permanente conduce al malestar. De este modo, la sabiduría popular promueve una ética de la moderación y del agradecimiento.

Finalmente, algunos refranes expresan de forma explícita la dificultad de sentir alegría cuando se ha normalizado la pérdida o el fracaso, como en «Tan hecho estoy a perder, que el ganar no me sabe bien». Esta observación introduce un matiz psicológico que subraya la complejidad de esta categoría, al mostrar que la conformidad no siempre es un proceso sencillo ni automático. La alegría requiere un

aprendizaje emocional que no todos los individuos logran desarrollar con plenitud.

4.3 La alegría como emoción efímera

En este apartado se presenta un conjunto de refranes que subraya el carácter transitorio de la alegría y su vinculación con la tristeza, la pérdida y el cambio. El refranero español presenta la alegría como un estado inestable, sometido a los vaivenes del tiempo y de la fortuna, lo que introduce una visión realista y, en ocasiones, pesimista de la experiencia emocional. Frente a la alegría entendida como virtud interior o fuente de salud, este bloque enfatiza su carácter frágil y transitorio.

Los refranes de esta categoría se organizan en dos subgrupos: (4.3.1) la alegría breve y transitoria y (4.3.2) la relación entre la alegría y la tristeza.

4.3.1 La alegría breve y transitoria

79. «Como la rosa es la dicha humana: luce hoy y muere mañana».
80. «Dicha completa solo en la otra vida».
81. «Dicha que tarda, con más gozo se aguarda».
82. «Estar una hora alegre compensa tres malos meses».
83. «Hasta el día de la muerte a nadie por dichoso se cuente».
84. «Hasta el fin nadie es dichoso».
85. «La alegría es flor de un día».
86. «La alegría tan presto es ida como venida».
87. «La dicha que tarda con más gusto se aguarda».
88. «La dicha tarda y cuando viene, acobarda».
89. «Lo bueno poco dura».
90. «Mientras puedas, goza de la vida alegre, que la triste, ella se viene».
91. «Ni lo dulce ni lo amargo duran tiempo largo».
92. «Nochecitas alegres, mañanitas tristes».
93. «No hay gusto cumplido: que presto es menguado como venido».
94. «No hay gusto cumplido ni en mi casa ni en la del vecino».
95. «No hay miel sin hiel».
96. «No hay tal ventura como la primera».
97. «No hay tal ventura como la que dura».
98. «No siempre es primavera».

99. «Nunca es tarde si la dicha es buena».
100. «Placer y alegría tan pronto ida como venida».
101. «Son más los días que las alegrías».
102. «Traga lo peor para que la alegría sea mayor».
103. «Un buen sereno, no dura siempre en el cielo».
104. «Una hora de alegría compensa diez malos días».
105. «Una hora de contento vale por ciento».
106. «Viejos y al par dichosos, pocos».
107. «Viento y ventura poco dura».

Numerosos refranes recurren a imágenes naturales y temporales para representar la fugacidad de la alegría. Expresiones como «La alegría es flor de un día» o «Como la rosa es la dicha humana: luce hoy y muere mañana» enfatizan la brevedad de los momentos dichosos al remitir a ciclos fácilmente reconocibles, lo que refuerza su valor didáctico y simbólico.

El paso del tiempo se presenta como un factor inexorable que limita la duración de la dicha, tal y como se observa en «Lo bueno poco dura» o «Viento y ventura poco dura». En estos refranes, la alegría no se niega ni se desvaloriza, pero se relativiza, advirtiendo sobre la imposibilidad de su permanencia. La sabiduría popular invita así a disfrutar del presente sin caer en la ilusión de una felicidad duradera.

Algunos refranes introducen una perspectiva compensatoria, como «Una hora de alegría compensa diez malos días» o «Una hora de contento vale por ciento». Estas expresiones sugieren que, aunque breve, la alegría posee un valor intensivo que justifica su búsqueda. La emoción se mide aquí no por su duración, sino por su capacidad para aliviar el sufrimiento acumulado, lo que introduce un matiz de resiliencia emocional.

Asimismo, la experiencia de la alegría aparece condicionada por la edad y el ciclo vital. Refranes como «Viejos y al par dichosos, pocos» reflejan una percepción cultural según la cual la plenitud emocional resulta más difícil de alcanzar con el paso del tiempo. Esta observación conecta con una visión existencial de la vida, en la que la alegría se vuelve progresivamente más escasa a medida que se acumulan experiencias de pérdida.

4.3.2 La alegría y la tristeza

108. «Alegría y tristeza muerte acarrean».
109. «Alegrías y pesares, te vendrán sin que los buscares».
110. «Cada día, su pesar y su alegría».
111. «Cada día trae y lleva penas y alegrías».
112. «Cierta es la adversidad tras la prosperidad».
113. «Como la noche al día, sigue el pesar a la alegría».
114. «Cuando la alegría a la sala llega, el pesar está subiendo las escaleras».
115. «En este mundo hondo, dichas y desdichas ahondo».
116. «En este mundo siempre ha habido y habrá quien ría y quien llore».
117. «Hay alegrías sosas y tristezas sabrosas».
118. «La alegría es víspera del pesar».
119. «La alegría y la leche agriarse suelen».
120. «Más gusta de las blancas el que pasó las moradas».
121. «Nadie disfruta felicidades sin pasar muchos males».
122. «Nadie suspira de alegría, sino de pesar y melancolía».
123. «No hay dicha sin desdicha».
124. «No hay cielo sin nubes, ni paraíso sin serpiente».
125. «No hay contento cumplido, en este mundo mezquino».
126. «No hay contento sin su descuento».
127. «No hay nadie contento en aquesta triste vida».
128. «No hay pan entero en esta vida».
129. «No son iguales todos los días; los más traen penas, los menos, alegrías».
130. «Quien tiene noches alegres, soporta mañanas tristes».
131. «Tiempo tras tiempo viene; si uno es triste el otro es alegre».
132. «Todo día tiene su noche, toda alegría tiene su pena».
133. «Tras una época de alegrías, viene una de duelos».
134. «Víspera del pesar, la alegría será».

El segundo subgrupo pone de manifiesto la relación indisoluble entre la alegría y la tristeza. El refranero español concibe ambas emociones como caras de una misma moneda, tal y como se expresa en «Todo día tiene su noche, toda alegría tiene su pena». Esta concepción dual refuerza la idea de alternancia emocional como rasgo inherente a la experiencia humana.

Numerosos refranes insisten en la sucesión inevitable de la tristeza tras la alegría, como «La alegría es víspera del pesar» o «Cuando la alegría a la sala llega, el pesar está subiendo las escaleras». Estas imágenes espaciales y temporales construyen una narrativa de anticipación, en la que la alegría contiene en sí misma la posibilidad del sufrimiento.

Otros refranes adoptan una perspectiva más equilibrada, reconociendo la coexistencia simultánea de ambas emociones: «Cada día trae y lleva penas y alegrías» o «Tiempo tras tiempo viene; si uno es triste el otro es alegre». En estos casos, el refranero no propone una visión fatalista, sino una aceptación de la variabilidad emocional como parte del orden natural de la vida.

Finalmente, algunos refranes subrayan que la experiencia de la alegría adquiere mayor intensidad cuando ha sido precedida por el sufrimiento, como en «Más gusta de las blancas el que pasó las moradas». En este refrán, tomado del ámbito agrícola, las *moradas* originalmente representan las aceitunas más amargas o de peor calidad (Álvarez de Miranda, 2013), mientras que las *blancas* simbolizan las más agradables al paladar, lo que refuerza la idea de que el padecimiento previo permite valorar con mayor intensidad los momentos de dicha. La alegría se construye así no como un estado aislado, sino como el resultado de un recorrido vital marcado por contrastes.

4.4 La alegría y su marco circunstancial

Los refranes incluidos en esta categoría sitúan la alegría en relación con factores externos que condicionan su aparición y duración. A diferencia de las categorías anteriores, centradas en disposiciones internas o en la naturaleza emocional de la alegría, este bloque pone el acento en las circunstancias vitales (la fortuna, los acontecimientos concretos y la situación socioeconómica), como elementos que influyen de manera decisiva en la experiencia del gozo.

Los refranes de esta sección se organizan en tres subgrupos: (4.4.1) la alegría como resultado de la fortuna; (4.4.2) la alegría ligada a eventos concretos; y (4.4.3) la relación entre la alegría y el contexto socioeconómico.

4.4.1 La alegría como fortuna

135. «Buena ventura, poco dura».

136. «Dichoso será el que pueda, no el que quiera».

137. «La buena ventura es madrugadora; por eso el perezoso con ella no topa».
138. «La mi hija venturosa y la tuya la hermosa».
139. «Más vale dicha que suerte».
140. «Quien se muda, halla ventura».
141. «Tiempo de nieves, tiempo alegre».
142. «Todo en el mundo es ventura, nacimiento, matrimonio y sepultura».

En este subgrupo, la alegría aparece estrechamente vinculada a la noción de ventura, entendida como suerte o destino favorable. Refranes como «Buena ventura, poco dura» o «Más vale dicha que suerte» reflejan una concepción ambivalente de la fortuna: por un lado, se reconoce su capacidad para generar momentos de alegría; por otro, se advierte sobre su carácter inestable y efímero.

Algunos refranes subrayan que la fortuna no depende únicamente del deseo individual, como se observa en «Dichoso será el que pueda, no el que quiera». Esta afirmación introduce una visión realista y, en cierto modo, determinista, según la cual la alegría asociada a la ventura está condicionada por factores que escapan al control humano. La sabiduría popular reconoce así los límites de la voluntad frente a las circunstancias externas.

Otros refranes incorporan la idea de iniciativa y movimiento como medios para alcanzar la ventura, tal y como se expresa en «Quien se muda, halla ventura». En este caso, la alegría no se concibe como un don pasivo, sino como el resultado de la acción y del cambio. Esta visión introduce un matiz dinámico que complejiza la categoría y sugiere que la fortuna puede ser, en parte, construida.

4.4.2 La alegría ligada a eventos concretos

143. «La alegría del recién casado nunca dura un año».
144. «La boda de los pobres, toda es voces».
145. «El trabajo bien hecho da alegría en el pecho».
146. «Entre mozas y mozuelos, alegrías y duelos».

Más allá de la fortuna entendida como destino, el refranero vincula la alegría a acontecimientos concretos de la vida social como el matrimonio, el trabajo o la convivencia. Expresiones como «La alegría del recién casado nunca dura un año» subrayan la temporalidad del gozo vinculado a ciertos hitos vitales, reforzando la idea de que la intensidad emocional disminuye con el paso del tiempo.

En otros casos, la alegría se presenta como una reacción colectiva ante eventos compartidos, como en «La boda de los pobres, toda es voces». Este refrán pone de manifiesto que la alegría no depende exclusivamente de los recursos materiales, sino de la vivencia comunitaria del acontecimiento. La celebración se construye a través de la participación social, más que del lujo o la abundancia.

Asimismo, refranes como «El trabajo bien hecho da alegría en el pecho» vinculan la alegría al esfuerzo y a la satisfacción personal derivada del cumplimiento del deber. Por consiguiente, la alegría se concibe como una recompensa moral y emocional que legitima el valor del trabajo y refuerza una ética de la responsabilidad.

4.4.3 La alegría y su relación con el contexto socioeconómico

147. «El dinero hace contar, la alegría cantar».
148. «En casa del jugador loco, la alegría dura poco».
149. «En casa del pobre, dura poco la alegría».
150. «En casa del tahúr, poco dura la alegría».
151. «La alegría más la verás entre la gente pobre que entre la gente rica».
152. «Más vale un día alegre con medio pan, que uno triste con un faisán».

El tercer subgrupo aborda de forma explícita la relación entre la alegría y la situación económica. Refranes como «En casa del pobre, dura poco la alegría» o «En casa del jugador loco, la alegría dura poco» reflejan una percepción según la cual la precariedad material limita la duración del gozo. La alegría aparece aquí condicionada por la inseguridad económica y por la inestabilidad del entorno doméstico.

No obstante, el refranero introduce una visión matizada al afirmar que la alegría no es patrimonio exclusivo de la riqueza, como se observa en «La alegría más la verás entre la gente pobre que entre la gente rica». Esta afirmación relativiza la asociación entre dinero y felicidad, y refuerza la idea, ya presente en otras categorías, de que la alegría puede surgir incluso en contextos de carencia.

Refranes como «Más vale un día alegre con medio pan, que uno triste con un faisán» sintetizan esta perspectiva mediante una oposición simbólica entre la sobriedad alegre y la abundancia triste. El faisán, ave asociada tradicionalmente al lujo y a la mesa de los privilegiados, funciona aquí como emblema de la riqueza material carente de bienestar emocional. La sabiduría popular privilegia así la calidad afectiva de la experiencia sobre la cantidad de recursos disponibles, reafirmando una actitud de

conformidad y sencillez frente al exceso material.

4.5 La alegría y la sociabilidad

En este bloque, la alegría se entiende como una experiencia compartida, estrechamente ligada a la convivencia y a las dinámicas sociales. A diferencia de otras emociones que pueden vivirse de forma íntima o silenciosa, en el refranero español la alegría es una experiencia que se amplifica cuando se comparte y que cumple una función cohesionadora dentro de la comunidad.

Los refranes de este bloque se organizan en tres subgrupos: (4.5.1) la alegría compartida; (4.5.2) refranes de carácter irónico; y (4.5.3) la alegría como expresión estética y social.

4.5.1 La alegría compartida

153. «Alegría secreta, candela muerta».
154. «Alegría amagada, candela apagada».
155. «Alegría no comunicada, alegría malograda».
156. «Alegrías, albarderos, que se quema el bálago».
157. «Alegrías, antruejo, que mañana será ceniza».
158. «La alegría y la pena compartida siempre van divididas».
159. «Ni boda sin canto ni mortuorio sin llanto».
160. «Quien no buscó amigos en la alegría, en la desgracia no los pida».
161. «Riqueza sin compañía, no es alegría».
162. «Si alegre la gente riera, menos pendencias hubiera».

Numerosos refranes subrayan que la alegría pierde valor cuando no se comunica, como se observa en «Alegría no comunicada, alegría malograda» o «Alegría secreta, candela muerta». Estas expresiones recurren a metáforas de la luz y el fuego para transmitir la idea de que la alegría necesita exteriorizarse para mantenerse viva. Desde esta perspectiva, la emoción se concibe como un fenómeno relacional que cobra sentido en el intercambio con los demás.

Asimismo, algunos refranes destacan el papel de la alegría en la cohesión social y en la reducción de conflictos, como «Si alegre la gente riera, menos pendencias hubiera». La alegría aparece aquí como un mecanismo regulador de la convivencia, capaz de suavizar tensiones y favorecer relaciones más armónicas. Esta función social

refuerza su valor como emoción deseable dentro del grupo.

Otros refranes introducen la importancia de la reciprocidad en las relaciones sociales, como «Quien no buscó amigos en la alegría, en la desgracia no los pida». En este caso, la alegría actúa como prueba de los vínculos auténticos y como base sobre la que se construyen relaciones duraderas. La sabiduría popular advierte así contra las relaciones oportunistas y enfatiza la necesidad de compartir tanto los momentos de gozo como los de dificultad.

En «Alegrías, antruejo, que mañana será ceniza» cabe remarcar que *antruejo* hace referencia al Carnaval, periodo festivo caracterizado por el exceso, la inversión de normas y la celebración colectiva previa a la Cuaresma.

4.5.2 Refranes de carácter irónico

163. «El huésped dos alegrías da, una cuando llega y otra cuando se va».
164. «La familia cuando viene da alegría, pero cuando se va, más todavía».
165. «La larga visita la alegría quita».

El segundo subgrupo reúne refranes que abordan la alegría desde una perspectiva irónica o humorística, especialmente en relación con la convivencia. Expresiones como «El huésped dos alegrías da, una cuando llega y otra cuando se va» o «La larga visita la alegría quita» introducen una visión pragmática de la sociabilidad, en la que la alegría tiene límites temporales.

Estos refranes no niegan el valor de la convivencia, pero advierten sobre el desgaste emocional que puede provocar una presencia prolongada. La ironía funciona aquí como recurso discursivo para expresar normas sociales implícitas sobre el equilibrio entre hospitalidad y espacio personal. La alegría, aunque deseable, debe ajustarse a ciertos márgenes para no transformarse en incomodidad.

4.5.3 La alegría como expresión estética y social

166. «Alegría, belleza cría».
167. «Al hombre bullicioso y alegre, nadie le teme, el callado y triste, éste es el temible».
168. «A la cara más fea, la alegría la hermosea».
169. «La alegría y el baile, para todos es saludable».
170. «Ruido no es alegría, pero es cosa parecida».

171. «Salud y alegría belleza cría; atavío y afeite cuesta dinero y miente».

En este subgrupo, la alegría se vincula a la apariencia, el comportamiento y la expresión corporal. Refranes como «A la cara más fea, la alegría la hermosea» o «Alegría, belleza cría» sugieren que la alegría tiene un efecto transformador sobre la imagen externa del individuo. La emoción se convierte así en un elemento estético que embellece y humaniza.

Otros refranes asocian la alegría con el movimiento y la expresión colectiva, como el baile o el ruido festivo, tal y como se aprecia en «La alegría y el baile, para todos es saludable». Estas expresiones refuerzan la dimensión corporal y social de la alegría, entendida como una emoción que se manifiesta de forma visible y compartida, contribuyendo al bienestar colectivo. En este sentido, la alegría no solo refuerza la cohesión del grupo, sino que actúa como un indicador de integración social y de adecuación a las normas de convivencia compartidas.

4.6 La alegría y la prudencia

Esta categoría reúne refranes que advierten sobre los peligros del exceso y de las apariencias engañosas de la alegría. Frente a una exaltación excesivamente idealizada del gozo, el refranero español promueve una actitud prudente y reflexiva, subrayando la necesidad de moderación emocional.

Los refranes de este bloque se organizan en tres subgrupos: (4.6.1) el exceso de alegría; (4.6.2) la alegría engañosa; y (4.6.3) la gestión sabia de la alegría.

4.6.1 El exceso de alegría

172. «Alegría que es fuerza que pierda, ¿qué importa que no venga?».
173. «Así mata una alegría inesperada, como el dolor más intenso».
174. «De alegría también se llora».
175. «La mucha alegría y la mucha tristeza muerte acarrean».
176. «La exagerada alegría, próximas tristezas pronostica».
177. «Quehacer trabajoso, quita alegría y reposo».
178. «Tanto mata la alegría súbita, como un disgusto».

Refranes como «La exagerada alegría, próximas tristezas pronostica» o «La mucha alegría y la mucha tristeza muerte acarrean» establecen una equivalencia entre

los extremos emocionales. La sabiduría popular alerta de que la intensidad excesiva, incluso en emociones deseables, puede resultar perjudicial. La alegría se concibe aquí como una fuerza que debe ser contenida para evitar consecuencias negativas.

Otros refranes, como «De alegría también se llora», reflejan la ambigüedad emocional de los estados intensos, subrayando que la frontera entre gozo y sufrimiento puede ser difusa. Esta observación introduce una lectura psicológica que complejiza la concepción de la alegría y refuerza la necesidad de equilibrio.

4.6.2 La alegría engañosa

179. «De tres cosas no fíes: de salud de viejo, de alegría de jugador y de cielo estrellado».

180. «No es dichoso el que lo parece, sino el que por tal se tiene».

El segundo subgrupo aborda la falsedad o superficialidad de ciertas manifestaciones de alegría. Refranes como «De tres cosas no fíes: de salud de viejo, de alegría de jugador y de cielo estrellado» advierten contra la confianza ciega en apariencias momentáneas. La alegría se presenta aquí como un estado que puede ocultar inestabilidad o engaño.

Asimismo, expresiones como «No es dichoso el que lo parece, sino el que por tal se tiene» enfatizan la diferencia entre la alegría externa y la satisfacción interior. La sabiduría popular invita a desconfiar de las manifestaciones ostentosas de felicidad y a valorar la autenticidad emocional por encima de las apariencias.

4.6.3 La gestión sabia de la alegría

181. «En tiempo alegre, deja lo que entristece».

182. «La prudencia en la persona muchas alegrías proporciona».

183. «¿Quieres ser dichoso? Abre la mano y cierra los ojos».

184. «Si quieres pasar un mes bueno, mata un puerco; si un buen año, toma estado; si vida envidiable, métete a fraile».

En este subgrupo, la alegría se concibe como una emoción que puede y debe ser gestionada con inteligencia. Refranes como «La prudencia en la persona muchas alegrías proporciona» subrayan la relación entre sensatez y bienestar emocional. La alegría no surge del impulso, sino de decisiones meditadas.

Otros refranes ofrecen consejos de carácter moral y existencial, como «¿Quieres

ser dichoso? Abre la mano y cierra los ojos», que remite a la generosidad y a la confianza como fuentes de una alegría más estable. De este modo, la sabiduría popular perfila una concepción de la alegría ligada al autocontrol y al equilibrio vital. Así, el refranero no cuestiona el valor de la alegría, pero subraya su necesidad de estar guiada por el buen juicio, entendida como legítima en la medida en que se ajusta a los límites aceptados por la comunidad.

4.7 La alegría como don divino

185. «La alegría Dios la da y el diablo la quita».
186. «La alegría es don de Dios y bondad del corazón».
187. «De cuantos bienes Dios envía, el más estimable es la alegría».
188. «Dichas y quebrantos nos vienen de lo alto».
189. «El gozo y la pena, es Dios quien lo ordena».
190. «Quien vive como Dios manda, alegre anda».

La última categoría agrupa refranes en los que la alegría se inscribe dentro del marco de la religiosidad cristiana y se concibe como un don otorgado por Dios. Por ello, la alegría trasciende la esfera individual y se vincula a la voluntad divina y al orden moral del mundo.

Refranes como «La alegría Dios la da y el diablo la quita» o «La alegría es don de Dios y bondad del corazón» reflejan una concepción teológica de la emoción, en la que su origen último no depende del ser humano. La alegría se presenta como una gracia que puede concederse o retirarse, reforzando una visión de humildad y dependencia espiritual.

Otros refranes, como «De cuantos bienes Dios envía, el más estimable es la alegría», sitúan esta emoción en la cúspide de los dones divinos, por encima incluso de los bienes materiales. La alegría adquiere así un valor trascendente que legitima su centralidad en la vida cristiana.

Finalmente, refranes como «Quien vive como Dios manda, alegre anda» ponen en relación directa la conducta moral y la alegría, de modo que la alegría se entiende como una consecuencia de la rectitud y como una forma de recompensa espiritual. Con ello se cierra el análisis con una concepción en la que emoción, moral y fe aparecen estrechamente vinculadas. Esta dimensión religiosa completa el sistema de valores que articula el refranero, al situar la alegría dentro de un orden moral que va

más allá de la experiencia individual.

5. Conclusiones

El análisis de los refranes sobre la alegría agrupados en las siete categorías propuestas permite constatar que el refranero español ofrece una representación compleja y matizada de esta emoción, alejada de concepciones simplistas o idealizadas. La alegría aparece simultáneamente como fuerza vital asociada al bienestar físico, como virtud moral y riqueza interior, y como don divino, pero también como experiencia efímera, condicionada por las circunstancias externas y sujeta a la necesidad de moderación.

Los resultados del análisis muestran que la alegría no se concibe como un estado permanente ni como un objetivo absoluto, sino como una emoción que debe integrarse en un sistema de valores orientado al equilibrio y a la prudencia. En este sentido, la alegría no funciona únicamente como experiencia emocional individual, sino también como un mecanismo de regulación social que orienta la conducta, delimita los excesos y refuerza normas de comportamiento culturalmente compartidas. Asimismo, el estudio pone de manifiesto que la alegría adquiere pleno sentido en contextos de interacción social, ya que los refranes analizados subrayan su carácter relacional y su función cohesionadora dentro de la comunidad. De este modo, se enfatiza la importancia de compartir el gozo y de construir vínculos sólidos tanto en los momentos favorables como en los adversos. Al mismo tiempo, se reconoce que las circunstancias materiales y económicas influyen en la experiencia de la alegría, aunque no la determinan de manera absoluta, lo que refuerza una concepción cultural de la alegría centrada en la conformidad, la moderación y la aceptación de los límites de la experiencia humana.

Desde una perspectiva más amplia, la presencia de metáforas recurrentes y de esquemas conceptuales compartidos confirma que la alegría se inscribe en un marco cultural en el que confluyen lo corporal, lo moral, lo social y lo espiritual. El refranero español integra esta emoción en una visión del mundo marcada por la conciencia de la fugacidad, la aceptación del sufrimiento y la búsqueda de armonía, lo que permite entender que el refranero combine la exaltación de la alegría con advertencias sobre su exceso.

En conjunto, este trabajo amplía la clasificación previa del corpus mediante un análisis cualitativo que contribuye a una comprensión más profunda de la

conceptualización cultural de la alegría en la tradición paremiológica española. Como línea de investigación futura, resultaría pertinente abordar estudios comparativos con otras lenguas y culturas, así como profundizar en el análisis pragmático del uso actual de estos refranes, con el fin de explorar la vigencia y la evolución de los valores emocionales que transmiten.

Bibliografía

Almela, R. (1997). ¿Son alegres los refranes españoles? *Paremia*, 6, 39-42.

Álvarez de Miranda, P. (2013). Pasarlas moradas (2). *Rinconete*, Centro Virtual Cervantes.

Biswas-Diener, R., Vitterso, J. y Diener, E. (2005). Most people are pretty happy, but there is cultural variation: the Inughuit, the Amish, and the Maasai. *Journal of Happiness Studies*, 6, 205-226.

Casares, J. (1992). *Introducción a la lexicografía moderna*. Madrid: CSIC.

Canellada, M. J. y Pallarés, B. (2001). *Refranero español*. *Refranes*, *clasificación*, *significación y uso*. Madrid: Castalia.

Carbonell, D. (2002). *Diccionario panhispánico de refranes*: *de autoridades e ideológico*, *basado en principios que demuestran cuándo se ha utilizado un refrán*, *cómo se ha empleado*. Barcelona: Herder.

Ekman, P. (1999). Basic emotions. En T. Dalgleish y M. Power (Eds.), *Handbook of Cognition and Emotion* (pp. 45-60). Chichester: Wiley.

Ekman, P. (2017). *El rostro de las emociones*. Barcelona: RBA Bolsillo.

Fredrickson, B. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 359, 1367-1377.

Frijda, N. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.

Lakoff, G. y Johnson M. (1986). *Metáforas de la vida cotidiana*. Madrid: Cátedra.

Lazarus, R. (1991). *Emotion and adaptation*. Nueva York: Oxford University Press.

Levenson, W. (1994). Human emotions: a functional view. En P. Ekman y R. Davidson (Eds.), *The nature of emotion*: *fundamental questions* (pp. 123-126). Nueva York: Oxford University Press.

Mieder, W. (2004). *Proverbs*: *a handbook*. Westport: Greenwood Press.

Pamies, A. y Corpas, G. (2003). Trabajos de lexicografía y fraseología contrastivas. *International Journal of Lexicography*, 16(4), 442-444.

Panizo, J. (1995). La Navidad y la alegría en el refranero. *Revista de folklore*, 180, 212-216.

Panizo, J. (1999). Paremias, frases célebres, canciones y poemas alusivos a la felicidad. *Revista de folklore*, 220, 141-144.

Pérez, M. (2022). Estudio contrastivo español-japonés: *La conceptualización de las emociones no deseables ira, miedo y tristeza en refranes y* kotowaza (Tesis doctoral). Universidad Autónoma de Madrid, Madrid.

Pérez, M. (2025). Todos desnudos nacemos: Análisis de un corpus de noventa y seis refranes sobre vestimenta y de su impacto sociocultural. *Estudios Hispánicos*, 49, 1-30.

Pérez, M. (2026). Propuesta de clasificación de un corpus de 190 refranes sobre la alegría. *Perspectivas Latinoamericanas*, 21, 91-102.

Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

Sevilla, J. y Cantera, J. (2001). *1001 refranes españoles con su correspondencia en ocho lenguas* (*alemán, árabe, francés, inglés, italiano, polaco, provenzal y ruso*). Madrid: Ediciones Internacionales Universitarias.

Sevilla, J. y Crida, C. (2013). Las paremias y su clasificación. *Paremia*, 22, 105-114.

Veenhoven, R. (2008). Comparability of happiness across nations. *School of Sociology and Social Work Journal*, 104, 211-234.

Otras fuentes bibliográficas

– Diccionario de la Lengua Española, 23.ª ed. Recuperado de https://dle.rae.es.

– Portal de refranes, dichos, proverbios, citas y adivinanzas. Recuperado de https://www.cervantesvirtual.com/portales/refranes_dichos_proverbios_citas_adivinanzas/presentacion/.

– Refranero multilingüe del Centro Virtual Cervantes (1997-2025). Recuperado de http://cvc.cervantes.es/lengua/refranero.

Anexo 1

Corpus de refranes sobre alegría por orden alfabético

A

«A barriga llena, corazón contento».

«A la cara más fea, la alegría la hermosea».

«Al contento llaman rico».

«Al hombre bullicioso y alegre, nadie le teme, el callado y triste, éste es el temible».
«Alegría amagada, candela apagada».
«Alegría, belleza cría».
«Alegría no comunicada, alegría malograda».
«Alegría que es fuerza que pierda, ¿qué importa que no venga?».
«Alegría secreta, candela muerta».
«Alegría ten y vivirás bien».
«Alegría y pobreza, y no pesares y riqueza».
«Alegría y tristeza muerte acarrean».
«Alegrías, albarderos, que se quema el bálago».
«Alegrías, antruejo, que mañana será ceniza».
«Alegrías y pesares, te vendrán sin que los buscares».
«Así mata una alegría inesperada, como el dolor más intenso».

B

«Barriga llena, corazón contento».
«Barriga vacía, corazón sin alegría».
«Beber es todo medida: darle alegría al corazón y sin perder la razón, darle razón a la vida».
«Bien canta Marta después de harta».
«Buena ventura, poco dura».

C

«Castañas, nueces y vino son la alegría de San Martino».
«Cada día, su pesar y su alegría».
«Cada día trae y lleva penas y alegrías».
«Cierta es la adversidad tras la prosperidad».
«Como la noche al día, sigue el pesar a la alegría».
«Como la rosa es la dicha humana: luce hoy y muere mañana».
«Con la barriga vacía, ninguno muestra alegría».
«Con tripa vacía, poca alegría».
«Con tripas vacías, no hay alegrías».
«Corazón alegre, hombre sano».

«Corazón alegre, sabe hacer fuego de la nieve».
«Corazón contento es gran talento».
«Cuando la alegría a la sala llega, el pesar está subiendo las escaleras».

D

«De alegría también se llora».
«De cuantos bienes Dios envía, el más estimable es la alegría».
«De la panza sale la danza».
«De tres cosas no fíes: de salud de viejo, de alegría de jugador y de cielo estrellado».
«Deja la cama al ser de día y vivirás con alegría».
«Dicha completa solo en la otra vida».
«Dicha que tarda, con más gozo se aguarda».
«Dichas y quebrantos nos vienen de lo alto».
«Dichoso será el que pueda, no el que quiera».
«Dijo el sabio Salomón que el buen vino alegra el corazón».

E

«El buen vino alegra los cinco sentidos: la vista, por el color; el olfato, por el olor; el gusto por el sabor; el tacto por lo que agrada coger el vaso; y el oído en el brindar, por el tintín de los vasos al sonar».
«El corazón alegre de salud es fuente».
«El dinero hace contar, la alegría cantar».
«El gozo y la pena, es Dios quien lo ordena».
«El huésped dos alegrías da, una cuando llega y otra cuando se va».
«El mucho saber, hace sabios, pero no dichosos».
«El pobre alegre es más rico que el rico triste».
«El trabajo bien hecho da alegría en el pecho».
«El vino alegra el espíritu».
«El vino y el sol alegran el corazón».
«En casa del jugador loco, la alegría dura poco».
«En casa del pobre, dura poco la alegría».
«En casa del tahúr, poco dura la alegría».
«En este mundo de viento, es rico el que está contento».

«En este mundo hondo, dichas y desdichas ahondo».
«En este mundo siempre ha habido y habrá quien ría y quien llore».
«En tiempo alegre, deja lo que entristece».
«En tripa vacía no cabe alegría».
«Entre mozas y mozuelos, alegrías y duelos».
«Estar una hora alegre compensa tres malos meses».
«Ese es rico de vero, que con lo suyo está contento».

G

«Goza con alegría tu poco, que menos que tú tienen otros».

H

«Hasta el día de la muerte a nadie por dichoso se cuente».
«Hasta el fin nadie es dichoso».
«Hay alegrías sosas y tristezas sabrosas».
«Haz de la noche noche, y del día día, y vivirás con alegría».
«Hombre pobre, con poco se alegra y socorre».

L

«La alegría alarga la vida».
«La alegría alarga la vida; las penas la menguan».
«La alegría del recién casado nunca dura un año».
«La alegría del vino hace rey al mendigo».
«La alegría Dios la da y el diablo la quita».
«La alegría en el alma sana se cría».
«La alegría es don de Dios y bondad del corazón».
«La alegría es el mayor bien de la vida».
«La alegría es flor de un día».
«La alegría es gran medicina, pero no se vende en la botica».
«La alegría es media vida».
«La alegría es un tesoro que vale mucho más que el oro».
«La alegría es víspera del pesar».
«La alegría más la verás entre la gente pobre que entre la gente rica».

«La alegría rejuvenece y la tristeza envejece».
«La alegría tan presto es ida como venida».
«La alegría y el baile, para todos es saludable».
«La alegría y la leche agriarse suelen».
«La alegría y la pena compartida siempre van divididas».
«La boda de los pobres, toda es voces».
«La buena ventura es madrugadora; por eso el perezoso con ella no topa».
«La dicha que tarda con más gusto se aguarda».
«La dicha tarda y cuando viene, acobarda».
«La exagerada alegría, próximas tristezas pronostica».
«La familia cuando viene da alegría, pero cuando se va, más todavía».
«La larga visita la alegría quita».
«La mejor felicidad es la conformidad».
«La mi hija venturosa y la tuya la hermosa».
«La mucha alegría y la mucha tristeza muerte acarrean».
«La primera copa es la de la sed; la segunda, por compañía; la tercera es alegría y la cuarta tontería».
«La prudencia en la persona muchas alegrías proporciona».
«La vida es corta y pasarla alegre es lo que importa».
«Lo bueno poco dura».

M

«Más gusta de las blancas el que pasó las moradas».
«Más vale dicha que suerte».
«Más vale un día alegre con medio pan, que uno triste con un faisán».
«Mientras puedas, goza de la vida alegre, que la triste, ella se viene».

N

«Nadie disfruta felicidades sin pasar muchos males».
«Nadie suspira de alegría, sino de pesar y melancolía».
«Ni boda sin canto ni mortuorio sin llanto».
«Ni lo dulce ni lo amargo duran tiempo largo».
«Ni olla sin tocino, ni alegría sin vino».

«Nochecitas alegres, mañanitas tristes».
«No es dichoso el que lo parece, sino el que por tal se tiene».
«No es más rico el que más tiene sino el que menos necesita».
«No hay alegría sin vino».
«No hay carne sin hueso».
«No hay cielo sin nubes, ni paraíso sin serpiente».
«No hay contento cumplido ni en mi casa ni en la del vecino».
«No hay contento cumplido, en este mundo mezquino».
«No hay contento sin su descuento».
«No hay dicha sin desdicha».
«No hay gusto cumplido: que presto es menguado como venido».
«No hay gusto cumplido ni en mi casa ni en la del vecino».
«No hay miel sin hiel».
«No hay mozo triste ni viejo alegre».
«No hay nadie contento en aquesta triste vida».
«No hay pan entero en esta vida».
«No hay placer do no hay comer».
«No hay tal ventura como la primera».
«No hay tal ventura como la que dura».
«No siempre es primavera».
«No son iguales todos los días; los más traen penas, los menos, alegrías».
«Nunca es tarde si la dicha es buena».

P

«Para vivir con alegría, hijos sanos y hacienda en medianía».
«Placer y alegría tan pronto ida como venida».
«Planta, siembra y cría, habrás alegría».
«Pobre alegre sea yo, y rico y triste no».

Q

«Quehacer trabajoso, quita alegría y reposo».
«Quien bien está no se mude».
«Quien nada tiene, con poco está alegre».

«Quien no buscó amigos en la alegría, en la desgracia no los pida».
«Quien se contenta con su suerte no sabe el bien que tiene».
«Quien se muda, halla ventura».
«Quien ser dichoso intente con un buen pasar se contente».
«Quien tiene alegría, tiene buena virtud».
«Quien tiene noches alegres, soporta mañanas tristes».
«Quien vive alegre, vasta fortuna tiene».
«Quien vive como Dios manda, alegre anda».
«¿Quieres ser dichoso? Abre la mano y cierra los ojos».

R

«Riqueza sin compañía, no es alegría».
«¿Riquezas y honores? Tontería. No hay mayor bien que la alegría».
«Ruido no es alegría, pero es cosa parecida».

S

«Salud y alegría belleza cría; atavío y afeite cuesta dinero y miente».
«Si alegre la gente riera, menos pendencias hubiera».
«Si buscas alegría siembra y cría».
«Si quieres pasar un mes bueno, mata un puerco; si un buen año, toma estado; si vida envidiable, métete a fraile».
«Si tu dicha buscar sabes, dentro de ti mismo tienes las llaves».
«Si vives alegre, rico eres».
«Sin alegría, la misma gloria no lo sería».
«Sin alegría, la vida infierno sería».
«Sin alegría, no quiero ni honras ni dinero».
«Sin alegría, para nada gusto habría».
«Sin alegría, yo nada querría».
«Sin la alegría hasta la eterna gloria mal sabría».
«Sopa en vino no emborracha, pero alegra a la muchacha».
«Son más los días que las alegrías».

T

«Tan hecho estoy a perder, que el ganar no me sabe bien».
«Tanto mata la alegría súbita, como un disgusto».
«Tiempo de nieves, tiempo alegre».
«Tiempo tras tiempo viene; si uno es triste el otro es alegre».
«Todo día tiene su noche, toda alegría tiene su pena».
«Todo en el mundo es ventura, nacimiento, matrimonio y sepultura».
«Traga lo peor para que la alegría sea mayor».
«Tras una época de alegrías, viene una de duelos».
«Tripa vacía, corazón sin alegría».

U

«Un año de alegría es un año de buena vida».
«Un buen sereno, no dura siempre en el cielo».
«Un gramo de alegría vale más que una tonelada de melancolía».
«Un vaso de vino añejo da alegría, fuerza y buen consejo».
«Una hora de alegría compensa diez malos días».
«Una hora de contento vale por ciento».
«Una manzana al día da vida sana y alegría».
«Una onza de alegría vale más que cien quintales de melancolía».
«Una onza de alegría vale por una libra de tristeza».

V

«Vase el bien al bien y las abejas a la miel».
«Viejos y al par dichosos, pocos».
«Viento y ventura poco dura».
«Víspera del pesar, la alegría será».

Z

«Zumo de parras, la alegría de la casa».