

UNA SONRISA QUE TRANSFORMA LA MANERA DE VERTE

Gabriela López Torres

ORCID: 0009-0003-4256-0313

Ana Bertha Rodríguez Medina

ORCID: 000-0002-3904-8138

Karina Cortés Melchor

ORCID: 0009-0009-2659-2394

Recibido 10 abril, 2026

Aceptado 8 junio, 2026

Publicado 01 julio, 2026

Resumen

La sonrisa es una expresión universal que va más allá de manifestar alegría. Su apariencia influye en la autoestima, la confianza y el bienestar emocional, impactando la calidad de vida de las personas. Además, sonreír favorece las relaciones sociales, fortalece los vínculos afectivos y transmite seguridad y apertura. La autoestima, entendida como la valoración que una persona tiene de sí misma, puede verse influida por diversos factores, entre ellos la sonrisa. Cuando esta es saludable y atractiva, contribuye positivamente a la autoimagen y al desarrollo de una mayor confianza y satisfacción personal.

Palabras clave: Sonrisa; Autoestima; Calidad de Vida

Abstract

The smile is a universal expression that goes beyond simply conveying joy. Its appearance influences self-esteem, confidence, and emotional well-

being, thereby impacting individuals' quality of life. Additionally, smiling promotes social interactions, strengthens emotional bonds, and conveys security and openness. Self-esteem, understood as the evaluation an individual has of themselves, can be influenced by various factors, including the smile. When it is healthy and aesthetically pleasing, it contributes positively to self-image and to the development of greater confidence and personal satisfaction.

Keywords: Smile; Self-esteem; Quality of life

La Relación entre la Sonrisa y la Autoestima



Figura 1. Elaboración propia mediante inteligencia artificial (DALL-E, OpenAI)

La sonrisa y la autoestima están estrechamente relacionadas, y esta conexión puede influir significativamente en el bienestar emocional y la calidad de vida. Una apariencia dental agradable no solo contribuye a la imagen física, sino que también influye en la manera en que las personas se perciben a sí mismas, en su autoconcepto y en la forma en

que enfrentan las situaciones cotidianas (Díaz-Cárdenas et al., 2018).

En el ámbito social, una expresión amable y espontánea favorece la comunicación y facilita el establecimiento de vínculos con otras personas. Cuando alguien se siente cómodo con su apariencia dental, suele desenvolverse con mayor naturalidad en las interacciones diarias, lo que fortalece su sentido de pertenencia, su integración social y su seguridad personal (Díaz-Cárdenas et al., 2018).

La sonrisa también forma parte de la imagen que proyectamos hacia los demás y desempeña un papel importante en la primera impresión. Una adecuada armonía dental puede influir favorablemente en la percepción de la propia imagen, promoviendo sentimientos de satisfacción, aceptación y valoración personal (Arenas-Sánchez, 2021).

Además, sonreír se asocia con beneficios emocionales que contribuyen al bienestar general. Se ha observado que una percepción positiva de la propia sonrisa se relaciona con una mayor satisfacción personal, mejor estado de ánimo y una actitud más optimista frente a la vida (Díaz-Cárdenas et al., 2018).

Por otra parte, la satisfacción con la propia apariencia bucal puede favorecer una mayor aceptación personal. Esta seguridad puede reflejarse en diversos aspectos de la

vida, como el desempeño profesional, las relaciones personales y la capacidad para afrontar nuevos desafíos, contribuyendo al desarrollo de una autoestima saludable y duradera (Arenas-Sánchez, 2021).

La sonrisa constituye una de las expresiones faciales más reconocidas y utilizadas por el ser humano. Además de reflejar emociones positivas, representa una importante forma de comunicación no verbal capaz de transmitir cercanía, empatía y disposición para interactuar con los demás. En muchos casos, esta expresión facilita la creación de vínculos afectivos tanto en el ámbito familiar como en el social (Díaz-Cárdenas et al., 2018).

Incluso en ausencia de palabras, una sonrisa genuina puede comunicar aceptación y cordialidad. Por ello, la percepción que cada individuo tiene de su propia sonrisa puede influir en su disposición para participar en actividades sociales, hablar en público o establecer nuevas relaciones (Arenas-Sánchez, 2021).

La percepción de la sonrisa en la sociedad actual

La sonrisa constituye uno de los elementos más importantes de la expresión facial y desempeña un papel relevante en la manera en que las personas son percibidas por los demás. Diversos estudios han demostrado que las características de la sonrisa influyen en las primeras impresiones y en la percepción de

atributos como la salud, la juventud, el atractivo y el cuidado personal (Medina-Gallo et al., 2010).

Investigaciones realizadas en distintos contextos han puesto de manifiesto la importancia que la apariencia dental tiene en las interacciones cotidianas. Se ha observado que una proporción significativa de las personas presta atención a los dientes y a la sonrisa durante la comunicación, considerándolos elementos clave en la evaluación de la imagen personal (Díaz-Cárdenas et al., 2018).

Asimismo, diversos estudios han evidenciado que una gran parte de la población percibe que su sonrisa influye en su vida social y en su autoconfianza. De igual manera, muchas personas manifiestan insatisfacción con la apariencia de sus dientes y expresan interés en mejorar aspectos como el color, la alineación y la forma mediante tratamientos odontológicos (Fig 3) (Arenas-Sánchez, 2021).



Figura 2. Elaboración propia mediante inteligencia artificial (DALL-E, OpenAI)

En México también se han realizado estudios sobre la percepción de la estética dental, los cuales han

demostrado que la valoración de una sonrisa atractiva puede variar entre los profesionales de la salud bucal y los pacientes. Estas diferencias reflejan que la percepción de la belleza es subjetiva y está influenciada por factores culturales, sociales y personales (Medina-Gallo et al., 2010).

La creciente atención que la sociedad otorga a la apariencia de la sonrisa ha impulsado el desarrollo de tratamientos cada vez más conservadores y personalizados. Sin embargo, más allá de responder a estándares estéticos, es importante recordar que una sonrisa agradable debe ir acompañada de una adecuada salud bucal, ya que ambas contribuyen al bienestar general y a una mejor calidad de vida (Díaz-Cárdenas et al., 2018).

Factores que Contribuyen a una Sonrisa Atractiva

La apariencia de la sonrisa depende de una combinación de factores relacionados con la salud bucal, la armonía facial y los hábitos de vida. Estos elementos no solo determinan la estética, sino que también influyen en la función oral y en la percepción que cada individuo tiene de sí mismo (Díaz-Cárdenas et al., 2018).

La higiene oral desempeña un papel fundamental en la conservación de la salud bucal. El cepillado adecuado y el uso diario del hilo dental permiten eliminar la placa bacteriana y los restos de alimentos, disminuyendo el riesgo de caries y enfermedades

periodontales. Asimismo, estos hábitos contribuyen a mantener un aliento fresco y favorecen la permanencia de las piezas dentales a lo largo del tiempo, impactando positivamente en la calidad de vida (Díaz-Cárdenas et al., 2018).

Otro aspecto importante es el estado de los dientes. Características como el color, la forma, el tamaño, la textura y la alineación influyen directamente en la armonía facial. Los dientes sanos y correctamente posicionados suelen asociarse con una apariencia agradable, mientras que las alteraciones como manchas, fracturas, desgaste o pérdida dental pueden afectar tanto la estética como la función, repercutiendo en la percepción personal y social (Medina-Gallo et al., 2010).

Las encías y los tejidos blandos también son esenciales para lograr un equilibrio estético. Cuando se encuentran sanos, proporcionan el marco natural de los dientes y presentan una coloración rosada y una textura uniforme. Sin embargo, la inflamación, el sangrado o la recesión gingival pueden modificar la proporción entre dientes y tejidos de soporte, comprometiendo la apariencia y, en algunos casos, la estabilidad de las piezas dentales (Díaz-Cárdenas et al., 2018).

El estilo de vida ejerce una influencia directa sobre la salud oral. El tabaquismo, el consumo de alcohol y una dieta inadecuada pueden afectar negativamente la salud

bucal, favoreciendo la aparición de caries, enfermedades periodontales y alteraciones estéticas. Por ello, la adopción de hábitos saludables resulta fundamental para preservar tanto la función como la apariencia de la sonrisa (Díaz-Cárdenas et al., 2018).

El impacto de la sonrisa en diferentes etapas de la vida



Figura 3. Elaboración propia mediante inteligencia artificial (DALL-E, OpenAI)

La importancia de una adecuada salud bucal está presente a lo largo de toda la vida. Durante la infancia y la adolescencia, una dentición sana favorece la integración social y contribuye al desarrollo de una imagen corporal positiva (Díaz-Cárdenas et al., 2018).

En la edad adulta, la apariencia dental puede influir en diversos ámbitos, incluyendo las relaciones personales, la autoestima y el desempeño profesional, siendo un elemento importante en la construcción de la identidad personal (Arenas-Sánchez, 2021).

En los adultos mayores, conservar los dientes naturales y mantener una adecuada función oral repercute

favorablemente en la calidad de vida, permitiendo preservar la capacidad masticatoria, la comunicación y la independencia (Díaz-Cárdenas et al., 2018).

A cerca de la autoras:

Gabriela López Torres

gabriela.lopez.torres@umich.mx

Cirujano Dentista

Especialista en Endodoncia

Maestría en Ciencias de la Salud

Doctorado en Salud Pública

Profesora e Investigadora de TC,

Facultad de Odontología, UMSNH.

Ana Bertha Rodríguez Medina

ana.rodriguez@umich.mx

Lic. en Psicología. Profesora e investigadora de la Facultad de Atención Integral en Ciencias de la Salud y Asistencia Social de la UMSNH. Estratega en innovación educativa y líder en desarrollo tecnológico y empresarial.

Karina Cortés Melchor*

karina.cortes@umich.mx*

Lic. en Psicología. Profesora de la Facultad de Psicología, de la UMSNH. Integrante de la Coordinación de la Licenciatura en Psicología de la modalidad en línea. Miembro fundador de la Red de Educación en Línea, Abierta, a Distancia, Continua y Multimodal de la UMSNH.

Díaz-Cárdenas, S., Tirado-Amador, L., Tamayo-Cabeza, G. (2018). Impacto de la sonrisa sobre calidad de vida relacionada con salud bucal en adultos. Revista clínica de periodoncia, implantología y rehabilitación oral, 11(2), 78-83. <https://dx.doi.org/10.4067/S0719-01072018000200078>

Arenas-Sánchez. (2021). Relación Entre el Nivel de Autoestima y la Percepción Estética de la Sonrisa en Jóvenes del Distrito de Independencia, PISCO - ICA - 2021. Facultad De Medicina Humana y Ciencias E Salud, Escuela Profesional de Estomatología. Repositorio UAP. <https://hdl.handle.net/20.500.12990/5190>

Medina-Gallo, C..X, Gómez-Narváez, S., Martínez-Ramírez, C. M., Bermúdez-Jaramillo, P. C. (2010). Parámetros Estéticos de la Sonrisa aceptados por Odontólogos Especialistas y Pacientes de Ortodoncia. Revista Colombiana de Investigación en Odontología 2010;1(2):228-237. <https://doi.org/10.25063/21457735.5>

Bibliografía