

Qué significa que una persona siempre esté sonriendo, según expertos en psicología

Aunque socialmente se asocia con amabilidad y optimismo, sonreír todo el tiempo puede esconder más de lo que parece.

Por Lázaro Castillo, Jr.



Ver a alguien sonreír siempre genera confianza, pero según la psicología, mantener una sonrisa de manera constante también puede ser una forma de defensa emocional. Algunas personas adoptan esta expresión como escudo para evitar mostrar tristeza, enfado o ansiedad.

¿Cómo se les llama a las personas que se ríen por todo?

¿Qué es la afectación pseudobulbar? La afectación pseudobulbar (PBA, por sus siglas en inglés) es un problema cerebral que hace que una persona se ría o lllore sin ninguna razón. Cuando alguien tiene PBA, los ataques de llanto o risa pueden producirse de repente.

El SÍNDROME PSEUDOBULBAR (PBA) es una **condición neurológica que se caracteriza por episodios repentinos, descontrolados e inapropiados de risa o llanto, a menudo fuera de lugar en la situación social.** Estos episodios pueden ser desencadenados por estímulos insignificantes o sin una razón aparente.

Qué significa que una persona siempre esté sonriendo

En otros casos, la sonrisa permanente puede responder a un deseo de agradar o de evitar conflictos. Desde la psicología, esto se asocia con un tipo de comportamiento complaciente, muy frecuente en entornos donde se premia la amabilidad por encima de la autenticidad. Así, quien está sonriendo todo el tiempo puede estar suprimiendo su verdadera opinión o malestar por temor a generar rechazo o tensión. CONFLICTO ENTRE EL YO REAL Y YO IDEAL.

También es posible que sonreír constantemente sea un intento de autorregulación emocional. La psicología explica que algunas personas usan la sonrisa para calmarse a sí mismas frente al estrés. Es un *mecanismo aprendido* para enfrentar momentos difíciles sin perder la compostura.

Hay quienes construyen su identidad en torno a la alegría. En esos casos, la psicología señala que la sonrisa constante puede formar parte de una autoimagen que la persona desea sostener a toda costa. Incluso cuando atraviesan momentos difíciles, se esfuerzan por mostrarse felices porque sienten que es lo que se espera de ellas.

La psicología también advierte que no todas las sonrisas son iguales. Existen diferencias entre una sonrisa genuina, espontánea, y una sonrisa social o forzada. En personas que sonríen siempre, muchas veces se observa una rigidez facial o una expresión que no se acompaña con la mirada.

- [8 elementos de una relación saludable](#)
- [7 maneras en que el yoga ayuda a curar el trauma](#)
- [El perdón](#)
- [¿Cómo hacer frente a los tiroteos en la escuela?](#)
- [¿Interactuar con mascotas reduce la presión arterial y el estrés?](#)
- [Meditation and Psychology](#)
- [Por qué el Ghosting es malo para nuestra salud mental](#)