

## ¡ES VERDURA!



*La sinceridad es una virtud altamente valorada en nuestra sociedad. Sin embargo, en la vida diaria confirmamos que abunda la mentira. Quién diga que no miente, está mintiendo.*

Mientes cuando aún no te has bañado y dices “estoy en camino”. O cuando no querías contestar una llamada y horas después le dices “sorry, acabo de ver mi celular”. O cuando dices “profe, no ha dicho que hoy tocaba paso de Historia”. Son pequeñas mentiras, sutiles y cotidianas, pero mentiras al fin y al cabo.

A menos que seas mentiroso patológico –aquel que miente por instinto, sin justificación–, se miente por un motivo. Según el psicólogo Phillip Calvin McGraw, las personas mienten para tomar lo que no es legítimamente suyo, escapar de la responsabilidad, crear una fantasía para huir de su vida mundana, evitar el castigo, infligir dolor, sentirse mejor, robar admiración y obtener una ventaja para explotar a otros.

[www.fundaciontelefonica.com.pe](http://www.fundaciontelefonica.com.pe)

[f /fundaciontelefonica](https://www.facebook.com/fundaciontelefonica) [i @fundaciontefpe](https://www.instagram.com/fundaciontelefonica)

[y /fundaciontelefonica](https://www.youtube.com/channel/UC...) [i @fundaciontelefonica](https://www.instagram.com/fundaciontelefonica)

Más allá de cuestiones religiosas, mentir es malo porque causa daños a nivel social. Desde las falsedades que se dicen dos enamorados hasta las quiméricas promesas de los políticos, pasando por las “medias verdades” de los medios de comunicación, mentir erosiona la confianza hacia el otro, pilar de la convivencia social. ¡Qué feo sería vivir dudando de los demás, siempre a la defensiva!

### **Cómo pillar a un mentiroso**

El 15 de setiembre 1938, Adolf Hitler y Neville Chamberlain, primer ministro de Gran Bretaña, se reunieron, en pleno momento de tensión geopolítica en Europa, para evitar una nueva guerra mundial. Hitler le dijo a Chamberlain que si Checoslovaquia cumplía sus demandas, se mantendría la paz. Días después, Chamberlain, frente al Parlamento inglés, dijo confiar en Hitler porque “decía lo que realmente pensaba”. Hitler, en realidad, solo quería ganar tiempo para atacar a los checoslovacos por sorpresa.

Esta historia la relata Paul Ekman, psicólogo pionero en el estudio de las emociones y la expresión facial, quien descubrió que el lenguaje no verbal es clave para identificar a un mentiroso. Su conocimiento habría sido muy útil para Chamberlain y quizás la Segunda Guerra Mundial no hubiera comenzado de manera tan desastrosa para Inglaterra y sus aliados, pero también para todos nosotros, ya que al día nos mienten entre 10 a 200 veces, según la psicóloga Pamela Meyer, autora del libro LIESPOTTING.

Es difícil saber cuándo nos están mintiendo, pues, según investigaciones, solo acertamos la mitad de las veces. Sin embargo, los profesionales entrenados detectan mentiras en un 90%. Algunas señales no verbales en las que se fijan: expresiones faciales asimétricas que duran más de 10 segundos y que no van con el tono de voz y el contenido del relato, así como sonreír sin arrugar los ojos, decir sí con palabras, pero decir no con el movimiento de cabeza, encoger los hombros, etcétera.

Sin embargo, como explica Ekman, estas señales son indicios y no pruebas irrefutables.

No existe un gesto 100% revelador, por lo que hace falta un análisis más profundo. Ekman, por cierto, fue la inspiración para crear la serie televisiva LIE TO ME, cuyo personaje principal es Cal Lightman, un psicólogo experto en emociones humanas que detecta, al ojo nomás, si gente oculta la verdad. ¿A quién no le gustaría tener esa habilidad?

### APRENDE MÁS

1. Pamela Meyer: Cómo descubrir a un mentiroso  
[https://www.ted.com/talks/pamela\\_meyer\\_how\\_to\\_spot\\_a\\_liar?language=es#t-772191](https://www.ted.com/talks/pamela_meyer_how_to_spot_a_liar?language=es#t-772191)
2. Cómo detectar mentiras: la guía completa  
<https://lenguajecorporal.org/detectar-mentiras/>
3. ¿Son fiables los detectores de mentiras?  
<https://hipertextual.com/2010/05/son-fiabes-los-detectores-de-mentiras>
4. Los secretos del lenguaje corporal  
[https://www.youtube.com/watch?v=DzHQKi\\_zY0c](https://www.youtube.com/watch?v=DzHQKi_zY0c)

---

FUNDACIÓN