

TENDENCIAS

¡No más chantas! Aprende a descubrir cuándo te están mintiendo

El Ciudadano · 7 de octubre de 2015



 como saber si te mienten

Al cabo del día, algún estudio nos dice que mentimos la menos 7 veces. La mayoría son mentiras intrascendentes y de poca importancia, pero la cierto es que lo hacemos.

A nadie le gusta que le mientan, así que **en este artículo voy a darte algunas pautas para saber si la persona con la que estamos hablando te está mintiendo o no.**

No sabemos mentir con nuestro cuerpo

Excepto casos concretos, personas con alto grado de psicopatía y los jetas, esos entrañables caraduras, **la mayoría de nosotros no sabemos mentir como auténticos profesionales.**

Mentir con las palabras es fácil. Mentir con el cuerpo no lo es tanto.

Cuando pienses que alguien te está mintiendo, **fíjate en lo que te cuenta su lenguaje no verbal**, porque encontrarás muchas pistas. En general, son síntomas corporales de que no están mintiendo:

- **No mirarte a la cara**
- **Sudar**
- Sequedad de garganta (**toser y carraspear mucho**)
- **Moverse “nerviosamente”**
- **Tocarse la nariz y la cara**
- **Ser incongruente entre lo que dice y su expresión corporal**

No confundas estos signos con síntomas de ansiedad

¿Cómo saber si te mienten? La mentira en la mirada

Dicen que la mirada es el espejo del alma. Quizás sea una exageración poética, pero si es cierto que **los ojos nos cuentan mucho del proceso de pensamiento que está siguiendo una persona.**

El movimiento de nuestros globos oculares pueden contarnos que tipo de proceso cerebral estamos teniendo. Estos movimientos son involuntarios y se dirigen de manera involuntaria hacia un lado o hacia el otro dependiendo que tipo de imagen mental estamos construyendo

Mirar a la izquierda es síntoma de decir la verdad (al revés en zurdos, normalmente)



Cuando nuestro cerebro recupera información almacenada, normalmente nuestros ojos se mueven hacia la izquierda.

Cuando estamos contando algo, normalmente estamos recordando información. Por lo que **podemos decir que cuando la mirada se va hacia la izquierda, la persona con la que hablamos esta siendo sincera**

Mirar a la derecha es síntoma de mentir (en zurdos, normalmente al revés)



En cambio, cuando la parte de nuestro cerebro que se activa es la parte creativa, los ojos suelen dirigirse hacia la derecha.

Por lo que, cuando una persona nos está contando algo y sus ojos se van hacia la derecha, está inventándose lo que te esta contacto.

De todas formas, te **recomiendo que no tomes como una verdad irrefutable hacia donde dirige la mirada nuestro interlocutor.**

Prueba a jugar con alguien a saber si adivinas cuando miente y cuando no mirando la dirección de sus ojos.

Vía: <http://www.webpsicologos.com>

Fuente: El Ciudadano