

¿Hay una fórmula secreta? las señales que delatarían una mentira y qué dice la psicología al respecto

Por Francisco Zúñiga Tapia



No hay nada más ambiguo y dañino para una relación que la mentira. Un acto que puede traer consecuencias negativas para una persona, sabiendo que su uso puede traer más problemas que soluciones.

Ahora, con el auge de los creadores de contenido, es posible acceder a reels que confirmen las sospechas de que alguien nos miente. Pero varios de estos contenidos, creados a partir de malinterpretaciones, no suelen ser de gran ayuda.

Con esto, la psicología puede ser útil para detectar ciertos signos, sin embargo, el plot twist de esta noticia es que no es infalible.

Tips para “descubrir” una mentira

En el fondo hay muchos factores que hay que considerar, al momento de descubrir una mentira, aparte de los signos físicos o las expresiones verbales que estén asociadas en una interacción social.

También hay que pensar que no todas las personas son iguales. Sobre todo cuando se cree que por tener una respuesta fisiológica (aceleración del ritmo cardíaco, la sudoración o un nudo en el estómago) estén derechamente mintiendo.

En este punto, Richard Wiseman, profesor de comprensión pública de la psicología en la **Universidad de Hertfordshire**, sostuvo en una entrevista con la **BBC**, que la prueba del polígrafo resulta ser un indicador impreciso, en especial, por el estrés normal que puede generar una máquina de este tipo.

No obstante, en algunas cosas, la psicología puede dar algunos tips. La Doctora en Psicología, Yuvitza Reyes, detalló a **BioBioChile** que “**hay cierto gesto que uno puede encontrar o microexpresiones faciales que pueden sugerir nerviosismo, evasión o conflicto emocional**”.

Si bien recalca que la detección de mentiras es un área controvertida de la psicología, hay ciertos patrones que pueden ser tomados en cuenta.

Por ejemplo, cuando hay cambios en la voz. “**un tono de voz más agudo o subir el volumen del habla puede ser una señal**”, enfatiza la experta. También considera que los movimientos corporales tensos o los cambios de la respiración, son signos “**que tienen que ser evaluados en conjunto con otros**”, agrega a nuestro medio.

Asimismo, la académica de la **Universidad Andrés Bello**, puntualiza que una señal física puede estar sujeta a múltiples interpretaciones, ya que también puede significar que la persona sea tímida o ansiosa.

Entonces, si detectar una mentira resulta complicado. ¿Qué hacen los profesionales que trabajan en descubrirla? ¿Hay un truco para extraer la verdad?

Los expertos de la mentira

Varios expertos en el tema, entre ellos, **Aldert Vrij** que es profesor de psicología en la **Universidad de Portsmouth (Reino Unido)** afirma que descubrir una mentira, resulta difícil, pues es un asunto que no importa el nivel de experiencia, porque hasta las personas entrenadas pueden caer en una.

Inclusive, sostiene Vrij, un desliz verbal o una conducta errática no serían suficientes para encontrar la verdad.

“**Las investigaciones han indicado que incluso los captadores de mentiras profesionales, como los agentes de aduanas y los policías, suelen tomar decisiones incorrectas, y que su capacidad para separar las verdades de las mentiras no suele superar la de los profanos**”, indicó a **National Geographic**.

Ya en su libro “**Detección de mentiras y engaños: trampas y oportunidades**”, el docente detectó que los profesionales deben captar el universo de emociones de los seres humanos, una tarea bastante difícil. “**Tal vez la principal dificultad sea que no hay una sola respuesta no verbal, verbal o fisiológica que se asocie exclusivamente con el engaño**”, concluye el profesor.

Al respecto, también los psicólogos, **Christian L. Hart** y **Drew A. Curtis**, escribieron el libro “**Grandes Mentirosos**”, una investigación que intentaba “**hackear**” y revelar el código que hace exitoso a los mentirosos.

Según expusieron en una entrevista con **CNBC**, para captar las inconsistencias de un relato, es recomendable hacer que los mentirosos repitan su historia, puesto que no serán capaces de recordar cada detalle. “**Las mentiras descaradas a menudo entran en conflicto con los hechos**”, afirmaron al medio.

Siendo así, ¿es posible tomar precauciones frente a una mentira?

La mentira “tiene patas cortas”

Ahora es poco probable que las personas se comporten como Fletcher Reede, el abogado especialista en la mentira de la película “**Mentiroso, mentiroso**”, interpretado por **Jim Carrey**. Sin dudas, no es una buena forma de vivir, porque las relaciones interpersonales por sí mismas exigen un esfuerzo para mantenerlas a lo largo del tiempo.

Yuvitza Reyes sostiene que para tener relaciones sanas, debemos tener conversaciones incómodas, y que debemos saber resolver los conflictos de manera constructiva. ¿Qué significa esto? “**Que haya respeto y que prime la búsqueda de soluciones**”, expresa a **BBCL**.

Además, reconoce que los conflictos se van a repetir una y otra vez, si no se hablan los problemas, lo que terminará de quebrar la relación. Por este motivo, declara que las acciones no se pueden reducir, porque “**hay factores como la personalidad, los contextos y las propias configuraciones personales de los afectos, que van a afectar en cómo la persona se está relacionando, ya sea a través de la honestidad o de la mentira**”.