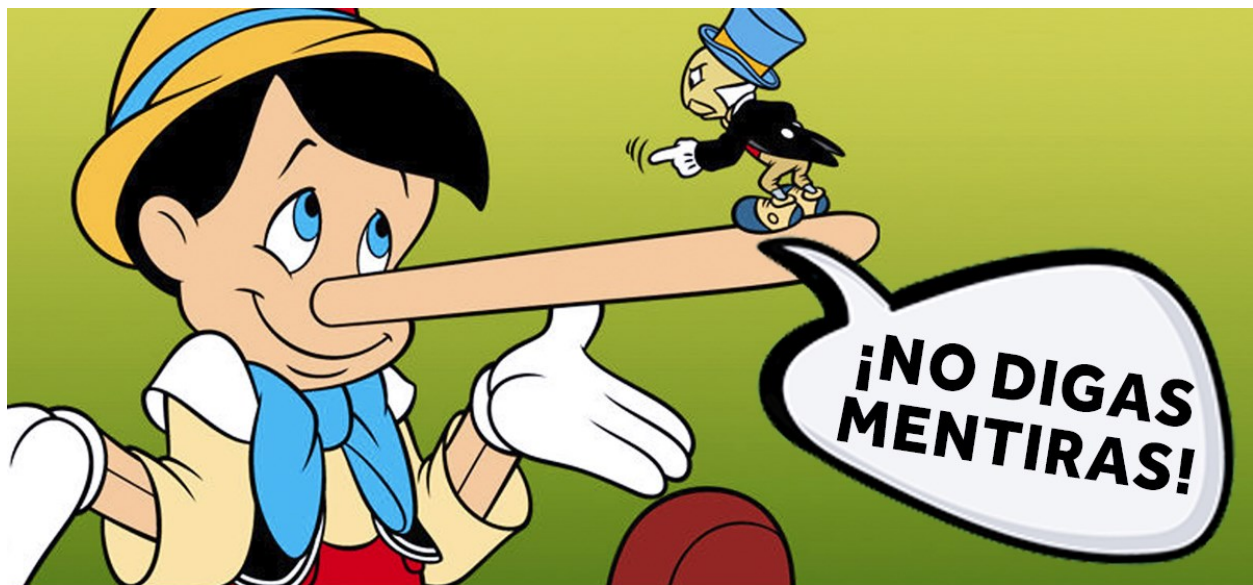


Cómo saber si alguien está mintiendo

Te enfrentas a un compañero de trabajo que sospechas que puede estar bebiendo en el trabajo, o te sientas a hablar con un empleado que niega rotundamente las acusaciones de acoso sexual. ¿Qué procedimiento seguir?



LAS CLAVES PARA DESCUBRIR A UN MENTIROSO

Por Lázaro Castillo, Jr.

¿Cómo descifras si estás tratando con un mentiroso o con alguien que dice la verdad?

Él no está mintiendo. El Dr. Lieberman es un psicoterapeuta experimentado que utiliza técnicas basadas en la ciencia para leer las palabras y acciones de las personas. Durante los últimos 25 años, ha entrenado al FBI, la CIA y otras agencias de seguridad para que sean detectores de mentiras humanas.

Relacionado: El método 'triángulo' de este experto en lenguaje corporal lo ayudará a atrapar a un mentiroso en el acto

En una entrevista exclusiva con Write About Now Podcast, el Dr. Lieberman compartió algunas señales reveladoras de engaño y manipulación.

[Método fácil para ayudar a detectar a un mentiroso](#)

Aquí hay siete cosas a tener en cuenta.

1. Los mentirosos hablan demasiado

Escuche la respuesta inmediata de alguien después de preguntarle si ha hecho algo.

"Como pauta general, una respuesta veraz es corta y directa", dijo el Dr. Lieberman. Los mentirosos, por otro lado, a menudo se involucran en un largo soliloquio con mucho "pontificación" y "moralización".

2. Los mentirosos intentan venderte la verdad

Cuando alguien te dice la verdad, no le interesa convencerte de nada. Solo quieren decirte la verdad.

"Un mentiroso está interesado en venderte algo", dice el Dr. Lieberman. "Necesitan que les creas, lo que significa que suelen sobrevender mucho más allá del punto en que una persona sincera se habría detenido. Hay una tendencia a sobreexplicar".

Relacionado: 10 frases reveladoras que indican que alguien no está diciendo la verdad

3. Los mentirosos se sienten aliviados cuando termina la conversación

Mentir requiere mucha más energía que decir la verdad, puede ser agotador. Por esta razón, los mentirosos a menudo se sienten aliviados una vez que terminan de tejer su red de engaños.

Pero el Dr. Lieberman dice que esta sensación de alivio también puede ser una señal de alerta. "Ponte en la situación de una persona honesta que fue acusada injustamente de algo. Cuando termina esa conversación, dices: 'Espera un segundo. Me acabas de acusar de algo. Estás molesto y molesto, tal vez resentido. Pero no te sientes aliviado.

4. Los mentirosos sonrían con la boca, no con la cara

Esté atento a la sonrisa de "decir queso" en la cara de un mentiroso. "Cuando alguien está fingiendo una emoción, no abarca todo el rostro", dice el Dr. Lieberman. "La sonrisa no incluye la parte superior de la cara, sino solo la parte inferior de la cara.

Los mentirosos sonrían con la boca cerrada, los labios apretados, sin movimiento en la frente. Una sonrisa genuina ilumina toda la cara.

[¿Por qué mentimos los seres humanos?](#)

5. Los mentirosos fingen estar tranquilos

"Cuando alguien finge ser inocente de algo, como una acusación, trata de mostrar la imagen de alguien tranquilo y confiado", dijo el Dr. Lieberman.

Tienden a hacer cosas muy conscientes, como quitarse pelusas imaginarias de los pantalones o estirarse y bostezar.

¿Por qué? Porque el sentido común les dice que así actúa un inocente y que los culpables actúan nerviosos.

Esto no podría estar más lejos de la verdad. "Una persona que es acusada injustamente de algo no va a estar tranquila y confiada, va a estar molesta". explica el Dr. Lieberman. "Una persona que quiere convencerte de que no está nerviosa parecerá mucho menos nerviosa que la persona que realmente no está nerviosa porque, de nuevo, los mentirosos a menudo exageran una emoción que en realidad no tienen".

6. Las historias de los mentirosos son demasiado perfectas

Cuando una persona dice la verdad, particularmente sobre algo que es dramático, la historia probablemente no tendrá un flujo lógico. El Dr. Lieberman dice que a menudo comienzan con la parte más dramática y luego completan los espacios en blanco a medida que avanzan.

"Una persona que está inventando una historia, después de llegar al evento principal, terminará. No continuarán porque, en su mente, eso es lo que tienen que venderte", Dr. Lieberman. dijo. "Pero un recuento honesto de lo que sucedió incluirá una secuela emocional, cómo se sintió la persona".

Un mentiroso también completará una historia con muchos detalles superfluos. ¿Por qué? Debido a que no tienen detalles reales, compensan en exceso y "ponen muchos detalles que son irrelevantes".

7. Los mentirosos usan pronombres impersonales

El Dr. Lieberman entrena a las fuerzas del orden para que presten atención a los pronombres personales que usan los sospechosos.

"Los pronombres pueden revelar si alguien está tratando de distanciarse o separarse por completo de sus palabras", escribe en Mindreader.

[Por qué todos somos banqueros corruptos](#)

Al igual que un mentiroso podría apartar la mirada de ti o tener problemas para hacer contacto visual, se distanciará de sus propias palabras y evitará los pronombres personales como yo, mí, mío o mí.

En cambio, el mentiroso a menudo hablará más en segunda persona con muchas declaraciones de "tú", o seguirá refiriéndose a "ellos" o "esa" persona. El subconsciente dice aquí que son demasiado culpables de mentir para referirse directamente a ellos mismos.

Otras posibles señales

1. Micro-expresiones faciales de miedo (boca abierta, cejas levantadas, arrugas en la frente)
2. Tono de pregunta en una oración afirmativa.
3. Labios fruncidos.
4. Distanciamiento físico.
5. Repetir frases.
6. Mantener el contacto visual de manera exagerada.
7. Rigidez corporal.

No hay ponis de un solo truco

El Dr. Lieberman enfatizó que cada uno de estos relatos en sí mismos pueden no probar que alguien está mintiendo. Sus técnicas "no son ponis de un solo truco", dijo. "Pero si tienes 7, 8, 9 marcadores en una sola oración, entonces puedes decir muy claramente si alguien está diciendo la verdad o no".

[8 elementos de una relación saludable](#)

[El perdón](#)

[¿Cómo hacer frente a los tiroteos en la escuela?](#)

[¿Interactuar con mascotas reduce la presión arterial y el estrés?](#)

[Meditation and Psychology, Bu Dr. Erick Dodson](#)