

Las 7 claves para saber si una persona miente

El estudio del comportamiento humano identifica cambios corporales específicos para descubrir mentiras. Tics, micro expresiones y lenguaje corporal son indicios valiosos en la detección de engaños

Por [Lázaro Castillo, Jr.](#)



[13 pistas de que la persona con la que estás puede ser un mentiroso patológico](#)

Detectar las señales de una mentira puede resultar un desafío tanto en el ámbito personal como en el profesional. La capacidad de identificar cuándo alguien no está siendo honesto es una habilidad valiosa que puede ayudarnos a tomar decisiones más informadas y a proteger nuestras propias relaciones y bienes.

La ciencia del comportamiento humano ha estudiado ampliamente los indicios que pueden delatar una mentira. Desde cambios en el lenguaje corporal hasta variaciones en el tono de voz, existen múltiples pistas que pueden ayudar a descubrir una falsedad. La identificación de estos signos requiere una observación atenta y la comprensión de ciertos patrones de conducta.

La mentira es un fenómeno que se observa desde la infancia y se va perfeccionando a medida que las personas crecen. Según Pamela Meyer, psicóloga y politóloga estadounidense, y autora del libro de investigación “Liespotting: Proven Techniques to Detect Deception”, hay diversos estudios que han identificado señales específicas que pueden demostrar cuándo alguien está mintiendo. Meyer señala que algunas expresiones faciales y ciertos movimientos corporales pueden ser indicadores claros de deshonestidad.



Por otro lado, Richard Wiseman, profesor de comprensión pública de la psicología en la Universidad de Hertfordshire, le comentó a la BBC que los mentirosos suelen tener patrones específicos en su forma de hablar. Estos incluyen demoras al contestar, respuestas rápidas y bien planificadas, y la tendencia a mantener historias simples y ordenadas para evitar contradicciones posteriores. Entre los resultados más llamativos, se ha encontrado que las narraciones engañosas tienden a ser menos elaboradas y menos complejas que las verdades.

7 claves para identificar a un mentiroso

- **Expresiones faciales:** Las personas que mienten pueden mostrar tics nerviosos, como rascarse la nariz, agarrarse las orejas o cubrirse la boca. Además, aunque intenten mantener contacto visual, las microexpresiones pueden delatarlos.
- **Demoras en responder:** Los mentirosos suelen tardar en responder a las preguntas porque necesitan tiempo para construir sus mentiras. En cambio, si ya tienen una respuesta preparada, pueden contestar de forma rápida y segura.

[Cómo la imagen corporal afecta la satisfacción sexual de las mujeres](#)

- **Historias simples y cronológicas:** Para evitar cometer errores, quienes mienten tienden a mantener sus historias simples y en orden cronológico, evitando detalles que podrían olvidarse o contradecirse más tarde.
- **Movimientos de las extremidades:** Cruzar los brazos, hacer gestos exagerados con las manos o mostrar vacilaciones en los movimientos de los hombros pueden ser indicios de una mentira.
- **Distancia física:** Una persona que miente puede intentar mantenerse físicamente distante, sentándose lejos o creando barreras con objetos como libros o bolsas.
- **Escaso detalle en las narraciones:** Las historias de los mentirosos suelen ser más cortas y menos detalladas. La falta de elaboración y complejidad es una señal de que están fabricando su narración en lugar de relatar algo verdadero.
- **Desviación de la norma:** Observar cambios en el comportamiento habitual de una persona, tales como vacilaciones en el habla o la falta de contacto visual en momentos críticos, puede indicar que no están siendo sinceros.

¿En qué etapa de la vida se miente más?

Según los expertos, la mentira está íntimamente relacionada con la edad. Mientras que en los niños es un signo de madurez cognitiva en aumento. Y a medida que van creciendo, crecen las mentiras hasta llegar su punto cúlmine en la adolescencia. En la adultez, en cambio, no decir la verdad se relaciona con otros aspectos un poco más altruistas.

Para Victoria Talwar, profesora de psicología del desarrollo en la Universidad McGill y autora de “La verdad sobre la mentira: enseñar honestidad a los niños de todas las edades y etapas” (APA LifeTools, 2022), “mentir alcanza su punto máximo en la adolescencia y luego decae a lo largo de la edad adulta y la vejez”, aunque en algunos momentos son esperables: “En las negociaciones comerciales, las exageraciones e incluso las mentiras descaradas son tan comunes que cualquier persona que compra una casa sin antes inspeccionarla se considera un tonto”, advierten los expertos desde dicha publicación.

“Mentir en niños muy pequeños es en realidad un signo de desarrollo cognitivo”, recalcó a su turno Kang Lee, profesor de psicología del desarrollo en la Universidad de Toronto, un experto que ha estudiado los engaño en niños y adultos durante 30 años. En ese sentido, afirmó que “la mayoría de los niños de dos años son muy honestos” y que solo un “25% miente cuando los evaluamos en nuestros estudios”.

Averigüe: [¿Cómo saber si alguien está mintiendo?](#)

Las 8 señales más comunes para detectar mentiras

1. Compresión de labios. Se suele producir cuando algo negativo está sucediendo (un juicio, por ejemplo). ...
2. Taparse la boca. ...
3. Tocarse el cuello. ...
4. Movimiento de partes del cuerpo. ...
5. Cuando la sorpresa no es real. ...
6. Frotarse los ojos. ...
7. Tocarse la nariz. ...
8. Bajar o esconder los pulgares.

La gente miente por una variedad de razones. Estos se pueden dividir en 11 motivos. Ellos mienten:

- Para evitar ser juzgado o sentir vergüenza.
- Con el fin de evitar el castigo.
- Para protegerse de represalias.
- Sin una “buena razón” (p. ej., mentira compulsiva).
- Para presentarse de una manera positiva e impresionar a los demás.
- Para obtener recompensas.
- Por descuido e impulsividad.
- Experimentar el placer de engañar a los demás.
- Con el objetivo de mantener en secreto la información personal.
- Por razones prosociales: para hacer felices a los demás (y a uno mismo), como decirles a los niños que Santa Claus existe.
- Por razones altruistas: para proteger a otros del daño.