



Lázaro Castillo Jr.

# Las mentiras, baja autoestima y mecanismo de defensa

La mentira existe en todas partes, incluso en la naturaleza: un ejemplo de ello es que los animales utilizan técnicas de camuflaje para esconderse de sus depredadores o cazadores. Los seres humanos emplean la mentira con frecuencia, pero si se exagera se cae en mitomanía.

De acuerdo con el Profesor de la Facultad de Psicología de University of West Georgia (UWG), Eric Dodson, las personas mitómanas tienen baja autoestima que tratan de subsanar sus deficiencias, reales o no, con engaños.

El especialista en humanismo, refirió que en algunos momentos todos hemos creado historias para conseguir algo, pero una persona mitómana lo hace manera compulsiva, por sistema y hábito.

La mentira es la afirmación o negación de una cosa, cuando en realidad es diferente o contraria a la verdad.

Su esencia es el engaño al prójimo y su gravedad depende del grado de egoísmo o maldad que la engendra.

Es una manifestación de la naturaleza caída del hombre. En otras palabras como dijo el fundador de la Psicología Humanista, Dr. Carl Rogers "mentir es parte del ser humano". ¿Quién no ha mentido?

Puede ser una expresión espontánea, como una salida o recurso fácil en un momento concreto, o un engaño fríamente calculado o premeditado. Es decir, puede

ser generada por una actitud descuidada y fantasiosa en nuestro modo de pensar y de hablar o por un engaño deliberado.

Mentir se convierte fácilmente en un hábito, hasta el punto de volver casi insensible la conciencia del mentiroso.

La mentira es faltar a la verdad a sabiendas. Es una afirmación falsa que crea una idea o una imagen también falsa.

Pero la mentira "tiene patas cortas", es decir, que no llega muy lejos; porque los mentirosos tienen que tener ante todo muy buena memoria, si no quieren ser descubiertos.

El que miente necesita falsear la verdad para dar una imagen diferente de la que realmente tiene. No está conforme consigo mismo y en lugar de mejorarse auténticamente se oculta tras una máscara o disfraz inconsistente.

La mentira tiene la función de fabricar personas y mundos falsos que hasta el que los inventa se los cree.

Una vez que se ha instalado el hábito de mentir es muy difícil salir de él; por consiguiente, la confianza de los otros se



pierde diciendo una sola mentira y para recuperarla pueden pasar muchos años.

Además, el que miente se está mintiendo a sí mismo convirtiéndose en alguien irreal que no existe.

Hay muchas formas de mentir. Están las mentiras piadosas que son para no herir susceptibilidades, aunque siempre es mejor pecar

por omisión antes de caer en una mentira.

También hay mentiras colectivas, como las noticias de los diarios, las revistas, la radio o la televisión que la mayoría de las veces responden a intereses espurios.

Hay mentiras familiares, que son las que sostienen a algunas familias, que aunque mientan todos por lo general igualmente se desmoronan.

Leemos mentiras históricas en muchos libros porque lamentablemente nadie puede ser objetivo contando un hecho del pasado con absoluta fidelidad, porque no puede evitar agregarle datos de su propia experiencia o ideología.

Y por supuesto hay muchas mentiras políticas que todos hemos podido comprobar después de las elecciones.

En realidad, vivimos en una sociedad mentirosa donde todos nos manejamos con tacto, que en última instancia significa mentir.

Este es un pecado que se manifiesta desde los primeros años de vida. Debemos acostumbrarnos a decir siempre y de forma intencionada la verdad y acostumbrar a los niños a ser veraces desde pequeños.

Las personas propensas a engañar generan una realidad alterna y llegan incluso a creer en ella. En ciertos casos los mitómanos son personas carismáticas, lo que ayuda a que los demás acepten sus mentiras.

Dr. Dodson señaló que detrás de este fenómeno se encuentra la inseguridad y los deseos de destacar, pues la persona que miente piensa que si se presenta como es no obtendrá sus anhelos.

La persona que miente de manera compulsiva llevan una vida inestable, por no persisten en sus empleos y sus relaciones interpersonales no son duraderas, además de no aceptar su condición.

Los mitómanos no están cómodos con ellos mismos y les es difícil aceptar que han mentido y prefieren seguir en sus ideas de falsedad.

El especialista recomienda en estos casos una psicoterapia enfocada en la cognición, para alejarse de ese hábito y trabajar en sus aspectos emocionales.

## Informe de la reunión de la American Heart Association

*Adversidad infantil vinculada con una disfunción de la presión arterial*

De acuerdo con investigaciones presentadas en las Sesiones Científicas 2016 de la American Heart Association, los niños y adultos con antecedentes de pobreza en la infancia, maltrato o disfunción familiar podrían tener mala regulación de la presión arterial.

En algunos estudios, se han relacionado fluctuaciones en las lecturas de la presión arterial (variabilidad en la presión arterial) con un riesgo elevado de enfermedad cardiovascular y complicaciones por hipertensión.

Investigadores en el Medical College of Georgia de Augusta University investigaron el impacto de "experiencias adversas en la niñez" (abuso

o negligencia infantil, hogares disfuncionales o bajo nivel socioeconómico) durante la transición de la niñez a la adultez. Investigaciones anteriores han vinculado experiencias adversas en la niñez con un incremento más rápido de la presión arterial en la adultez.

Los investigadores llevaron a cabo monitoreos periódicos las 24 horas de la presión arterial para captar las lecturas de presión de día y de noche en 373 sujetos entre los 7 y los 38 años durante un periodo de 23 años. Quienes informaron adversidad infantil tuvieron 17 por ciento más posibilidades de tener una PA más alta que la definición clínica de la hipertensión durante el día.

"Los entornos adversos en los primeros años de la vida

se han relacionado continuamente con un aumento en el riesgo de hipertensión en años posteriores", comentó el autor líder Shaoyong Su, Ph.D., profesor asociado de pediatría en el Medical College of Georgia de la Augusta University.

"Descubrimos que los niños que sufrieron abuso o negligencia infantil, hogares disfuncionales y bajo nivel socioeconómico tenían muchas posibilidades más de tener alta presión arterial por la noche, así como variabilidad en la presión arterial en un periodo de 24 horas, además de un surgimiento más rápido de hipertensión a una edad temprana".

La presión arterial ambulatoria de veinticuatro horas se considera como un buen predictor de daños en órganos

y eventos cardiovasculares, pues puede valorar no solo los niveles de presión arterial por la noche, sino también la variabilidad de la presión arterial en la vida real. La presión arterial fue monitoreada hasta 15 veces durante el estudio.

Los investigadores dijeron que no hubo diferencia en la regulación de la presión arterial en diversas edades, sugiriendo que los patrones de sucesos adversos en la niñez son similares en toda la niñez y al iniciar la adultez.

La mayoría de los médicos se centran en las lecturas de la presión arterial promedio, pero los nuevos hallazgos sugieren que también deben preguntar a los pacientes jóvenes sobre la adversidad infantil y fijarse en la variabilidad de la presión arterial alta, señaló.

"Esto no es algo que la mayoría de los clínicos atiendan actualmente, pero es un paso sencillo que podría identificar a muchas personas en riesgo de hipertensión de adultos y ayudarles a lograr el control a

una edad más temprana. Esto podría evitar problemas según envejecen", comentó.

La variabilidad de la presión arterial se ha vinculado con diversos problemas en adultos, como la disminución de la función cerebral en adultos mayores, así como un mayor riesgo de derrame cerebral y una menor recuperación posterior al derrame. De la misma manera, la hipertensión y la pre-hipertensión de aparición temprana se han vinculado a una enfermedad cardiovascular preclínica adversa, incluyendo hipertrofia en el ventrículo izquierdo y evidencia de un mayor endurecimiento de las arterias.

Los coautores son Guang Hao, Ph.D., Frank Treiber, Ph.D., Gregory Harshfield, Ph.D. y Xiaoling Wang, M.D., Ph.D. Las declaraciones de los autores se encuentran en el resumen ejecutivo.

Este estudio está financiado por los National Institutes of Health/National Heart Lung and Blood Institute.