

## Así te delatan tus mentiras

CARLOS BALBOA |

¿Cómo detectar una mentira? Seguramente se trata de una pregunta que más de uno se ha hecho alguna vez. En ocasiones por simple curiosidad y en otras porque se sospecha de quien está contando algo. Pues bien, aquí ofrecemos una serie de pistas que pueden ayudar a identificar al mentiroso simplemente porque su cuerpo le delata.

Un equipo de investigadores de la Universidad de California del Sur, en Estados Unidos, dio hace años con un cambio físico curioso: el cerebro de los mentirosos compulsivos es distinta de la de los sinceros. Los primeros, según estos científicos, posee en el lóbulo frontal del cerebro un 22% más de cantidad de sustancia blanca que de sustancia gris,

Por otra parte, la Universidad de Granada ha descifrado lo que se podría conocer como el '[efecto Pinocho](#)', o lo que es lo mismo, cuando una persona miente se produce un aumento o una disminución en la temperatura de su nariz. Del mismo modo, también asciende su temperatura corporal en la zona del músculo orbital, en la esquina interna del ojo.

¿Y los ojos? ¿Nos traicionan? Así lo pone de manifiesto un estudio publicado hace poco en PLoS ONE que revela que el movimiento de los ojos hacia la derecha en el momento en el que nos estamos comunicando indica falta de sinceridad. Sin embargo, la investigadora Caroline Watt, de la Universidad de Edimburgo, sostiene que esto no es así.

En cambio, no cabe duda de que el estómago detecta las mentiras. Según un estudio de la Universidad de Texas hay una relación directa entre un vínculo directo entre el actor de mentir y el aumento de las arritmias gástricas. Los científicos emplearon simultáneamente en su trabajo electrocardiogramas, para el corazón, y electrogastrogramas, para el estómago, detectando incluso que los cambios en la fisiología gástrica podrían funcionar mejor que un polígrafo.

La rapidez en nuestros actos, por otro lado, también es sintomático de personas faltas de honestidad. Un informe elaborado por el Psychological Science refleja que las personas se muestran más predispuestas a mentir cuando actúan muy rápido y con poco tiempo. Por el contrario, sí tienen más tiempo para reflexionar, se lo piensan mejor.

Además, conviene recordar que decir habitualmente

la verdad contribuye a mejorar la salud física y mental. Así lo deduce un estudio titulado 'Ciencia de la Honestidad' dado a conocer en la última convención Anual de la Asociación Americana de Psicología por el cual estimaron que un norteamericano miente 11 veces cada semana. Tras diversos experimentos con varios voluntarios, concluyeron que al cabo de diez semanas de sinceridad casi plena, su salud mental y física era mejor que con su estilo anterior de vida.

Te puede interesar

[¿Cómo sabemos si nuestra pareja es infiel?](#)