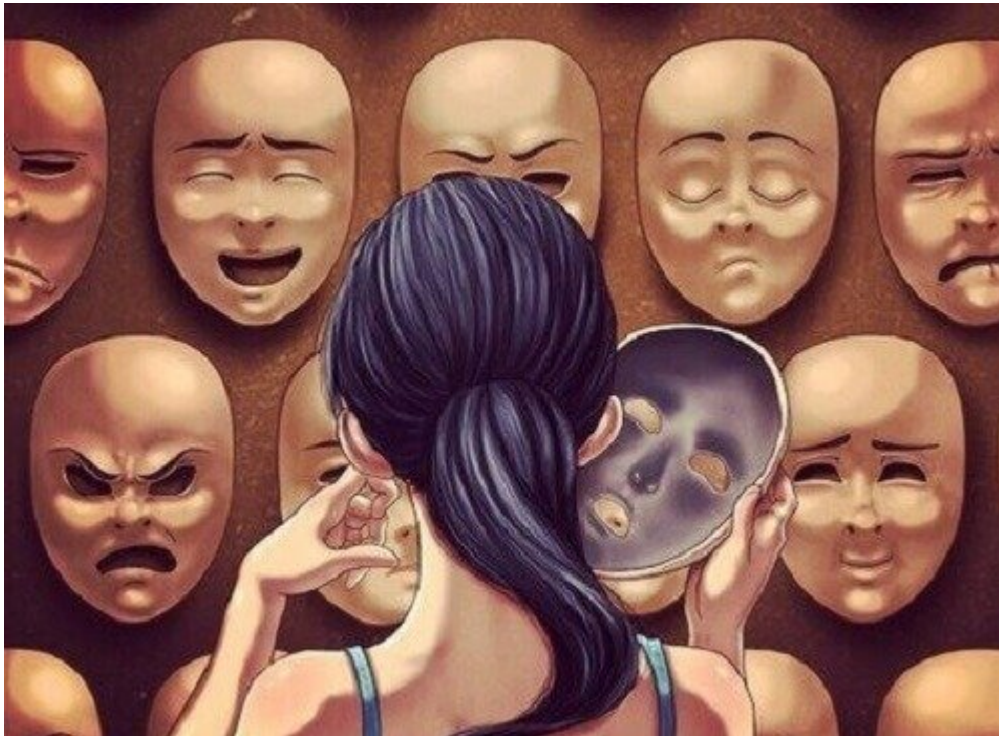


Señales físicas de que te están mintiendo



Seguro que más de una vez has sospechado que te están mintiendo. Esto ocurre más seguido de lo que nos gustaría aceptar. El problema es que no siempre sabemos si esto es real o no y nos genera incertidumbre.

Por eso, en esta ocasión te queremos hablar sobre las señales físicas de que te están mintiendo. El cuerpo humano está diseñado para demostrar lo que realmente piensa. Debido a esto, cuando alguien miente, genera señales muy específicas. Aquí te las describimos, apréndelas y no te dejes sorprender por los mentirosos. Toma nota y verás lo útil que te resulta saber esto.

Cambia constantemente la cabeza de posición

El primer síntoma de que te están mintiendo es que la persona

que lo hace cambiará la posición de su cabeza constantemente. Suele ocurrir cuando haces una pregunta que lo obliga a mentir. Este cambio, se debe a que formular una respuesta falsa nos obliga a hacer funcionar ambos lados de nuestro cerebro. Esto permite formular una respuesta que parece real en base a hechos conocidos.

Además, mientras la persona está creando su mentira evitará el contacto visual. Esta acción se hace sin querer y es muy difícil de controlar. Suele pasar porque el mentiroso desea evitar que veas su mentira y vergüenza.

Cambios en el patrón de respiración

Cuando sospechas que te están mintiendo analiza si la persona ha cambiado su patrón de respiración. Puede respirar más rápido o más lento de lo habitual. Podrás ver cambios como enrojecimiento de la piel del cuello y cara.

También será obvio que las fosas nasales de la persona se abren en mayor tiempo y dimensión. Puedes corroborar la mentira haciendo preguntas difíciles y viendo cómo se afecta la respiración de la persona. A esto se sumarán otros cambios físicos, como el movimiento excesivo de cabeza.

El cuerpo se cubre con los brazos

Una característica obvia de que te están mintiendo es el tratar de proteger al cuerpo. Este es un instinto muy primitivo y consiste en cruzar los brazos. Tendrás una impresión de que hay una barrera entre la otra persona y tú.

Algunas veces puedes sentir que en cualquier momento podías ser agredido. La razón de este comportamiento es que la mente siente que debe demostrar seguridad.

“No engañes, pero no te dejes engañar.”

-Thomas A. Edison-

Se repiten frases o palabras

Otra señal física de que te están mintiendo es que la persona repite una y otra vez las mismas frases. A diferencia de alguien que dice la verdad, el mentiroso habrá aprendido un guión. Por lo tanto, escucharás varias veces las mismas palabras en el mismo orden.

Esto es muy distinto a cuando preguntas por un hecho en particular y la otra persona te lo describe. En este caso, te dirá lo mismo pero con distintas palabras. Cuando te están mintiendo, lo único que el mentiroso quiere es evitar que dudes. Para lograrlo se habrá aprendido un guión y no se equivocará en nada ni cambiará de orden lo que diga. Esto le hace sentir protegido y seguro.

Cubren su boca

Una señal muy clara cuando te mienten es que tratan de ocultar su boca. Pueden cubrirla con la mano o girando el rostro al hablar. Inconscientemente, el mentiroso busca poner una barrera entre tú y sus mentiras.

Si una persona cubre su boca con la mano al hablar o responder una pregunta, hay grandes posibilidades de que te mienta. Escucha sus palabras con atención. En caso de que solo cubra su boca con preguntas muy precisas deberías estar al tanto de otras señales.

Mueven sus pies

No solo debes ver las manos, boca y nariz de quienes crees que te están mintiendo. También vigila sus pies y cómo se paran. Una persona que busca ocultar algo moverá constantemente sus pies.

Se apoyará primero en uno y luego en otro con algunos minutos

de diferencia. Otro síntoma es que comience a mover las piernas sin control si está sentado. Asegúrate de que sea un síntoma de mentira y no una costumbre.

“El que dice una mentira no sabe qué tarea ha asumido, porque estará obligado a inventar veinte más para sostener la certeza de esta primera.”

-Alexander Pope-

¿Qué hacer si te están mintiendo?

Si crees que te están mintiendo tienes dos opciones. Puedes seguir escuchando sin hacer nada para evitar conflictos o puedes enfrentar directamente a la persona. Te recomendamos analizar cuál es la mejor decisión según la severidad de la mentira y lo importante que la persona sea para ti.

Fuente: lamenteesmaravillosa.