



CURIOSIDADES SOBRE LA MENTIRA

código
no verbal



LA VERDAD ESTÁ EN LA CARGA COGNITIVA (NO EN LOS OJOS)

Basado en Luna &
Martín-Luengo (2010)



MÍRAME A LOS OJOS Y DIME LA VERDAD

**Los gestos por sí solos NO
revelan la mentira.**

**Lo que delata la mentira
es la carga cognitiva que
hace que esos gestos se
descontrolen.**

**En otras palabras:
Los gestos son la
consecuencia, no la causa.**



LO PRIMERO QUE DEBES SABER

**Detectar mentiras es
difícil. Muy difícil.**

**Pero hay un dato
muy curioso:
Mentir agota la
mente mucho más
que decir la verdad.**



¿POR QUÉ MENTIR CONSUME TANTO?

Cuando alguien miente su cerebro debe:

- Vigilar si suena creíble
- Mantener la historia coherente
- Evitar decir la verdad por accidente
- Controlar su comunicación no verbal

Todo al mismo tiempo.



LO SORPRENDENTE: EL CUERPO DELATA EL ESFUERZO

Cuando la mente va “al límite”,
aparecen señales como:

- Menos parpadeos de lo normal
- Microtensiones
- Vacilaciones o pausas
- Sonidos de voz más tensos

No porque “el cuerpo revele la
mentira”, sino porque no
puede con todo.



UNA CURIOSIDAD MUY POTENTE

**Cuando una mentira exige
mayor esfuerzo mental...
la persona parpadea
menos.**

**Esto está muy asociado a la
carga cognitiva: cuanta más
concentración, menos
parpadeo.**



OTRA SORPRESA

El controvertido “mírame mientras te hablo” tiene un efecto real: mirar fijamente a los ojos hace que el cerebro trabaje aún más.

Y adivina quién sufre más bajo esa presión:

► El que está mintiendo.



EL TRUÇO DETRÁS DE ESTO

**Cuando necesitamos pensar,
solemos desviar la mirada para
concentrarnos.**

**Si alguien debe mentir y
mantener contacto visual
constante, su mente se
sobrecarga:**

- **Tiene menos recursos para pensar**
- **Aumenta la carga cognitiva**
- **La mentira se vuelve mucho más difícil de sostener**



LA CONSECUENCIA INTERESANTE

Cuando a un mentiroso le sube la carga cognitiva:

- **Controla peor sus gestos**
- **Controla peor su voz**
- **Controla peor su historia**

► **Es más fácil notar que algo no encaja.**



EN CAMBIO...

Una persona que dice la verdad no necesita recursos extra: solo recuerda lo que ocurrió.

Por eso su comportamiento cambia menos cuando aumenta la carga cognitiva.



LA GRAN IDEA PARA LLEVARTE

No busques “señales
mágicas” de mentira.
Busca signos de esfuerzo
mental anormal en
situaciones normales.

La mentira no se delata por
“gestos universales”...
▶ sino por la carga
cognitiva que la traiciona.



**NO TE FIJES EN
GESTOS
AISLADOS...
FÍJATE EN
SEÑALES DE
CARGA
COGNITIVA.**

