

La verdad de la mentira

Hoy en día ir a la moda es el «no va más» y por lo que vemos a diario en prensa, televisión y redes sociales, lo último y más «in» es **mentir**. Sí, mentir. Ese verbo de la tercera conjugación que según la RAE hace referencia a: Uno – Decir o manifestar lo contrario de lo que se sabe, cree o piensa. Dos – Inducir a error. Tres – Fingir, aparentar. Cuatro – Falsificar algo. Cinco – Faltar a lo prometido, quebrantar un pacto.




Prof.
Anita
Kelly

Lo que la RAE no explica es que mentir afecta a la salud mental y física del que miente. Un estudio realizado por Anita Kelly y Lijan Wang, de la Universidad de Notre Dame, en Indiana (Estados Unidos) demuestra que cuantas menos mentiras digamos, mejores serán nuestras relaciones personales y también mejor la calidad de vida.

El estudio se realizó durante 10 semanas sobre una muestra de 110 personas con edades comprendidas entre los 18 y los 71 años. El grupo honesto demostró una mejora en sus relaciones así como una salud más fuerte. Mientras tanto, en el grupo de los mentirosos se observó un aumento de la melancolía y cuadros de estrés, asimismo estas personas también presentaron dolores de cabeza y problemas de garganta.

LO QUE LA MENTIRA ESCONDE

 Hay estudios que afirman que el ser humano es capaz de mentir entre 10 y 200 veces al día. ¿Sabemos cuándo nos mienten? El refranero popular asegura que «Se pilla antes a un

mentiroso que a un cojo», y las pistas sobre cuándo nuestro interlocutor está faltando a la verdad se demuestra en su lenguaje corporal. Si la persona con la que hablas mantiene la mirada fija, mueve las manos por el entorno de la boca o parte inferior del rostro, parpadea a menudo, aprieta los labios o encoge los hombros, atento: no te creas una palabra.

Pero que te quede claro el aspecto más importante: siempre se miente después de otra falta mucho más grave que habrá de perjudicar a alguien o a muchos. Sí somos tan valientes de cometer un error a sabiendas, seámoslo también para admitirlo y enmendarlo. Deja de ser esclavo de tus palabras y de tus actos. Que la verdad te haga libre y tus errores tengan el privilegio de convertirte en mejor persona. Y de paso, estarás cuidándote un poco más.