

# Qué hacer si descubres que mientes demasiado

## Objetivo

Ayudarte a identificar las razones por las que dices mentiras con frecuencia y a identificar alternativas a este comportamiento autodestructivo.

## Lo que debes saber

Casi todo el mundo miente alguna vez. Puedes decir una "mentira piadosa" para no herir los sentimientos de alguien. O puedes decir una mentira sobre que estás enfermo porque necesitas un descanso del trabajo. Sin embargo, algunas personas parecen mentir todo el tiempo, a menudo porque guardan secretos. Mienten de forma compulsiva e impulsiva sin ver las consecuencias negativas que su mentira tiene en los demás. En muchos sentidos, la persona a la que más mienten es a sí misma.

Este comportamiento se ha denominado *mitomanía*. Algunos expertos distinguen entre la "mentira patológica", que suele tener un motivo deliberado: salirse con la suya, ganar atención o admiración, o manipular a alguien. La mentira "compulsiva" no suele tener un motivo ulterior. La conducta de mentir se experimenta como algo fuera del control de la persona y puede incluso ser perjudicial para su reputación. Las personas que mienten compulsivamente a veces tienen problemas para admitir la verdad. Si estás evaluando si puede tener un problema de mentira crónica, es importante descartar cualquier problema médico o psiquiátrico, como el trastorno bipolar, los trastornos del control de los impulsos, los trastornos de la personalidad, los delirios, la psicosis o el abuso de sustancias.

Tu historia y tu entorno también pueden ser una parte importante de la mentira compulsiva. Las mentiras pueden considerarse un mecanismo de protección para hacer frente a los abusos del pasado, las experiencias traumáticas o la baja autoestima actual. Las personas pueden mentir para sentirse más aceptadas o valoradas en sus relaciones íntimas, amistades, situaciones laborales o grupos comunitarios. La mentira puede convertirse en algo habitual y puede resultar difícil admitir la verdad. A veces las personas experimentan estrés al tratar de seguir sus historias y, si se descubren, pueden perder su posición o sus relaciones, o incluso meterse en problemas legales. Así que lo que está en juego puede ser muy importante.

## Qué hacer

En esta hoja de trabajo, empezarás a identificar las situaciones y las posibles razones de tu problema con la mentira; luego aprenderás algunas opciones para cambiar tu comportamiento habitual de mentir. Asegúrate de no juzgarte a ti mismo ni quedarte atrapado en el sentimiento de vergüenza o culpa. El hecho de que estés interesado en examinar esta parte de tu vida es un buen paso hacia una vida más sana y auténtica.







## Reflexiones sobre este ejercicio

1. ¿Qué fue lo más difícil de hacer este ejercicio? ¿Lo más fácil?

---

---

---

2. ¿Cuáles son los principales retos *internos* a los que te enfrentas cuando trabajas para cambiar tu comportamiento mentiroso (por ejemplo, pensamientos, miedos, preocupaciones, arrepentimientos, vergüenza, etc.)?

---

---

---

3. ¿Cuáles son los principales retos *externos* a los que te enfrentas cuando trabajas para cambiar tu comportamiento mentiroso (por ejemplo, decepcionar a los demás, ser considerado de forma diferente/menos positiva, problemas legales, etc.)?

---

---

---

¿Qué tan útil fue este ejercicio? \_\_\_\_\_

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué podrías hacer de forma diferente para progresar en este ámbito?

---

---

---