COLECCIÓN

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

¿Por qué mienten los hombres?



Gildas Garrec

Practicante en terapia cognitivo-conductual

psychologieetserenite.com

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

¿Por qué mienten los hombres?

Gildas Garrec

Practicante en terapia cognitivo-conductual

psychologieetserenite.com

© 2026 Gildas Garrec — Psychologie et Sérénité
Todos los derechos reservados.

Los Esenciales de la Psicología Aplicada
Primera edición — Mayo de 2026

Aviso: Este libro es una herramienta de información y desarrollo personal.
No sustituye en ningún caso un seguimiento terapéutico profesional.

Índice

Introducción — Este libro no está contra los hombres 5

PARTE I — Nombrar lo que sientes 11

Capítulo 1 — Esa duda que no te deja 12
Capítulo 2 — Lo que dicen realmente los estudios 19
Capítulo 3 — Tu radar fue calibrado por tu historia 26

PARTE II — Comprender el contexto sociológico 33

Capítulo 4 — El mercado relacional actual 34
Capítulo 5 — Monkey branching: la rama de emergencia 39
Capítulo 6 — Apego evitativo y dilución del vínculo 47

PARTE III — Los 4 mecanismos de la mentira masculina 55

Capítulo 7 — La mentira de evitación del conflicto 56
Capítulo 8 — La mentira de protección de la imagen 62
Capítulo 9 — La mentira por alexitimia 67
Capítulo 10 — La mentira de ocultación activa 73

PARTE IV — Qué hacer con tu intuición 81

Capítulo 11 — Leer las señales sin convertirte en detective 82
Capítulo 12 — El protocolo de diálogo en 4 pasos 88

Conclusión — Tu duda merece ser escuchada 95

ANEXOS 97

Anexo A — 15 ejercicios prácticos de TCC 98
Anexo B — 12 casos clínicos 101
Anexo C — Bibliografía científica 105
Anexo D — Recursos y continuación 107

Introducción — Este libro no está contra los hombres

Hay que empezar por ahí, porque el título de este libro puede prestarse a confusión.

«¿Por qué mienten los hombres?» —esta pregunta, tal como está formulada, podría dar a entender que voy a servirte un catálogo de agravios, una demostración misándrica o, peor aún, una justificación teórica de tu resentimiento. No es eso lo que vas a leer. Si buscas un libro que te diga «todos los hombres son mentirosos» y te anime a cultivar tu desconfianza, solo puedo recomendarte que lo dejes ahora mismo: existen, los encontrarás sin dificultad y no te ayudarán.

Este libro se ha escrito por una razón precisa: en mi consulta de psicoterapeuta, en Nantes, recibo desde hace años a mujeres que comparten todas el mismo malestar. A menudo llegan después de haber intentado «razonar» su duda. Se han dicho que se estaban inventando cosas. Se lo han preguntado a sus amigas, a su madre, a veces a un primer terapeuta, que les han respondido una u otra de estas dos frases —igualmente destructivas—: «te estás montando películas» o «si se comporta así, es que ya te ha engañado».

Ni la una ni la otra les han servido de nada. La primera ha agravado su aislamiento. La segunda las ha lanzado a una investigación obsesiva que ha rematado lo que quedaba de su relación. Y todas, sin excepción, llegaron a mi consulta con la misma frase, pronunciada a veces en un susurro: «Solo necesito entender lo que me pasa.»

Entender. No acusar. No vengarse. Tampoco eludir responsabilidades.

Este libro está escrito para esa comprensión.

Lo que tu duda revela — y lo que no revela

Cuando una mujer viene a consultarme porque sospecha que su pareja le miente, al principio no sé si tiene razón o no. No es mi papel saberlo. Lo que me interesa es lo que su duda le está haciendo a ella: a su sueño, a su concentración, a su autoestima, a su cuerpo que se tensa cada vez que vibra el teléfono del otro.

Porque hay algo que muy poca gente dice: la duda relacional crónica es un sufrimiento clínico en sí mismo, con independencia de la realidad de los hechos. Aunque tu pareja sea completamente honesta contigo, el simple hecho de vivir en una duda permanente te agota igual que si te mintiera de verdad. Tu cerebro no distingue entre una alerta justificada y una alerta heredada: activa el mismo sistema de amenaza, vierte el mismo cortisol, recluta la misma hipervigilancia.

Por eso lo primero que hay que hacer con tu duda no es resolverla mediante una investigación. Es comprenderla. Saber de dónde viene, qué contiene y qué lugar darle.

Este libro propone una clave de lectura en tres capas.

La primera capa es colectiva. No eres la única mujer que siente este malestar, y esa impresión compartida por tantas mujeres no es una invención. Las investigaciones en psicología social han documentado una realidad asimétrica: los hombres mienten de media un poco más que las mujeres en las relaciones íntimas, una minoría de ellos (en torno al 5 %) concentra lo esencial de esas mentiras y —quizá lo más importante— las mujeres descodifican con una precisión superior las microseñales de ocultación. Si tu pareja te miente, tu sistema nervioso probablemente lo sabe antes que tú. Si no te miente, tu sistema nervioso también puede equivocarse, y el primer objetivo de este libro es darte los medios para distinguir esas dos situaciones.

La segunda capa es personal. Si ya has sido traicionada —en una pareja anterior, por un progenitor ausente o manipulador, por una amistad esencial, por un jefe, por quien sea importante para ti—, tu cerebro ha aprendido. Ha instalado lo que los investigadores del trauma relacional llaman un radar postraumático: un sistema de alerta temprana que se dispara en cuanto percibe elementos que se parecen, aunque sea de muy lejos, a lo que ya conoció. Ese radar es una competencia de supervivencia, no una paranoia. Pero, como todo sistema de alerta, puede sobredetectar. Puede hacerte ver en tu pareja actual la sombra de la anterior y transformar cada retraso, cada silencio, cada pequeña incoherencia en la confirmación de un guion que, en realidad, escribió otra persona.

Saber distinguir entre tu historia y tu presente es uno de los trabajos más importantes que tienes por delante, y no solo para tu relación actual. Es un trabajo que te pertenece, con independencia del hombre con quien vives.

La tercera capa es sociológica, y es de la que menos se habla. El mercado relacional en el que nos movemos hoy —el de las aplicaciones de citas, el de la abundancia aparente, el de la selectividad femenina vuelta extrema— no existía hace veinte años. Este contexto pesa sobre ambos sexos de una manera inédita, y ha creado nuevas estrategias de comportamiento. Una de ellas se llama monkey branching: la tendencia a no soltar nunca una rama antes de haber agarrado otra nueva. A preparar en secreto una salida mientras se sigue oficialmente con alguien.

No es una particularidad masculina —los estudios muestran que ambos sexos lo practican—, pero cuando es un hombre quien lo hace en tu pareja, esto es exactamente lo que sientes sin poder nombrarlo: está ahí, pero ya no está ahí. Está físicamente presente, vuelve por la noche, te da la mano y, sin embargo, algo en él ya está construyendo en otra parte. Su atención se desvía. Su teléfono se convierte en un objeto que se mantiene boca abajo sobre la mesa. Sus proyectos a largo plazo se diluyen. Su ternura todavía funciona por secuencias, pero ya no en corrientes continuas.

Este libro va a explicarte por qué este fenómeno se ha banalizado, en qué señales concretas reconocerlo y —sobre todo— qué se puede hacer con él cuando se produce en tu relación. Porque ni siquiera el monkey branching es una fatalidad; es un patrón que puede nombrarse, detenerse y repararse, si se identifica a tiempo.

Lo que no encontrarás en este libro

Hay varias cosas que me he prohibido escribir, y que quiero nombrar de inmediato para que sepas a qué atenerte.

No encontrarás generalizaciones del tipo «todos los hombres...», porque eso es falso, simplista y tóxico. Los hombres no mienten todos. La mayoría no miente más que la mayoría de las mujeres. Hablar en bloque de un sexo entero es un error intelectual y una injusticia personal: las mismas mujeres que sufren por ser reducidas a su género no ganan nada reduciendo a su pareja al suyo.

No encontrarás una lista de «señales infalibles de que te miente», porque esas listas son clínicamente falsas. Cualquier señal puede ser producida por una causa distinta de la mentira: el estrés, el cansancio, una preocupación profesional, una disputa no resuelta con un hermano. Cuando te prometen una señal infalible, te mienten, y te empujan a tomar decisiones catastróficas sobre la base de coincidencias.

No encontrarás un método para «tender una trampa» a tu pareja, porque todos esos métodos destruyen la relación sin aportar la menor verdad. Registrar un teléfono, organizar una prueba, mentir tú misma para ver qué hace: estas tácticas convierten tu pareja en un laboratorio y tu vínculo en un contrato de vigilancia. Aunque encuentres lo que buscas, habrás perdido algo más grave que lo que has encontrado.

Tampoco encontrarás una excusa para las mentiras reales. Comprender por qué miente un hombre no significa perdonarlo. El apego evitativo no es una autorización. La socialización masculina no es un cheque en blanco. El contexto sociológico no justifica nada. Este libro te ayudará a ver con precisión lo que está pasando, pero la decisión de lo que hagas después —quedarte, irte, consultar, esperar, confrontar— te pertenece por entero, y yo nunca tomaré esa decisión en tu lugar.

Cómo leer este libro

La estructura es voluntariamente acumulativa. Cada parte se construye sobre la anterior.

La Parte I te ayuda a nombrar lo que sientes y a reconocer sus fuentes (colectivas, personales, presentes). Te da una primera clave de lectura que, por sí sola, ya alivia a muchas mujeres, porque poner palabras a lo que se vive no es poca cosa.

La Parte II abre la dimensión sociológica. Es sin duda la parte más inesperada del libro, aquella en la que comprenderás por qué ciertos comportamientos que observas no son «una coincidencia», sino que se inscriben en un esquema más amplio. El monkey branching y el apego evitativo se explican ahí en detalle, con estudios que lo respaldan.

La Parte III descompone los cuatro mecanismos psicológicos que empujan a un hombre a mentir en pareja, una vez establecida la relación. Aprenderás a distinguir la mentira de evitación del conflicto (benigna en los microcasos, tóxica en régimen crónico), la mentira de protección de la imagen (la que oculta la vergüenza masculina socializada), la mentira por alexitimia (cuando no accede a su propia verdad) y la mentira de ocultación activa (que encubre algo preciso, y que hay que tratar como tal).

La Parte IV es la más práctica. Propone un protocolo concreto de diálogo en cuatro pasos, una clave para leer cinco señales observables sin caer en la investigación, y los criterios clínicos que indican que ha llegado el momento de consultar, sola o en pareja.

Los anexos contienen quince ejercicios de TCC utilizables de inmediato, doce casos clínicos anonimizados que te permitirán reconocer tu situación en la de otras mujeres, una bibliografía científica completa para profundizar y una selección de recursos complementarios.

Una última palabra antes de empezar

Lo que tienes entre las manos no es una investigación ni un manual de detección. Es una herramienta de comprensión: de ti misma primero, de tu pareja después, de tu relación por último. Si, al final del libro, decides hacerle una pregunta que no te atrevías a plantear, estará bien. Si decides, por el contrario, que no había nada que buscar, también estará bien. Y si decides que ha llegado el momento de irte, deseo que sea con la lucidez y la tranquilidad que solo la comprensión puede dar, y no desde la rabia o el agotamiento.

Tu duda merece ser escuchada. Se nutre de tres fuentes reales, y exige tres lecturas diferentes. Este libro está escrito para ayudarte a dejar de padecerla y a saber por fin, con calma, qué hacer con ella.

Tomémosla juntos.

PARTE I

Nombrar lo que sientes