

Vivamos mejor

# Newsletter de Calidad de Vida

Edición N°10 - 2025

## Confirmar antes de asumir: claves para una comunicación sana

¿Te ha pasado que lees un correo o un mensaje de WhatsApp y de inmediato asumes que la otra persona está molesta, apurada o distante? Muchas veces no son más que interpretaciones nuestras, influenciadas por el contexto, el ánimo del momento o la falta de señales no verbales.

La teoría de la comunicación señala que todo mensaje tiene varias capas: **lo que se dice, cómo se dice, lo que refleja de quien lo envía y lo que espera provocar en el receptor**. Cuando interpretamos sin confirmar, solemos quedarnos solo con una de esas capas, lo que abre espacio a malentendidos y desgaste emocional.

### ¿Cómo podemos interpretar mejor la comunicación escrita?

- **Pregunta antes de asumir:** confirma la intención con frases como “¿Te refieres a...?” o “¿Quieres decir que...?”.
- **Da espacio a la duda:** si un mensaje te incomoda, espera unos minutos antes de responder.
- **Elige el canal adecuado:** cuando el tema es sensible o complejo, una llamada o conversación en persona puede ser más clara que un correo.
- **Sé explícito en tu comunicación:** evita ambigüedades y señala claramente lo que necesitas o esperas.

### Tips para mejorar la comunicación escrita:

- **Evita ambigüedades:** di exactamente lo que esperas o necesitas.
- **Cuida el tono:** saluda, utiliza conectores y, cuando corresponda, emoticonos que suavicen el mensaje.
- **Elige el canal adecuado:** si el tema es sensible o complejo, prioriza una llamada o conversación presencial.

Adoptar este hábito favorece la confianza, reduce tensiones y fortalece las relaciones, tanto en lo laboral como en lo personal.