

HABILIDADES BLANDAS PARA EL ÉXITO PROFESIONAL Y PERSONAL

Módulo 2: Comunicación Efectiva

Comunicación No Verbal

**Sesión 21: Espacio Personal y Proxémica;
Impacto en las Relaciones**



Objetivo de la sesión

- Reconocer la importancia del espacio personal y proxémica en la comunicación.
- Diseñar estrategias grupales para mejorar la comunicación no verbal en las relaciones.



DATO CURIOSO

- “Invadir el espacio personal puede aumentar el estrés hasta en un 60%” (Fuente: Hall, 1966).
- ¿Qué tan cómodos se sienten con la cercanía de otras personas?



Introducción a la Proxémica

- La proxémica es el estudio del uso y percepción del espacio personal y social en la comunicación.
- **Origen:** Concepto desarrollado por el antropólogo Edward T. Hall en los años 60.
- **Importancia:** Entender la proxémica nos ayuda a mejorar nuestras relaciones interpersonales y a respetar el espacio personal de los demás.



Proxémica

Distancias personales según Edward T. Hall: íntima, personal, social y pública



Distancia Íntima

- **Rango:** 0 a 45 cm.
- **Características:**
 - Uso en relaciones muy cercanas como familiares, parejas y amigos íntimos.
 - Permite el contacto físico, como abrazos y caricias.
- **Ejemplo:** Conversaciones privadas y momentos de consuelo.



Distancia Personal

- **Rango:** 45 cm a 1.2 m.
- **Características:**
 - Uso en interacciones con amigos cercanos y conocidos.
 - Permite una conversación cómoda sin invadir el espacio personal.
- **Ejemplo:** Charlas en reuniones sociales o con compañeros de clase.



Distancia Social

- **Rango:** 1.2 m a 3.6 m.
- **Características:**
 - Uso en interacciones formales y con personas desconocidas.
 - Mantiene una distancia respetuosa y profesional.
- **Ejemplo:** Entrevistas de trabajo y reuniones formales.



Distancia Pública

- **Rango:** Más de 3.6 m.
- **Características:**
 - Uso en presentaciones y discursos públicos.
 - Permite dirigirse a un grupo grande de personas.
- **Ejemplo:** Conferencias y clases magistrales.



Actividad: Debate sobre la Proxémica

- **Objetivo:** Fomentar la reflexión y el debate sobre la importancia del espacio personal en las relaciones interpersonales.
- **Duración:** 10 minutos
- **Materiales Necesarios:**
- Artículo: Edward T. Hall y el estudio del espacio personal.
- [Edward T. Hall y el estudio del espacio personal - La Mente es Maravillosa](#)



Instrucciones:

1. Formar grupos de 3-4 personas.
2. Leer el artículo proporcionado, enfocarse en las cuatro distancias personales: íntima, personal, social y pública.
3. En grupos:
 - ¿Por qué crees que es importante respetar el espacio personal de los demás?
 - ¿Cómo cambia tu comportamiento dependiendo de la distancia en la que te encuentras con otra persona?
 - ¿Puedes dar ejemplos de situaciones en las que hayas sentido que tu espacio personal fue invadido? ¿Cómo te sentiste?
4. Un representante de cada grupo comenta sus respuestas

Impacto en relaciones: Respeto cultural y profesional del espacio



- **Definición:** El respeto del espacio personal y profesional es fundamental para mantener relaciones saludables y efectivas.
- **Importancia:** Reconocer y respetar las diferencias culturales en la percepción del espacio puede prevenir malentendidos y conflictos.
- **Introducción al Respeto del Espacio**



Respeto Cultural del Espacio

- **Diversidad Cultural:** Diferentes culturas tienen distintas normas sobre el espacio personal.
- **Ejemplos:** En algunas culturas, el contacto físico es común y aceptado, mientras que en otras se prefiere mantener una mayor distancia.
- **Impacto:** La falta de comprensión de estas diferencias puede llevar a malentendidos y tensiones.



Respeto Profesional del Espacio

- **Entorno Laboral:** En el ámbito profesional, es crucial mantener una distancia adecuada para asegurar un ambiente de respeto y profesionalismo.
- **Normas:** Las normas de espacio pueden variar según la cultura organizacional y el tipo de interacción (reuniones, entrevistas, etc.).
- **Ejemplos:** Mantener una distancia adecuada en reuniones de negocios y entrevistas de trabajo.



Estrategias para Respetar el Espacio

- **Observación:** Prestar atención a las señales no verbales de los demás.
- **Comunicación:** Preguntar y aclarar las preferencias de espacio cuando sea necesario.
- **Adaptación:** Ajustar nuestro comportamiento según el contexto cultural y profesional.



Beneficios del Respeto del Espacio

- **Relaciones Saludables:** Fomenta relaciones interpersonales más saludables y efectivas.
- **Ambiente Positivo:** Contribuye a un ambiente de trabajo y social más positivo y respetuoso.
- **Confianza y Respeto:** Aumenta la confianza y el respeto mutuo entre las personas.



Veamos un video ¿Cómo delimitar nuestro espacio personal?

- <https://dai.ly/x8m865p>
- En grupos reflexionar sobre los aspectos más relevantes del video

EJEMPLOS PRÁCTICOS: Evitar invasiones en contextos laborales.



Ejemplos prácticos: Evitar invasiones en contextos laborales.

- **Definición:** Las invasiones de espacio en el trabajo ocurren cuando no se respeta el espacio personal de los compañeros.
- **Importancia:** Respetar el espacio personal es crucial para mantener un ambiente laboral armonioso y profesional.



Ejemplos Prácticos de Invasiones y Cómo Evitarlas

- **Ejemplo 1: Invadir el espacio de trabajo de un compañero**
 - **Situación:** Acercarse demasiado al escritorio de un colega sin permiso.
 - **Solución:** Mantener una distancia adecuada y pedir permiso antes de acercarse.
- **Ejemplo 2: Uso inapropiado de espacios comunes**
 - **Situación:** Utilizar la sala de reuniones para llamadas personales prolongadas.
 - **Solución:** Reservar espacios comunes para su uso designado y respetar el tiempo de los demás.
- **Ejemplo 3: Interrupciones constantes**
 - **Situación:** Interrumpir a un compañero mientras está concentrado en su trabajo.
 - **Solución:** Utilizar herramientas de comunicación como el correo electrónico o mensajería instantánea para preguntar si es un buen momento para hablar.



Beneficios de Respetar el Espacio en el Trabajo

- **Mejora del Clima Laboral:** Un ambiente respetuoso y considerado fomenta la colaboración y la productividad.
- **Reducción de Conflictos:** Evitar invasiones de espacio ayuda a prevenir malentendidos y tensiones.
- **Aumento de la Satisfacción:** Los empleados se sienten más valorados y cómodos en un entorno que respeta su espacio personal.



Para profundizar en el tema

- Puedes utilizar el siguiente recurso digital:
- Resolución de conflictos laborales: cómo actuar y ejemplos prácticos

Bibliografía

1. Hall, E. T. (1996). **La dimensión oculta**. Siglo XXI Editores.
2. Santoyo, J. C. (2000). **Proxémica y comunicación no verbal**. Editorial Síntesis.
3. Santoyo, J. C. (2000). **Proxémica y comunicación no verbal**. Editorial Síntesis.

RECURSOS DIGITALES SOBRE PROXÉMICA

1. [Un acercamiento a la Proxémica compartido por Ernesto Yturralde, Ernesto Yturralde Worldwide Inc.](#)
2. [La Proxémica: Un Acercamiento Semiótico al Estudio del Comportamiento Humano](#)
3. [La psicología del espacio en el entorno laboral | ACTIU](#)
4. <https://www.protocolo.org/misclaneo/videos/el-espacio-personal-y-la-buena-educacion.html>