



COMUNICACIÓN NO VERBAL

Proxemia

Dr. Isaías Hernández Torres

Coordinador de Docencia.
Subdivisión de Medicina Familiar.
División de Estudios de Posgrado.
Facultad de Medicina. UNAM



PROXEMIA



El hombre como parte del reino animal, tiene territorios que ocupa y defiende contra otros de su especie.

También tenemos una serie de distancias que defendemos.

PROXEMIA

Cuántos tipos de distancia existen entre los seres humanos

Que diferencias existen entre una distancia y otra.

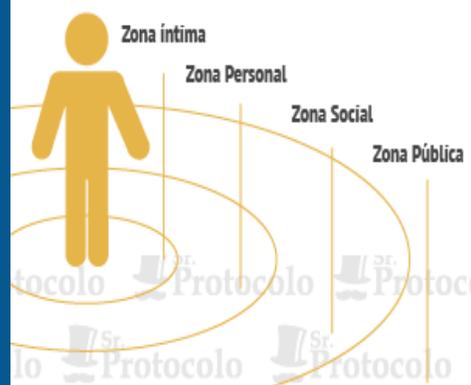
¿Qué significan en la relación médico paciente y cómo afecta a la comunicación médico paciente?

PROXEMÍA

El término **proxémica se usa** para describir las distancias medibles entre las personas mientras estas interactúan entre sí.

El término **proxemia** se refiere al empleo y a la percepción que el ser humano hace de su espacio físico, de su intimidad personal; de cómo y con quién lo utiliza.

PROXEMIA: Utilizar nuestros espacios correctamente



El diagrama muestra un ícono humano centralizado con cuatro zonas concéntricas que se expanden hacia afuera, representando diferentes niveles de proximidad personal:

- Zona íntima:** La zona más cercana al cuerpo, representada por un círculo pequeño.
- Zona Personal:** Una zona más amplia que rodea a la zona íntima.
- Zona Social:** Una zona aún más amplia que rodea a la zona personal.
- Zona Pública:** La zona más amplia y externa, que define el espacio público.

En la parte inferior del diagrama, se repite el texto "Protocolo Sr." con un ícono de un sombrero, indicando un contexto de protocolo social.

PROXEMIA

Cuantos tipos de distancias:

Intima

Personal

Social

Publica

Cada una de ellas tiene una fase cercana y otra lejana

Lo que determina el tipo de distancia es el **modo de sentir** de las personas una respecto de la otra en un momento determinado

C. Proxémica de HALL

- 1.- Zona íntima
- 2.- Zona personal
- 3.- Zona social
- 4.- Zona pública

Dr. Tena T. C. La comunicación humana en la Relación médico-paciente. Ed. Prado, 2005. pág. 65



PROXEMIA

- La determinación del espacio **no** está relacionada con algo preestablecido de forma rígida, sino con un contexto determinado.
- Cada uno de nosotros poseemos cierto número de personalidades situacionales.

PROXEMIA

- Algunos, nunca desarrollan la fase pública = no pueden llenar espacios públicos.
- Otros tienen problemas con las zonas íntima y personal = no toleran la presencia cercana de los demás.
- Estos procesos se producen fuera de la conciencia. Sentimos que la gente está cerca o lejos, pero no siempre podemos explicar por qué.
- ¿El tono de voz, la posición, la distancia?

PROXEMIA: ZONA ÍNTIMA

ZONA ÍNTIMA (15 a 45 cm).

- Es la reservada para las personas emocionalmente más cercanas.
- Permite el acto de tocarse.
- Es la más importante y la que una persona defiende como de su propiedad.



PROXEMIA: ZONA ÍNTIMA

ZONA ÍNTIMA.

- Es la que se permite en la relación con el amante, los padres, los hijos, los nietos, los amigos más íntimos.
- Se utiliza la voz, pero con bajo nivel, a veces susurro.



Proxémica de HALL

Hay una subzona que llega hasta unos 15 cm. del cuerpo y a la que otra persona puede llegar sólo mediante el contacto físico:

Es la ZONA ÍNTIMA PERSONAL



PROXEMIA

- **Distancia íntima. Fase Cercana (menos de 15 cm)**
- En esta distancia la presencia de una persona extraña es muy molesta:
- Visión deformada, calor del cuerpo, el olor, la sensación del aliento.
- Es la distancia del acto del amor o de la lucha.
- Se comunican los músculos y la piel, los brazos abrazan, la pelvis entra en juego.

PROXEMIA

- **Distancia íntima. Fase cercana (menos de 15 cm).**
- En esta distancia la vocalización tiene un papel mínimo en el proceso comunicativo.
- Este proceso se efectúa por otros medios.
- **Fase lejana (15 – 45 cm):** Cabeza, muslos y pelvis no entran fácilmente en contacto, pero las manos si.
- Se utiliza la voz, pero con bajo nivel, a veces susurro.

PROXEMIA

- **Distancia íntima. Fase lejana (15 – 45 cm).**
- La comunicación sólo trata de recordar al que recibe la información ciertos sentimientos.
- En el “metro” hay cercanías como esta, pero se usan procedimientos defensivos que suprimen la intimidad:
 - Quedarse inmóvil; retirarse lo mas posible si se toca alguna parte del cuerpo. Si no es posible retirarse, los músculos se mantienen tensos.

ZONA ÍNTIMA

- En espacios llenos y estrechos, se usan actos defensivos que suprimen la intimidad:
 - Manos pegadas al cuerpo.
 - Ojos fijos en lontananza, no se permite fijarlos en los ojos de otros o sólo fugazmente.
 - Si no es posible retirarse, quedarse inmóvil; los músculos se mantienen tensos.



Proxémica de HALL

Zona personal: 46 cm. a 1.22 m.

Es la distancia que separa a las personas en una reunión social, o en la oficina y en las fiestas.





▶ Distancia Personal. Fase cercana (45 - 75 cm.)

▶ Distancia en la cual se puede agarrar o retener a otra persona.

▶ La distancia indica la relación existente entre ambas. Puede indicar el modo de sentir respecto del otro:

▶ Ej., Una esposa puede estar dentro del círculo personal del esposo sin ningún otro permiso especial. Si lo hace otra mujer, la cosa es muy diferente.



PROXEMIA

- ▶ **Distancia Personal. Fase lejana (75 - 120 cm.)**
- ▶ "A la distancia de un brazo".
- ▶ Punto en el cual dos personas pueden tocarse los dedos si ambas extienden los brazos.
- ▶ Fuera de este punto no es fácil "poner la mano encima" a otra persona.
- ▶ Los asuntos de interés y relaciones personales se tratan en esta distancia.

Proxémica de HALL

Zona social: 1.23 a 3.6 m.

Esta es la distancia que nos separa de los extraños.



**DISTANCIA SOCIAL:
CONVERSACIONES
FORMALES CON
DESCONOCIDOS**

PROXEMIA

Distancia Social.

- Nadie toca ni espera ser tocada por otra persona.
- Las conversaciones en esta zona se pueden escuchar a una distancia de hasta 6 mts.

Fase cercana (120 cm – 2 mts)

- Se puede ir y venir con la mirada de un ojo a otro o de los ojos a la boca.
- A esta distancia se tratan asuntos impersonales.
- Las personas que trabajan juntas tienden a emplear esta distancia. Ej.; reunión social.

PROXEMIA

Fase lejana (2 – 3.5 mts).

- La interacción es más formal que en la anterior.
- Las oficinas de gente importante tienen escritorios anchos para mantener a los visitantes a esta distancia.
- A esta distancia el no sostener la vista a otra persona, significa excluirlo y poner termino a la conversación.
- El nivel de voz es mas elevado.
- Esta distancia se emplea para aislar o separar a las personas unas de otras.

Proxémica de HALL

Zona pública: a más de 3.6 m.

Es la distancia cómoda para dirigirnos a un grupo de personas



PROXEMIA

Distancia Pública. Fase cercana (3.5 - 7.5)

- La voz es alta, pero no a todo volumen.
- Se eligen cuidadosamente las palabras, la forma de las frases, cambios gramaticales, etcétera.
- Los discursos requieren una planificación previa: el orador "piensa bien las cosas".
- **Fase lejana (7.5 – 9 mts.)** Es la distancia que se deja en torno a los personajes muy importantes).

PROXEMIA

Distancia Pública. Fase lejana (7.5 – 9 mts).

- Nadie puede atravesar esa barrera invisible, a menos que sea invitado.
- De la comunicación no verbal, una buena parte se convierte en ademanes y postura del cuerpo.
- La pronunciación se hace más lenta y las palabras se pronuncian con mayor claridad.
- El punto en el que las personas parecen hormigas, se esfuma el contacto humano.

¿Cómo elegir la distancia adecuada?

- Depende del tipo de transacción, de la relación específica en ese momento específico, cómo se sienten y qué hacen.
- Esta especie de prolongaciones de nuestro cuerpo solía pasarse por alto.
- Debemos reconocer estas distancias; sus relaciones y emociones asociadas.

Violar, desdeñar las normas proxémicas puede tener un costo muy elevado



RECUERDEN:

**VIOLAR, DESDEÑAR LAS
NORMAS PROXÉMICAS PUEDE
TENER UN COSTO MUY ELEVADO**