

PROXEMIA

La comunicación humana no depende únicamente de las palabras. Los gestos, las expresiones faciales, la postura, el tono de voz y la distancia física que se mantiene con otras personas también transmiten información. Dentro de estos elementos de la comunicación no verbal se encuentra la **proxemia**, disciplina que estudia cómo las personas utilizan el espacio durante sus interacciones y cómo este influye en la interpretación de los mensajes.

La forma en que una persona se aproxima o se aleja de otra puede expresar confianza, respeto, afecto, autoridad, incomodidad o rechazo. Comprender la proxemia permite establecer relaciones interpersonales más efectivas, respetar el espacio personal de los demás y favorecer una comunicación adecuada en diferentes contextos, como el académico, laboral y social.

La **proxemia** es el estudio del uso del espacio personal y de las distancias que las personas mantienen durante la comunicación. Analiza cómo la cercanía o la lejanía física influyen en la interacción y en la interpretación de los mensajes.

El concepto fue desarrollado por el antropólogo Edward T. Hall, quien demostró que las personas utilizan diferentes distancias según el tipo de relación que mantienen con los demás y el contexto en el que se encuentran.

La proxemia forma parte de la comunicación no verbal y está influenciada por factores culturales, sociales, familiares y personales.

El manejo adecuado del espacio interpersonal contribuye a mejorar la comunicación y las relaciones humanas. Su importancia radica en que permite:

- Respetar el espacio personal de los demás.
- Favorecer la confianza durante la interacción.
- Evitar situaciones de incomodidad o tensión.
- Transmitir seguridad y profesionalismo.
- Facilitar la comunicación efectiva.
- Adaptar el comportamiento a diferentes contextos culturales.

PROXEMIA

Una distancia inadecuada puede generar incomodidad, desconfianza o una percepción equivocada del mensaje.

La proxemia considera diversos aspectos relacionados con el uso del espacio durante la comunicación, entre ellos destacan:

- La distancia entre las personas.
- La orientación del cuerpo.
- La distribución del espacio.
- El entorno físico donde ocurre la interacción.
- El grado de privacidad del lugar.
- La cantidad de personas presentes.

Cada uno de estos elementos influye en la manera en que se desarrolla la comunicación.

De acuerdo con Edward T. Hall, existen cuatro zonas o tipos principales de distancia interpersonal.

1. Distancia íntima (0 a 45 centímetros)

Es la distancia reservada para las personas con quienes existe una relación de gran confianza o cercanía. Se utiliza entre familiares, parejas, hijos y amigos muy cercanos. En esta zona es posible percibir detalles como la respiración, el tono de voz bajo y el contacto físico frecuente.

Ejemplo: Una madre abraza a su hijo o dos amigos muy cercanos conversan mientras caminan.

2. Distancia personal (45 centímetros a 1.20 metros)

Es la distancia utilizada durante conversaciones informales con personas conocidas. Se emplea con compañeros de trabajo, amigos, compañeros de clase y vecinos. Permite conversar cómodamente sin invadir el espacio personal.

Ejemplo: Dos estudiantes conversan antes de iniciar una clase.

3. Distancia social (1.20 a 3.60 metros)

Se utiliza en relaciones profesionales o con personas poco conocidas. Es frecuente en entrevistas de trabajo, atención al público, reuniones laborales y exposiciones académicas. Favorece una interacción respetuosa y profesional.

Ejemplo: Un profesor explica un tema frente a su grupo o un asesor atiende a un cliente.

4. Distancia pública (más de 3.60 metros)

Se emplea cuando una persona se dirige a grupos numerosos. Es común en conferencias, discursos, eventos públicos, clases magistrales y presentaciones en auditorios. En esta distancia el lenguaje corporal, la voz y los apoyos visuales adquieren mayor importancia.

Ejemplo: Un conferencista realiza una presentación ante cientos de asistentes.

La distancia interpersonal no es igual para todas las personas. Existen diversos factores que modifican la forma en que se utiliza el espacio:

- **Cultura**

Cada sociedad posee normas distintas sobre la cercanía física durante la comunicación.

Por ejemplo, en algunos países latinoamericanos es común mantener una distancia menor durante una conversación que en países del norte de Europa, donde suele preferirse un mayor espacio personal.

- **Tipo de relación**

La confianza determina la distancia entre las personas. Generalmente:

- Con familiares existe mayor cercanía.
- Con desconocidos se mantiene una mayor distancia.
- En ambientes laborales se procura una separación profesional.

PROXEMIA

- **Contexto**

El lugar donde ocurre la comunicación también influye. No es igual conversar en: una oficina, un salón de clases, un hospital o un transporte público. Cada contexto posee normas sociales diferentes respecto al uso del espacio.

- **Personalidad**

Algunas personas prefieren mantener mayor distancia debido a su forma de ser, mientras que otras se sienten cómodas interactuando más cerca de los demás.

En el contexto educativo, la proxemia favorece la comunicación entre docentes y estudiantes. Algunas recomendaciones son:

- Mantener una distancia que permita el contacto visual sin invadir el espacio personal.
- Desplazarse por el aula para favorecer la interacción.
- Evitar permanecer demasiado lejos del grupo durante toda la clase.
- Respetar el espacio individual de los estudiantes.

El uso adecuado del espacio contribuye a crear un ambiente de confianza y participación.

En los espacios de trabajo, la proxemia ayuda a proyectar profesionalismo y respeto. Es recomendable:

- Mantener una distancia adecuada durante reuniones.
- Respetar el espacio de trabajo de los compañeros.
- Evitar acercamientos innecesarios.
- Adaptarse a las normas de la organización y a las diferencias culturales.

No respetar el espacio interpersonal puede provocar incomodidad, distracción, sensación de invasión del espacio personal, desconfianza, conflictos interpersonales o percepción de falta de profesionalismo. Por ello, es importante observar las reacciones de los demás y adaptar la distancia cuando sea necesario.

PROXEMIA

Algunas recomendaciones para utilizar adecuadamente la proxemia son:

- Respetar el espacio personal de cada individuo.
- Adaptar la distancia al contexto.
- Observar las señales de incomodidad de la otra persona.
- Considerar las diferencias culturales.
- Mantener contacto visual sin invadir el espacio físico.
- Favorecer una postura corporal abierta y respetuosa.
- Utilizar el desplazamiento de forma natural durante las exposiciones.

Ejemplo práctico

Durante una exposición universitaria, un estudiante se acerca demasiado al público mientras explica un tema. Algunos asistentes retroceden o muestran incomodidad. Al notar estas reacciones, el estudiante ajusta su posición, mantiene una distancia adecuada y continúa su presentación. Como resultado, la audiencia presta mayor atención y la interacción mejora.

Este ejemplo demuestra cómo el uso consciente del espacio puede fortalecer la comunicación y generar un ambiente más cómodo para todos.

La proxemia es un componente esencial de la comunicación no verbal, ya que el uso del espacio influye directamente en la forma en que las personas interpretan los mensajes y se relacionan entre sí. Respetar las distancias interpersonales, adaptarse al contexto y considerar las diferencias culturales permite fortalecer la comunicación, generar confianza y evitar malentendidos. En los ámbitos académico, profesional y social, el dominio de la proxemia contribuye al desarrollo de relaciones más respetuosas y eficaces.

Referencias:

- Hall, Edward T. (1966). *The Hidden Dimension*. Doubleday.
- Knapp, Mark L., Hall, Judith A., & Horgan, Terrence G. (2014). *Nonverbal Communication in Human Interaction* (8th ed.). Cengage Learning.
- DeVito, Joseph A. (2019). *The Interpersonal Communication Book* (15th ed.). Pearson.
- Verderber, Rudolph F., Verderber, Kathleen S., & Sellnow, Deanna D. (2020). *The Challenge of Effective Speaking* (17th ed.). Cengage Learning.