

EL ESPACIO PERSONAL

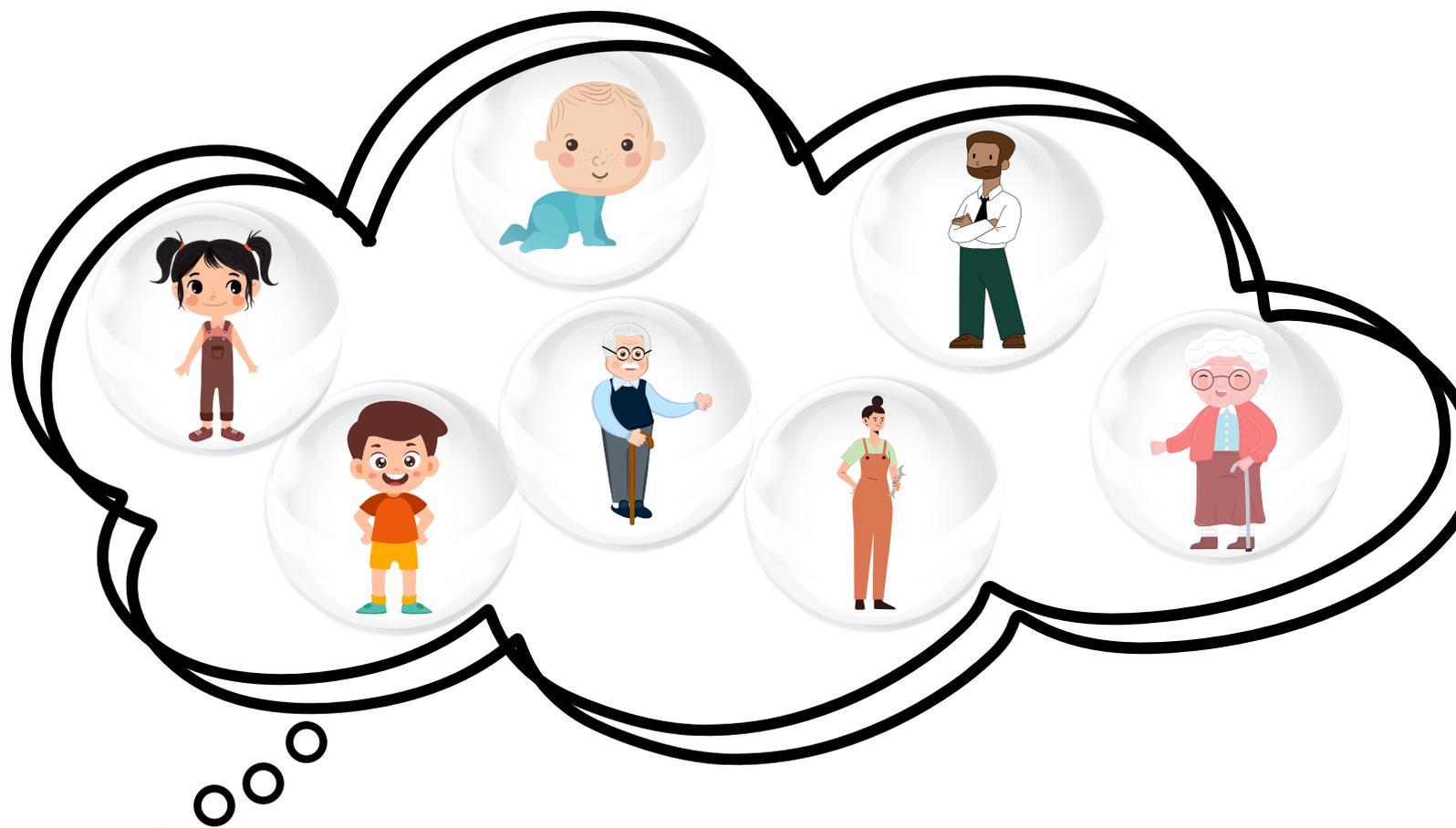


Autora: Yolanda del Amor Fernández
(<https://www.ptlandia.es/>)
Imágenes obtenidas de Canva

ESPACIO PERSONAL



**Es el espacio que rodea
a una persona.**

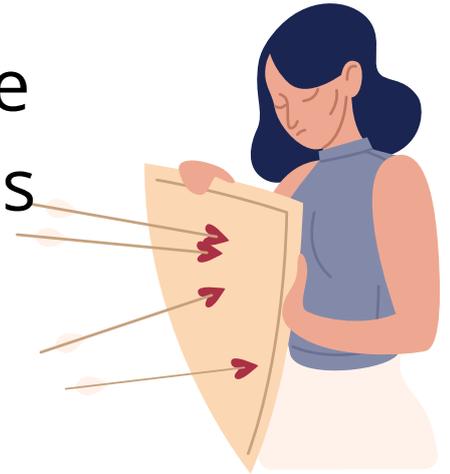


Imagina que cada persona tiene una burbuja a su alrededor.

ESPACIO PERSONAL



Es un mecanismo de defensa que nos ayuda a relacionarnos con los demás de forma cómoda y adecuada.



En este espacio nos sentimos seguros, protegidos y libres.

ESPACIO PERSONAL



Debemos hacer respetar nuestro espacio personal y respetar el espacio personal de los demás.



Invadir el espacio de los demás sin consentimiento implica que la otra persona se sienta incómoda, amenazada, violentada y que reaccione con emociones negativas.

RECUERDA: tu libertad termina donde empieza la de los demás.

ESPACIO PERSONAL



¿Cómo invadimos el espacio de los demás?



Con mi propio cuerpo.



Dejando mis objetos
en el espacio de otros.



Cogiendo algo de otra
persona sin permiso.



Tocando a otra persona
sin consentimiento.

ESPACIO PERSONAL



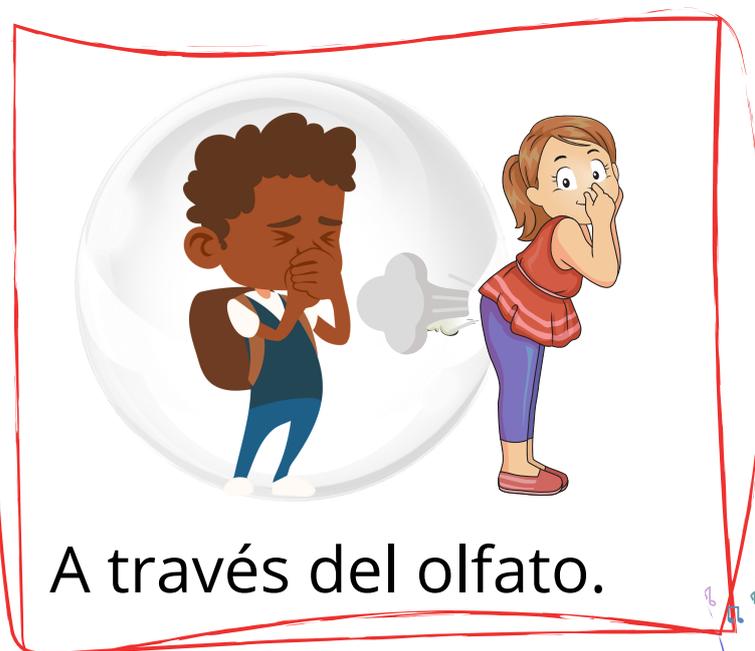
¿Cómo invadimos el espacio de los demás?



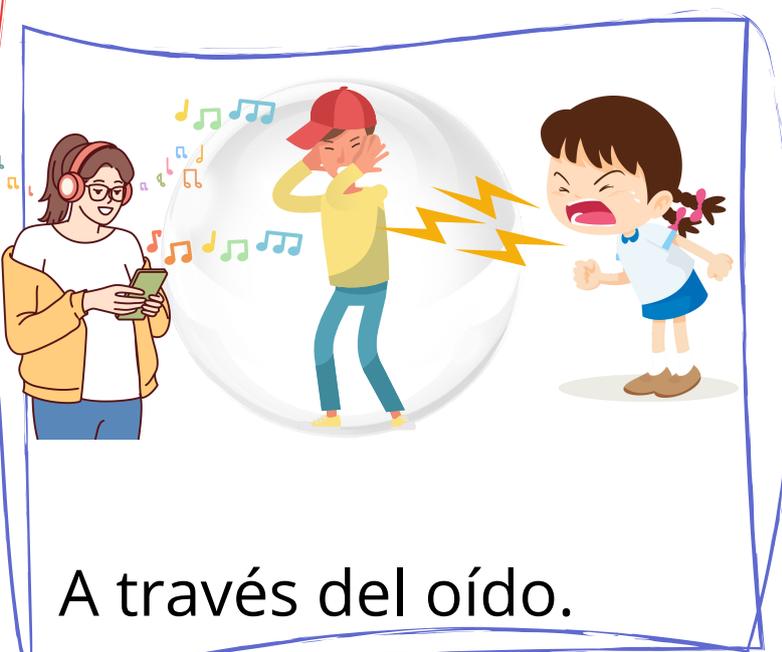
Lanzándole algo.



Hacer fotos sin consentimiento.



A través del olfato.



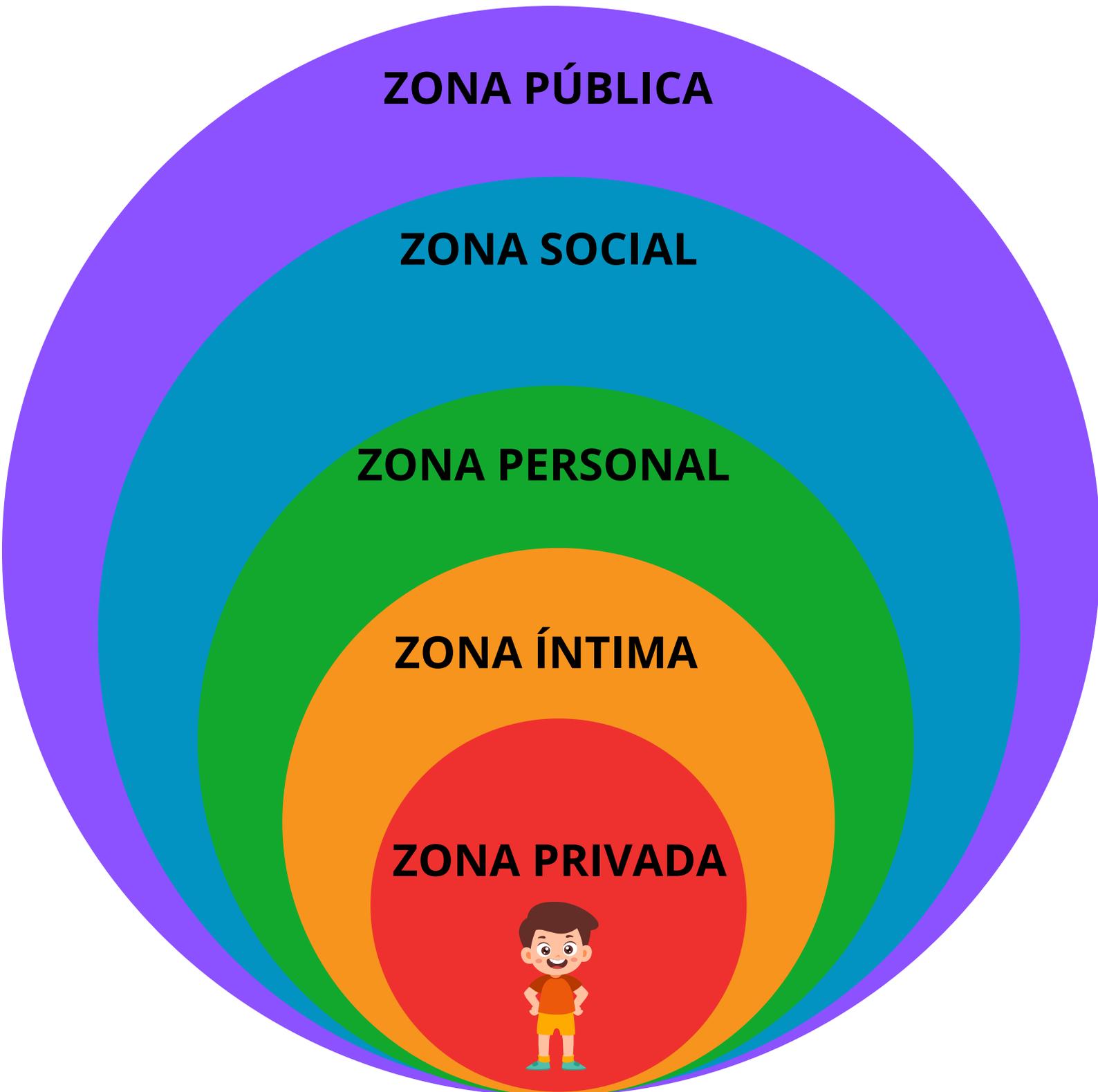
A través del oído.

ESPACIO PERSONAL

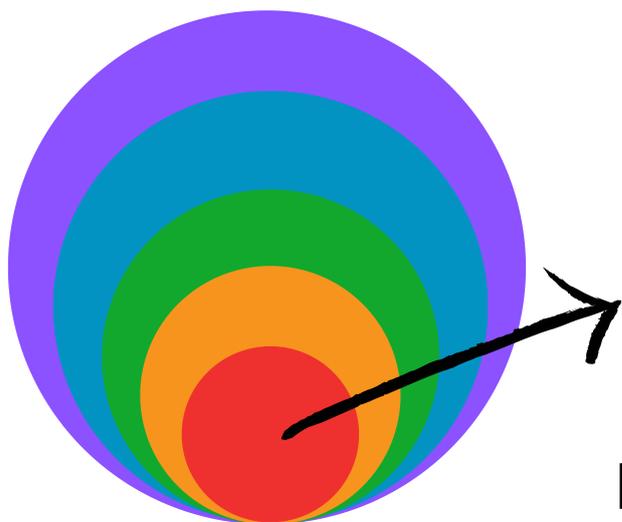


PROXÉMICA

Estudio sobre el espacio en nuestras relaciones con los demás, es decir, la distancia interpersonal.



ESPACIO PERSONAL



ZONA PRIVADA

Menos de 15 cm.

Este espacio implica **contacto físico** con personas muy cercanas, por lo tanto, implica que exista un consentimiento por parte de las personas implicadas. Estas pueden ser por ejemplo:

- Familia.
- Amigos íntimos.
- Pareja.



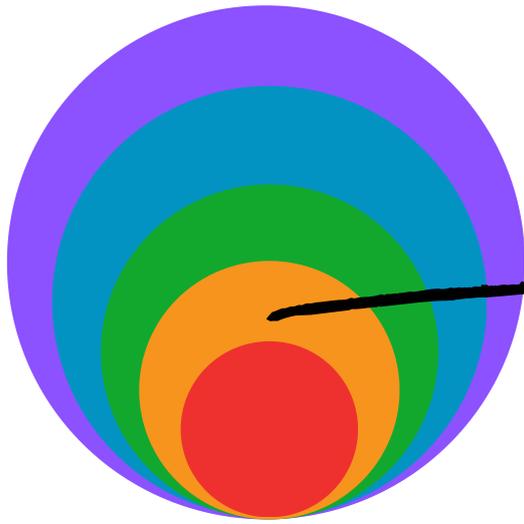
Podemos incluir también las mascotas.



Ejemplos de **situaciones**:

- Abrazar.
- Besar.
- Acariciar.

ESPACIO PERSONAL



ZONA ÍNTIMA

Entre 15 y 45/50 cm.

Este espacio se reserva para **personas muy cercanas**:

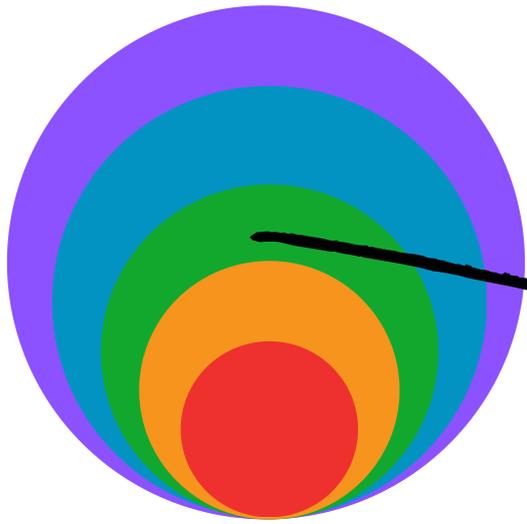
- Familia muy allegada.
- Amigos íntimos.
- Pareja.



Ejemplos de **situaciones**:

- Conversaciones cercanas.
- Contar un secreto.
- Decir algo al oído.
- Susurrar.

ESPACIO PERSONAL



ZONA PERSONAL

Entre 45/50 cm y 1,2 m.

Este espacio se utiliza con **personas con una relación de cordialidad, pero no íntima:**

- Compañeros de clase, de trabajo.
- Profesores.
- Amigos/conocidos.
- Familia no tal allegada.



Estamos cerca para conversar, pero sin invadir el espacio personal de los demás.

Ejemplos de **situaciones:**

- Conversaciones.
- Fiestas.
- Reuniones.
- En clase.
- Juegos de mesa.



ESPACIO PERSONAL



ZONA SOCIAL

Entre 1,2 y 3.5 m.

Este espacio se utiliza con **personas conocidas con las que no tenemos relación cercana:**

- Compañeros del centro educativo.
- Vecinos.
- Amigos de mis amigos.



Ejemplos de **situaciones:**

- Saludar por pasillos.
- Encontrarse por la calle.
- En el patio.
- Quedada en gran grupo con amigos.
- Actividad para todo el centro educativo

ESPACIO PERSONAL



ZONA PÚBLICA

Más de 3,5 m.

Este espacio se utiliza con personas desconocidas o con las que no queremos interacción.



Ejemplos de situaciones:

- Charlas, conferencias, discursos, exposiciones.
- Actividades deportivas intercentros.
- Zonas comunes o sitios públicos.
- Parque de atracciones.
- Playa.

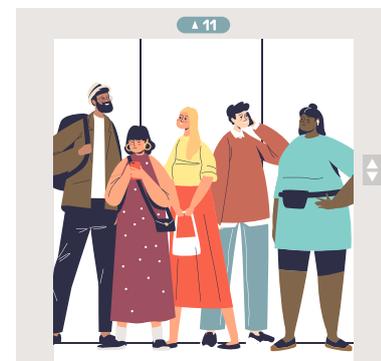


ESPACIO PERSONAL



Ejemplos de **excepciones**:

- Conciertos.
- Practicando deportes de equipo.
- Viendo espectáculos en cines, teatro, etc.
- Cabalgatas de carnaval, procesiones, etc.
- Colas en parques de atracciones.
- Ascensores.
- Transporte público.



Cómo solemos actuar en estos casos para no estar incómodos:

- Mirar todos hacia el mismo lugar (escenario, salida del ascensor, etc).
- Poner un objeto para mantener una separación, como el bolso.
- Evitar el contacto visual y estar cara a cara con desconocidos.
- Nos disculpamos en caso de contacto.