

La elección de la distancia personal adecuada y su incidencia en las relaciones personales y laborales

3 parte: Como se con quién bailo cómo?

Las personas con límites personales bien formados, adecuados para la cultura en la que viven, intuitivamente encuentran la distancia óptima para establecer tanto relaciones personales como laborales.

Las personas con límites deformados o desgastados al contrario, pueden encontrar cada encuentro con otra persona como un momento de tensión, o causar tensión en las otras personas, ya que no encuentran el lugar preciso donde ubicarse en la relación.

La elección de la distancia adecuada en el proceso de comunicación depende de los siguientes parámetros:

- I. Edad – se repite el patrón de relación con los padres, cuando la otra persona es mayor o menor, y el patrón de relación con los hermanos o iguales, cuando la otra persona es más o menos de la misma edad.
- II. Género – se repite el patrón de relación con personas del mismo género y el patrón de relación con personas de diferente género aprendido en el hogar.
- III. Estatus – se repite el patrón de relación con los padres cuando la otra persona es de mayor o menor estatus, y el patrón de relación con los hermanos o iguales, cuando la otra persona es más o menos del mismo nivel en estatus.
 - Es importante tomar en cuenta que, en los parámetros de la edad, el género y el estatus, influye mucho la historia familiar y la experiencia de vida, puesto que inconscientemente se repiten patrones formados en la infancia y “perfeccionados” durante la vida adulta. Además en estos parámetros influye la cultura en la que se desenvuelve la relación, puesto que en muchas culturas del mundo, aún se mantiene el respeto por la jerarquía en edad, es decir, el respeto a personas de mayor edad y esto puede influir consciente o inconscientemente en el estilo, forma y tono con el que la persona habla con alguien de mayor o menor edad, con personas de diferente género y de diferente nivel de estatus (Ver “Teoría de las dimensiones de G. Hofstede”).
 - Cabe recalcar que hablamos de los patrones inconscientes automáticos, pero, cada persona puede “aprender” nuevos variantes de conducta, nuevos patrones, o moldear los propios, según sus necesidades, motivos y objetivos personales en la relación.

IV. Cualidades psicológicas personales:

- Cultura de origen – por ejemplo, hay tres distancias que se diferencian tradicionalmente en el entendimiento del trato con otras culturas, es decir, la distancia más común durante la comunicación con personas de este origen:
 - Cercana: Árabes, Japoneses, personas de Sudamérica, Franceses, Griegos, Africanos en general, Españoles, Italianos y culturas conocidas como “latinas” en general, etc...
 - Mediana: Ingleses, Suecos, Suizos, Alemanes, Austriacos, etc...
 - Grande: Americanos de origen europeo, Australianos, Nueva Zelandeses, etc...
- Historia familiar y experiencia de vida – es aquí donde se aprenden las formas básicas de límites personales y espacio personal, así como la distancia de relación con el “otro” desde un inicio (Ver “Límites personales, espacio personal y su incidencia en las relaciones personales” 1 y 2).
- Temperamento y carácter – hay muchas tipologías y criterios en el estudio científico del temperamento y el carácter. Lo que nos es de importancia recalcar aquí es que, el temperamento incluye aquellas características del sistema nervioso con el que la persona nace, influenciadas por su genética, el proceso de gestación y otros factores biológicos. El carácter, es aquello que se forma en base a estas características biológicas del temperamento bajo la influencia del medio en el que la persona se desarrolla. Por ejemplo:
 - Generalmente, las personas con sistemas nerviosos más resistente pueden “soportar” por mayor tiempo invasiones a su espacio, pero así mismo, les toma más tiempo en recuperarse de estas infracciones.
 - Las personas con sistemas nerviosos más flexibles, “sufren” de mayor forma de los problemas de límites pero, así mismo, aprenden y recuperan más fácilmente la flexibilidad de estos.
 - Desde luego el tiempo e intensidad de los procesos de traumatización y recuperación dependen de muchos otros factores biológicos y de la personalidad de los individuos.
- Estado emocional situacional – hay ciertos momentos que son de riesgo para las personas con respecto a sus límites que se debería tomar en cuenta:
 - Sucesos traumáticos con consecuencias físicas y psicológicas, como los son:
 - Violencia física en cualquiera de sus formas (asaltos, robos, golpes, ataques o abusos sexuales, accidentes, enfermedades graves, discapacidades de tipo físico, etc...).

- Violencia psicológica incluyendo o no las formas físicas de su demostración (bulling, racismo, diferentes formas de fobias sociales que tienen como blanco a la persona en cuestión, etc...).
- Calamidades y traumas relacionados con la muerte (desastres naturales, muertes de personas cercanas o incluso de mascotas, enfermedades graves propias o de personas cercanas, etc...).
- Problemas familiares y/o de pareja – inestabilidad en el núcleo del hogar.
- Sucesos sociales – históricos (guerras, inestabilidad económica, política y social en general, cambios en el sistema de gobierno, imposición de nuevas leyes, derechos y deberes, cambios en las limitaciones en general por parte de la sociedad y la cultura, etc...)
- Necesidades, motivos y objetivos personales, mecanismos de obtención de las diferentes necesidades:
 - Necesidades básicas fisiológicas.
 - Tranquilidad.
 - Protección e independencia.
 - Satisfacción emocional.
 - Ayuda – apoyo – colaboración.
 - Autoexpresión.
 - Contención de sus propios sentimientos.

V. Nacionalidad – la elección de distancia y la imposición de límites personales, sobre todo la forma de que sea “aceptada y aprobada” culturalmente, es diferente en cada sociedad. Por ello, es importante a la hora de entablar relación conocer bien los parámetros de la cultura propia, y sin mencionar en caso de desear hacerlo con personas de otra cultura.

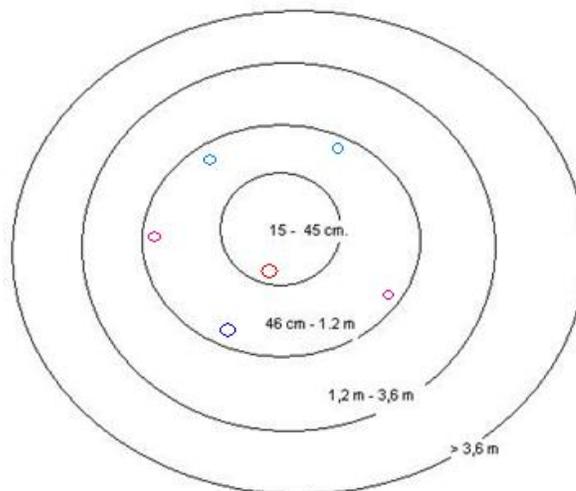
- En el caso de los límites personales, si bien todo ser humano tiene la misma base fisiológica (como especie), y esta característica psicológica la tienen todas las personas del mundo, su demostración puede variar y a primera vista ser contraria, agresiva o pasar desapercibida para personas de diferentes culturas.
- En ocasiones, para escoger adecuadamente entre los estilos, formas y tonos, se debe conocer un poco de las características de la cultura en la que vive la persona, ya sea de la misma cultura de la persona que quiere entablar el contacto o la relación, o de otra cultura.
- Cuando hay dudas con respecto a las costumbres o formas de relacionarse de una cultura diferente, es importante conocer los parámetros propios de cada cultura. Para esto, el científico holandés G. Hofstede en su teoría expuesta en el “Modelo de las Cinco Dimensiones”

mostró que hay agrupamientos culturales a nivel regional y nacional que afectan el comportamiento de las sociedades y organizaciones, y que son muy persistentes en el tiempo (Ver “Teoría de las dimensiones de G. Hofstede”).

- Está diferencia en la demostración de las distancias se da gracias a la evolución de las sociedades, cada una a su ritmo y con su propia experiencia, puesto que la cultura, como el ser humano aprende de sus experiencias y crea formas de supervivencia para sus integrantes.

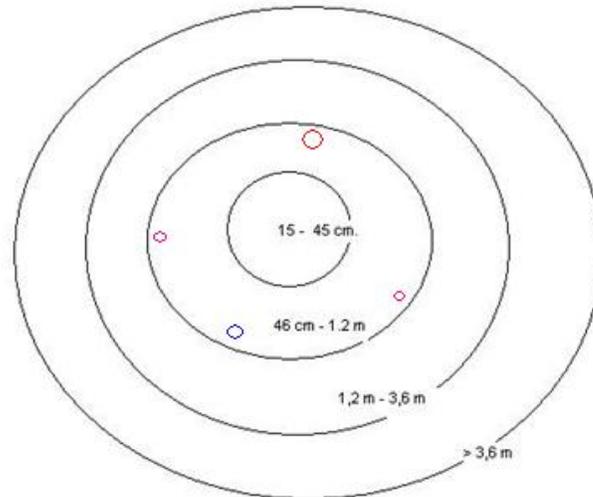
VI. Nivel de relación entre las personas – lo cual está relacionado directamente con el espacio personal, a más cercana la relación emocional con una persona, más cercana puede encontrarse esa persona en nuestro espacio sin causar miedo o reacciones de defensa. Esto cambia en relación con la edad y el desarrollo de la persona. Por ejemplo:

- En la infancia: en la zona íntima del niño o niña se encuentra la madre, es el ser al cual se le tiene confianza absoluta y del cual se depende para todo. En la zona personal está el padre y los hermanos o familiares muy cercanos. Y así sucesivamente en las otras zonas. Con los años, en la zona íntima aparece una zona especial, que estará reservada para la pareja sexual a futuro y que debe de ser desocupada por la madre, este proceso empieza aproximadamente a los 3 años, cuando el niño aprende a valerse por sí mismo en lo relacionado con su aseo personal. En esta zona solo puede haber una persona adulta a la vez. De lo contrario, podemos hablar de “infracciones sexuales” a los límites del niño o niña que no necesariamente incluyen violación o abuso, pero van a dejar huellas psicológicas en la persona.



- A medida que el niño o niña va creciendo, tiene que “sacar” a la madre, a los bordes de la zona personal, junto al padre. Donde deberán permanecer durante la vida adulta de la persona y compartirán espacio con otros familiares y amigos, puesto que la zona íntima quedará

predestinada a la pareja sexual y a los hijos propios. Solo desocupando el espacio íntimo para una pareja e hijos se puede formar una familia con límites personales sanos y espacios delimitados claros para todos los miembros. Este “sacar” a los padres a una zona personal más exterior, es en parte causa de la crisis de la adolescencia, desde luego que, si este proceso se va haciendo paulatinamente durante toda la infancia, el período de la adolescencia puede pasar de una manera más estable en este aspecto.



En la medida que, este fenómeno se va dando, se va formando el espacio para otras personas, como los son amigos más lejanos, conocidos, colegas de trabajo y otros. Si los espacios más cercanos están claros, y cada uno ocupa el lugar que le corresponde, la relación con personas más lejanas funciona de manera adecuada a la distancia que ocupan. Pero cuando hay desorden en las relaciones cercanas, ese problema pasa a influenciar en las relaciones más lejanas, como por ejemplo: las laborales.

Como conclusión, dado que el tipo de relaciones que se establece entre las personas, y la distancia personal entre ellas, de gran manera, como podemos ver en este artículo, depende de **las cualidades psicológicas personales** y de la nacionalidad – más específicamente – de **la cultura de origen y la cultura de convivencia**.

Con el conocimiento de todo lo descrito en este capítulo, en el ambiente laboral se crea una propia cultura, con sus ideales, valores, normas y reglas, justamente, para balancear las diferencias personales entre todos los integrantes del colectivo laboral.

He aquí la importancia de un manejo competente de la cultura laboral por un especialista en psicología industrial, organizacional o un psicólogo social, ya que, de no manejar esta “cultura” correctamente, no podremos evitar que las diferencias personales creen un ambiente de caos y de conflicto personal en situaciones laborales que no son útiles para la vida de la empresa, para el colectivo de trabajo, ni para las personas involucradas en dichas situaciones.

Además que, se perdería la importancia real del objetivo del colectivo y la eficacia en conseguirlo, se pasaría a dar “solución” a temáticas personales de cada integrante que nunca faltan y que no tienen que ver directamente con el objetivo del trabajo.