

ANEXO 1

Distancia Interpersonal

DEFINICIÓN:

Separación que debe existir entre dos o más personas cuando se comunican. Esta distancia se estima en más o menos un metro.

OBJETIVOS:

Mantener la distancia interpersonal adecuada cuando se mantiene una conversación.

SUPONE:

- Respetar la distancia interpersonal con compañeros.
- Respetar la distancia interpersonal con profesionales.
- Respetar la distancia interpersonal con desconocidos.

RAZONES:

- Si nos acercamos o alejamos demasiado al comunicarnos con los demás es probable que se sientan invadidos o ignorados y que nos rechacen.
- Para que estemos más cómodos y los demás se sientan a gusto con nosotros. Cuando nos acercamos demasiado, los demás se sienten incómodos y cuando nos alejamos pueden pensar que no queremos hablar con ellos.
- Para que los demás nos acepten mejor.
- Para que tengan más en cuenta lo que decimos.
- Para evitar conflictos.
- Porque es un acto de buena educación y cortesía.

SITUACIONES EN LAS QUE RESULTA OPORTUNO:

Hay muchas situaciones que requieren una distancia interpersonal adecuada:

- Visitas de familiares.
- Encuentros con amigos.
- Relación con los profesores (saludos, peticiones, trabajo...)
- Relación con extraños que vienen al centro (repartidores, técnicos, familiares de

- visita de otros).
- Saludos al pasar.

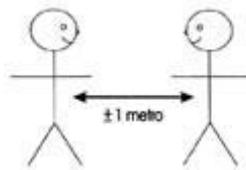
COMPONENTES:

- Distancia adecuada.
- Postura y orientación correcta.
- Contacto ocular directo.
- Tono de voz agradable.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS Y ACTIVIDADES:

1º) Instrucción o explicación verbal:

- **Apoyo verbal:** les decimos que hay que mantener la distancia interpersonal adecuada, basándonos en las siguientes cuestiones:
 - Cuál es la distancia interpersonal adecuada.
 - Por qué es importante mantener la distancia interpersonal adecuada.
 - Consecuencias de realizarla de un modo adecuado.
 - Consecuencias de no realizarla de un modo correcto.
- **Apoyo visual:** podemos acompañar la explicación verbal de fotos e imágenes que representen la distancia adecuada.



- **Apoyo físico:** indicamos la distancia adecuada estirando el brazo para que lo tomen como referencia. Al realizar las actividades, cuando veamos una situación no correcta, haremos lo siguiente: extendemos el brazo y la palma de la mano y le decimos: “ALTO”.
- **Apoyo sonoro:** también podemos utilizar un silbido de silbato cada vez que un alumno invada la distancia interpersonal de otro.

2º) Utilización de modelos y role-play:

Los entrenadores modelan la habilidad representando escenas en las que se demuestra la distancia interpersonal adecuada (con la familia, con compañeros, con otros profesionales, con desconocidos...)

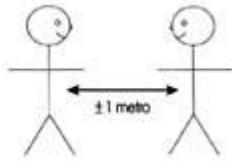
- En primer lugar se lleva a cabo el modelado entre dos entrenadores que representan la situación interpersonal adecuadamente, teniendo en cuenta todos los componentes implicados.
- En segundo lugar realiza la habilidad un entrenador con un alumno, siempre reforzándole cada vez que lo haga bien.
- Tercer lugar: modela la habilidad un alumno que ya es competente en dicha habilidad con otro que no lo es.
- Cuarto lugar: representan la situación dos alumnos que tienen déficit en dicha habilidad.
- Por último se puede representar y modelar la distancia interpersonal adecuada en grupo.

Otras actividades:

Extender el brazo: para que aprendan cual es la distancia interpersonal adecuada, utilizamos ayudas físicas y gestuales, por ejemplo: cuando un alumno se va a acercarse al entrenador, éste último extiende el brazo y le dice “ALTO” (de tal manera que la longitud del brazo represente la distancia correcta).

Línea roja: pintar una línea roja o marcarla con una cinta de tala, indicando la distancia interpersonal adecuada en el suelo, después el entrenador va llamando a los usuarios de uno en uno hasta la línea roja sin pasarse. Dando refuerzo material y social cada vez que no pisen ni pasen de la línea.

Carteles: poner carteles en el centro y en el aula, indicando con dibujos y mensajes cual es la distancia interpersonal correcta. Los carteles con dibujos irán explicados con frases como “ALTO”, “NO TE PASES”...



Misiones sorpresa: preparar situaciones con personas diferentes a las del entrenamiento y comprobar la reacción de los alumnos. Por ejemplo: un profesional que no ha participado en el entrenamiento, va por el pasillo y se dirige a uno de los alumnos que forman parte del grupo de entrenamiento.

Se darán apoyos verbales y físicos siempre que sean necesarios.

3º) *Generalización:*

Seguir practicando y entrenando esta habilidad en otras situaciones diferentes como:

- Con la familia (visitas familiares)
- Encuentros con compañeros o amigos.
- Encuentros con desconocidos dentro y fuera del centro.
- Encuentros con el personal del centro.
- En los talleres de la tarde.
- En el comedor/ tiempos de ocio.
- En los descansos, recreos... En el autobús.