

El 'espacio vital' que necesita una persona es de 20 a 40 centímetros y crece por efecto de la ansiedad

Una investigación conducida por científicos del University College de Londres ha determinado las barreras físicas que delimitan el espacio peripersonal según el nivel de ansiedad.

SINC

28/8/2013 12:14 CEST



La mayoría de las personas necesitan que se respete un entorno de 20 a 40 centímetros alrededor de su cara. / Andreas Krappweis

El espacio peripersonal es la zona que establece el margen de seguridad entre nuestro cuerpo y el resto del mundo. Según los resultados de un experimento, publicados en la revista *The Journal of Neuroscience*, la mayoría de las personas necesitan que se respete un entorno de 20 a 40 centímetros alrededor de su cara. Quienes sufren síntomas de [ansiedad](#) necesitan más.

Giandomenico Iannetti, principal autor de la investigación, señala que “este

descubrimiento es la primera medida objetiva del tamaño de la zona alrededor de la cara que cada persona considera de alto riesgo, y que, por lo tanto, quiere proteger con respuestas motoras defensivas eficaces”.

Para llegar a estas conclusiones, Iannetti y su compañera Chiara Sambo, del University College de Londres, experimentaron con un grupo de 15 voluntarios entre los 20 y 37 años de edad. Los expusieron a amenazas a diferentes distancias de la cara y grabaron sus reflejos mediante el parpadeo.

Los investigadores aplicaron un intenso estímulo eléctrico en un nervio de la mano que hace que el sujeto pestañee. Este reflejo mano-parpadeo (HBR por sus siglas en inglés) no está controlado por el cerebro consciente. Según estudios previos, el reflejo crece cuando la mano se estimula dentro del espacio peripersonal de la cara.

El reflejo ‘hand-blink’

Los ansiosos percibían los estímulos como más peligrosos y su espacio defensivo era mayor

Monitorizaron el reflejo de cada voluntario mientras sujetaba su propia mano a 4 cm, 20 cm, 40 cm y 60 cm del rostro. La magnitud del reflejo sirvió para determinar la sensación de peligro percibida y deducir el tamaño del espacio peripersonal defensivo.

Por otro lado, los individuos debían completar un test de autoevaluación para clasificarlos según su nivel de ansiedad. Los resultados de este test se cruzaron con los del experimento.

Quienes obtuvieron un nivel alto en el test de ansiedad reaccionaron más intensamente a los estímulos a 20 centímetros de su cara, y su respuesta se mantenía a distancias más largas que en el caso de los ‘relajados’. Es decir, los ansiosos percibían los estímulos como más peligrosos y su espacio defensivo era mayor.

Los científicos esperan que los descubrimientos puedan ser usados como test para relacionar los comportamientos defensivos con los niveles de ansiedad. Además, según añaden “podría ser especialmente útil para determinar la capacidad de evaluación de riesgo en los puestos de trabajo que afrontan situaciones peligrosas tales como bomberos, policías y militares”.

Referencias bibliográficas:

Iannetti G y Sambo C. "Better safe than sorry? The safety margin surrounding the body is increased by anxiety". *The Journal of Neuroscience*. 2013

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

PERIPERSONAL | REFLEJOS | ESPACIO | ANSIEDAD |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)