

Lehen inpresioa da balio duena

Oso denbora gutxi behar izaten dugu pertsona bati buruzko iritzia egiteko. Azterketa horretan zer elementuk hartzen duten parte azaldu du aditu batek elkarrizketa batean.

Sekuentzia honetan, ariketa hauek egin ditzakezu:

- Irratsaioa ondo ulertu duzun jakiteko 2 ariketa.
- Gaiarekin lotutako hiztegia erabiliz, esaldiak osatu.
- Aztertutako gaiari buruz zure iritzia eman.



Adituaren iritzia



Entzun irratsaioa eta esan ondorengo esaldiak bat datozen ala ez bertan esan dutenarekin.

Lehen inpresioa begiek egiten duten azterketa azkar bat da.

- ☐ Egia ☐ Gezurra

Lehen inpresio hori gure barruan sortzen den mekanismo inkontziente bat da.

- ☐ Egia ☐ Gezurra

Garai batean garrantzitsua izan zen lehen inpresioa sortzen duen mekanismo psikologiko hori.

- ☐ Egia ☐ Gezurra

Epaiketa hori egiteko gure garunak 30 segundo behar ditu gutxienez.

- ☐ Egia ☐ Gezurra

Gure garunak ematen diogun informazio guztia jasotzen du –itxura, ahotsa...– eta loturak egiten ditu gero epaitzeko.

- ☐ Egia ☐ Gezurra

Lehenengo harremanetan, ez da egokia besteari zuzen begietara begiratzea, urduri jarri dezakegulako.

- ☐ Egia ☐ Gezurra

Garunak bere azterketa egiterakoan, honako zein elementuri ez dio erreparatzen?

- ☐ Transmitzen dugun segurtasunari
☐ Itxurari
☐ Mugimenduei

Itxura ona emateko, adituek aholkatzen dute...

- ☐ eskurik ez ematea konfiantza pixka bat izan arte.
☐ eskua suabe eta denbora motzean ematea.
☐ bestearen eskuari ganoraz ematea.

Pertsona batez egiten dugun lehenengo inpresio hori...

- ☐ betirako da eta zaila da aldatzen.
☐ denborarekin aldatu egiten dugu, zorionez.
☐ gerora batzuek aldatzen dute eta beste batzuek ez.



Itxura garrantzitsua da



Orain gaiarekin lotutako lexikoa aztertuko dugu. Elkarrizketatik hartutako esaldi batzuk ekarri ditugu hona, baina hitz horiek kendu ditugu zuk jartzeko.

Osatu esaldi hauek hitz egokiena aukeratuta

Lehen inpresioa egiten dugun _____ azkar bat da pertsona berri bat ezagutzen dugunean.

30 segundo da _____ ak erabiltzen duen denbora azterketa egiteko.

Horregatik esaten dugu garrantzitsua dela aurpegiarekin zer _____ jartzen dugun, edo _____ a nola erabiltzen dugun.

Gaur egun gure janzerak edo gure _____ k asko esaten du.

Oso inportantea da _____, besteen begietara begiratzea

Askok laguntzen du _____ batekin hitz egitea.

Beraz, _____ behar baldin badugu, ez ukitu bakarrik, baizik eta sendo hartu.

Lehen inpresioarekin geratu edo ez zerikusi handia dauka zure _____ rekin.

Jakina, _____ a baldin bazara, gai honetan ere horrela jokatu duzu.

Lehen inpresioarekin gelditzen al zara?



Pentsatu pixka batean eta hitz egin beste batekin gai honi buruz. Galdera hauetaz ere hitz egin dezakezu:

1-Pertsona bat ezagutzen duzunean, zeri erreparatzen diozu?

- janzerari
- itxurari
- begiradari
- irribarreari
- izaerari
-

2. Lehen inpresioarekin geratzen zara edo gerora aldatu egiten

Hitz egitean, holako esaldiak erabili ditzakezu:

- Nik begiradari ematen diot garrantzia, bere begiradak zer esaten didan.
- + Nik, berriz, izaerari: ea lasaia den....
- Nik uste dut lehen inpresioa ez dela hain garrantzitsua. Askotan gertatzen zait hasieran pentsatzea pertsona bat, adibidez, oso serioa dela eta gero ez da horrelakoa.

Erantzunak

Lehen inpresioa begiek egiten duten azterketa azkar bat da.

- ☐ Egia ☒ Gezurra

Lehen inpresio hori gure barruan sortzen den mekanismo inkontziente bat da.

- ☒ Egia ☐ Gezurra

Garai batean garrantzitsua izan zen lehen inpresioa sortzen duen mekanismo psikologiko hori.

- ☐ Egia ☐ Gezurra

Epaiketa hori egiteko gure garunak 30 segundo behar ditu gutxienez.

- ☐ Egia ☒ Gezurra

Gure garunak ematen diogun informazio guztia jasotzen du –itxura, ahotsa...– eta loturak egiten ditu gero epaitzeko.

- ☒ Egia ☐ Gezurra

Lehenengo harremanetan, ez da egokia besteari zuzen begietara begiratzea, urduri jarri dezakegulako.

- ☐ Egia ☒ Gezurra

Transkripzioa

ESATARIA 1. Beno, lehendabiziko inpresioa, sortzen duguna eta besteei hartzen diegun traza, benetan hain inportantea al da? Edota nahi duguna lortzerik ba al daukagu? Gure harremanak erabakitzen al ditu lehendabiziko kolpe horrek?

ARANTXA. Lehen inpresioa egiten dugun epaiketa azkar bat da pertsona berri bat ezagutzen dugunean edo egoera berri baten aurrean gaudenean. Gure zerebroak saiatzen dena da azkar-azkar, ba, eskaner bat egiten, guri segundo gutxitan informazio guztia emateko.

ESATARIA 2. Eta ze mekanismo-mota da?, edo nola funtzionatzen du zerebroak momentu horretan?

ARANTXA. Hori lotuta dago instintu guztiekin. Mekanismo psikologiko bat da, eta horrek esan nahi du inkontzientea dela, gu ez garela konturatzen hori gertatzen ari dela, baina oso-oso garrantzitsua izan da gure eboluzioan, gure arbasoentzat eta. Kontuan hartu beraientzako askotan, egoera berri batzuetan bere bizitza jokoan zegoela. Orduan, ba, oso-oso azkar jakin behar zuten zer egin. Orduan, eta horregatik, urteekin eta ebaluazioaren bidez ba gure zerebroak mekanismo hori gordeta dauka.

ESATARIA 1. Esaterik ba al dago zenbat denbora behar dugun?

ARANTXA. Bueno, ikerketek edo ikertzaileek esaten dutenez, ba, 30 segundo gehienez jota, esaten da denbora dela, erabiltzen duen denbora dela, burmuinak bere epaiketa emateko.

ESATARIA 2. Minutu-erdia.

ARANTXA. Hori da, baina hori asko jota. Ikerketa batzuek ere...

ESATARIA 2. Askoz gutxiago ere bai?

ARANTXA. Batzuek, ikertzaile batzuek esaten dute 10, eta baten batek ere ausartzen da 3 segundo ere nahikoa izaten dela.

ESATARIA 2. Horiek dira oso espabilatuak direnak, ez?

ESATARIA 1. Zertan oinarritzen da gure azterketa hori? Itxura? Baina itxura bakarrik ez da. Ze txispa soltatzten dugun?

ARANTXA. Dena: itxura, ahotsa, gure mugimenduak... Dena. Dena erabiltzen du. Azken finean, estimuluaren bidez, antenak bezala izango balitz bezala erabiltzen du, kaptatzen du ematen diogun informazio guztia; horregatik esaten dugu aurpegiarekin zer jestu jartzen dugun, edo ahotsa nola erabiltzen dugu, ahotsarekin-edo zer egiten dugun, guztiarekin. Bera kaptatzen ari da informazio hori, eta horrekin lotura batzuk egiten ditu.

Garunak bere azterketa egiterakoan, honako zein elementuri ez dio erreparatzen?

- ☒ Transmitzen dugun segurtasunari

Itxura ona emateko, adituek aholkatzen dute...

- ☒ bestearen eskuari ganoraz ematea.

Pertsona batez egiten dugun lehenengo inpresio hori...

- ☒ gerora batzuek aldatzen dute eta beste batzuek ez.

Itxura garrantzitsua da

1. Lehen inpresioa egiten dugun (**epaiketa**) azkar bat da pertsona berri bat ezagutzen dugunean.

2. 30 segundo da (**burmuin**)ak erabiltzen duen denbora azterketa egiteko.

3. Horregatik esaten dugu garrantzitsua dela aurpegiarekin zer (**jestu**) jartzen dugun, edo (**ahots**)a nola erabiltzen dugun.

4. Gaur egun gure janzkerak edo gure (**itxura**)k asko esaten du.

5. Oso inportantea da (**begirada**), besteen begietara begiratzea

6. Askok laguntzen du (**irribarre**) batekin hitz egitea.

7. Beraz, (**eskua eman**) behar baldin badugu, ez ukitu bakarrik, baizik eta sendo hartu.

8. Lehen inpresioarekin geratu edo ez zerikusi handia dauka zure (**izaera**)rekin.

9. Jakina, (**zorrotz**)a baldin bazara, gai honetan ere horrela jokatu duzu.

ESATARIA 1. Bukatzeko, Arantxa. Nola probestu beharko genituzke 30 segundo horiek? Zer hartu beharko genuke kontuan inpresio ona emateko?

ARANTXA. Itxura aldetik, ba ahal den neutroena izatea, zeren gaur egun gure janzkerak edo gure itxurak asko esaten du, eta informazio asko eman nahi izaten dugu gure itxura horrekin. Orduan, ba, entrebista batean edo lanpostu bat lortzeko, ba, ahal den neutroena izatea nire ustez hobeagoa izango litzateke. Gero, baita ere, oso inportantea da begirada. Eta esan, ikerketek esaten dutenez, oso komenigarria izango litzatekeela besteen begietara begiratzea, ahal dugun denbora gehienez behintzat, % 80 bat edo. Horrek esaten diola besteari konfiantzazko pertsonak garela...

Bueno, baita ere, laguntzen du asko irribarre batekin hitz egitea, horrek asko laguntzen du. Gero, eskua eman behar baldin badugu, esku-emate hori zuzen ematea; esan nahi dut, ez hartu eta kendu, ez ukitu bakarrik bestearen eskua, baizik eta ondo hartu, sendo...

ESATARIA 2. Konfiantzaz...

ARANTXA. Konfiantzaz, bai. Porke azken finean hor dago informazioa.

ESATARIA 1. Eta zein neurritaraino izaten da erabakigarria ematen dugun lehendabiziko inpresio hori?

ARANTXA. Nire ustez horrek zerikusi handia dauka zu, zeure izaera-moduarekin. Zu, lehenago esaten nuena, zorrotza baldin bazara, hor ere zorrotz jokatu duzu. En cambio, flexibleagoa bazara, nahiz eta pertsona horrek, ba ez dakit zeinen antza, zuri gustatzen ez zitzaizun pertsona baten antza baldin badu ere, ba, bueno, zu konturatzen ariko zara, eta esango duzu: "Ui, gaizki erori zait lehendabiziko aldia, baina gero, igual, azkenean zure lagun-mina izaten bukatzen du".