**Instrucciones:**

Te pedimos que realices el siguiente test llamado “Inventario de Intereses de Holland”; sigue las indicaciones que te muestran. Te sugerimos ir realizando la actividad en tu computadora o si lo deseas puedes imprimirlo.

* **Primer paso**: Encierre en un círculo o marca los números de las siguientes oraciones que sienta son cosas que usted diría, haría o pensaría.

1. Es importante para mí tener un cuerpo fuerte y ágil.
2. Necesito tener una comprensión completa de las cosas.
3. La música, el color, la belleza de cualquier clase pueden realmente afectar mi manera de ser.
4. La gente enriquece mi vida y le da sentido.
5. Tengo confianza en mí mismo como para poder hacer las cosas.
6. Me interesa tener claras las pautas para saber qué hacer.
7. Usualmente puedo construir o sostener cosas sólidas por mí mismo.
8. Puedo estar absorto por horas en mis pensamientos.
9. Aprecio la belleza a mi alrededor; el color y el diseño significan mucho para mí.
10. Me gusta estar acompañado.
11. Me gusta la competencia.
12. Necesito tener mi entorno en orden antes de iniciar un proyecto.
13. Disfruto haciendo manualidades.
14. Es gratificante explorar nuevas ideas.
15. Siempre estoy buscando nuevas formas para expresar mi creatividad.
16. Valoro la capacidad de compartir cosas personales con los demás.
17. Me gusta ser una persona clave en el grupo.
18. Me enorgullece ser cuidadoso en todos los detalles de mi trabajo.
19. No me molesta ensuciarme las manos.
20. Veo a la educación como un proceso que se da a lo largo de la vida, que desarrolla y marca mi mente.
21. Me encanta vestirme de manera informal, intentar nuevos colores y estilos.
22. Casi siempre me doy cuenta cuando alguien necesita hablar.
23. Me alegra encontrar gente organizada y en acción.
24. Una buena rutina ayuda a crecer el trabajo.
25. Me gusta comprar materiales para hacer las cosas por mí mismo.
26. A veces puedo estar sentado por largo tiempo armando rompecabezas o leyendo, o solo pensando acerca de la vida.
27. Tengo una gran imaginación.
28. Me hace sentir bien cuidar a la gente.
29. Me gusta que me tengan confianza para hacer un trabajo.
30. Estoy satisfecho sabiendo que hice un trabajo cuidadosa y prolijamente.
31. Me gusta hacer cosas prácticas, manuales.
32. Me meto de lleno a leer sobre temas que despiertan mi curiosidad.
33. Me gusta aplicar creativamente nuevas ideas.
34. Si tengo un problema con alguien, me gusta hablar y resolverlo.
35. Para tener éxito hay que apuntar alto.
36. Prefiero estar en una posición en la que no tenga la responsabilidad en las decisiones.
37. No me gusta perder mucho tiempo en discusiones. Lo que es así, es así.
38. Necesito analizar profundamente un problema antes de actuar.
39. Me gusta arreglar las cosas a mi alrededor para que parezcan únicas y diferentes.
40. Cuando me siento deprimido, busco un amigo para hablar.
41. Después de sugerir un plan, prefiero dejarle a otros la atención a los detalles.
42. En general, me siento cómodo en cualquier parte.
43. Es estimulante realizar actividades al aire libre.
44. Sigo preguntando ¿por qué?
45. Deseo que mi trabajo sea una expresión de mi manera de ser y mis sentimientos.
46. Me gustaría encontrar medios para hacer que la gente se interese más por el prójimo.
47. Es emocionante ser parte de decisiones importantes.
48. Me gusta que haya alguien más que se ocupe.
49. Me gusta que lo que me rodea sea comprensible y práctico.
50. Necesito meterme en el problema hasta encontrar una respuesta.
51. La belleza de la naturaleza toca algo muy profundo en mí.
52. Las relaciones familiares son muy importantes para mí.
53. Ascender y progresar es importante para mí.
54. La eficiencia para mí significa armar a diario el conjunto de manera cuidadosa y equilibrada.
55. Un sistema de leyes fuertes y el orden son importantes para prevenir el caos.
56. Los libros que desafían la manera de pensar siempre amplían mi perspectiva.
57. Busco ir a espectáculos artísticos, musicales y ver buenas películas.
58. Cuando paso un tiempo sin ver a alguien, quisiera saber en qué está.
59. Influir en la gente es algo atractivo.
60. Cuando me comprometo a hacer algo tengo en cuenta cada detalle.
61. Y bien, el trabajo físico duro no le hace mal a nadie.
62. Me gustaría aprender todo sobre los temas que me interesan.
63. No me gustaría ser del montón, quiero hacer las cosas de manera diferente.
64. Dime cómo te puedo ayudar.
65. Estoy dispuesto a asumir riesgos para seguir adelante.
66. Quiero instrucciones precisas y reglas claras cuando comienzo algo.
67. Lo primero que busco en un auto es un motor bien construido.
68. Algunas personas son intelectualmente estimulantes.
69. Cuando estoy creando no presto atención a otras cosas.
70. Estoy convencido de que mucha gente en nuestra sociedad necesita ayuda.
71. Es divertido obtener ideas a través de la gente.
72. Odio que cambien los esquemas cuando ya los aprendí.
73. Usualmente sé cómo actuar en situaciones de emergencia.
74. Es atrapante leer sobre nuevos descubrimientos.
75. Me gusta crear situaciones fuera de lo común.
76. Con frecuencia dejo mis cosas para prestar atención a la gente que parece solitaria y sin amigos.
77. Me encanta el intercambio.
78. No me gusta hacer cosas de las que no estoy seguro de su consistencia.
79. Los deportes son importantes para alcanzar la fortaleza física.
80. Siempre he tenido curiosidad acerca de la modalidad de los trabajos al aire libre.
81. Es divertido tener condiciones para tratar o hacer algo inusual.
82. Creo que la gente es básicamente buena.
83. Si no puedo hacer algo en el primer intento, trato otra vez con entusiasmo y energía.
84. Aprecio saber exactamente qué es lo que la gente espera de mí.
85. Me gusta poner distancia en las cosas para ver si puedo asegurarlas.
86. No hay que apurarse, se pueden pensar y planificar los movimientos lógicamente.
87. Sería duro imaginar la vida sin belleza alrededor.
88. A menudo la gente me confía sus problemas.
89. En general, me acerco a la gente que me pone en contacto con distintos recursos.
90. No necesito demasiado para ser feliz.

**Segundo Paso:**
Vuelva a encerrar en un círculo los mismo números que encerró en el paso anterior, para ver a qué letra corresponden, según el cuadro que vemos a continuación.

**R** 1 7 13 19 25 31 37 43 49 55 61 67 73 79 85

 **I** 2 8 14 20 26 32 38 44 50 56 62 68 74 80 86

**A** 3 9 15 21 27 33 39 45 51 57 63 69 75 81 87

**S** 4 10 16 22 28 34 40 46 52 58 64 70 76 82 88

**E** 5 11 17 23 29 35 41 47 53 59 65 71 77 83 89

**C** 6 12 18 24 30 36 42 48 54 60 66 72 78 84 90.

**Tercer Paso:**
Sume ahora la cantidad de números que corresponden a cada una de las letras. ¿Cuántas respuestas correspondientes a la R tiene? Y así con cada una de las letras.

Una vez sabidas las cantidades, identifique cuáles son las tres letras que han tenido más círculos encerrados, y establézcalas en orden de mayor a menor. **Ejemplo: 14 de R, 8 de S y 6 de E**.

**Cuarto Paso:**
¡Entérese de lo que sus resultados le dicen!

**R de Realista**

Estas personas poseen la capacidad de manejo explicito, ordenado o sistemático de los objetos, instrumentos, máquinas, animales y tienden a evitar las actividades educativas o terapéuticas.

Prefieren las actividades realistas, como por ejemplo las artesanías, con las cuales pueda desarrollar actividades de su preferencia y evitan las ocupaciones o situaciones sociales.

Emplean sus habilidades realistas para resolver problemas en el trabajo y en otras actividades o situaciones.

Se consideran a sí mismos como poseedores de habilidades mecánicas y atléticas, y carentes de habilidad para las relaciones sociales.

Tienen en mayor estima las cosas concretas o las características personales tangibles, como el dinero, el poder, la posición social.

Propenden a mostrarse poco sociables, por timidez; conformistas; sinceros; auténticos; masculinos; materialistas; naturales; normales; persistentes; tácticos; retraídos; estables; ahorrativos; faltos de perspicacia; simples.

**I de Investigador**

Ellos prefieren las actividades que tienen que ver con la investigación fundada en la observación simbólica, sistemática y creativa de los fenómenos físicos, biológicos y culturales, para comprenderlos y controlarlos.

Prefieren las ocupaciones o situaciones de investigación en que puedan desarrollar sus actividades y habilidades preferidas, y evitar aquellas que demanden las situaciones u ocupaciones comerciales.

Emplean sus habilidades de investigación para resolver problemas en el trabajo y en otros ámbitos.

Se consideran a sí mismos como eruditos y poseen seguridad intelectual, con una marcada capacidad matemática y científica, pero carentes de habilidades de liderazgo.

Para ellos, la eficiencia es muy importante.

Se muestras como seres analíticos; cautelosos; críticos; curiosos; independientes; intelectuales; introspectivos; introvertidos; metódicos; pasivos; pesimistas; precisos; racionales; reservados; modestos; poco populares.

**A de Artístico**

Les gustan a ellos las actividades ambiguas, libres, desorganizadas y vinculadas al manejo de materiales físicos. Pero no son muy aptos para tareas comerciales.

Prefieren actividades o situaciones artísticas en las que puedan desarrollar acciones y capacidades de su preferencia, evitando aquellas tareas que son requeridas en labores o situaciones convencionales.

Utilizan sus capacidades artísticas para resolver problemas en el trabajo y en otras situaciones.

Se consideran a sí mismos como expresivos, originales, intuitivos, femeninos, anticonformistas, introspectivos, independientes, desordenados y con capacidad artística y musical (actuación, literatura, conversación, baile y otros).

Aprecian las cualidades estéticas.

Se muestran como personas complicadas; desordenadas; emocionales; femeninas; idealistas; imaginativas; poco prácticas; impulsivas; independientes; introspectivas; anticonformistas; originales.

**S de Social**

Ellos prefieren las actividades vinculadas con el manejo de otras personas a las que pueda informar, educar, formar, curar o servir de guía, y sienten rechazo por las actividades explícitas, ordenadas y sistemáticas relacionadas con el uso de materiales, instrumentos o máquinas.

Emplean sus habilidades sociales para resolver problemas en el trabajo y en otros medios.

Se consideran dispuestos a ayudar a otros y entenderlos, poseedores de capacidad de enseñar y faltos de habilidades científicas y mecánicas.

Aprecian tanto las actividades y problemas tanto sociales como éticos.

Tienden a ser influyentes; cooperativos; femeninos; amistosos; generosos; serviciales; idealistas; perspicaces; amables; persuasivos; responsables; sociales; discretos; comprensivos.

**E de Emprendedor**

Prefieren las actividades vinculadas con el manejo de otras personas, para lograr fines organizativos o beneficios económicos. En cambio, rechazan las actividades de observación, simbólicas y sistemáticas.

Eligen ocupaciones o situaciones arriesgadas en las que puedan desarrollar sus actividades preferidas y evitar las labores que demandan las ocupaciones científicas.

Emplean sus habilidades emprendedoras para resolver problemas en el trabajo.

Se consideran a sí mismos agresivos, populares, con autoconfianza, sociales, con capacidad de liderazgo y facilidad de palabra, pero carentes de capacidad científica.

Aprecian los logros políticos y económicos.

Ellos son aventureros; ambiciosos; adquisitivos; discutidores; dominantes; enérgicos; exhibicionistas; engreídos; optimistas; hedonistas; sociables.

**C de Convencional**Gustan de actividades vinculadas con el manejo explicito, ordenado y sistemático de datos, tales como llevar archivos, tomar notas, reproducir materiales, organizar datos escritos y numéricos conforme a un plan prescripto, operar maquinaria de las empresas y de procesamiento de datos para fines de organización económica. Rechazan las actividades ambiguas, libres, exploratorias o poco sistemáticas, porque no poseen actividades artísticas.

Prefieren actividades convencionales en las que puedan desarrollar sus acciones preferidas y evitan las actividades requeridas en ámbitos artísticos.

Utilizan sus habilidades convencionales para resolver problemas en el trabajo y en otras situaciones.

Se consideran conformistas, ordenados y poseedores de capacidad secretarial con habilidades numéricas.

Aprecian el logro en los negocios y el éxito económico.

Ellos son conformistas; escrupulosos; defensivos; eficientes; inflexibles; inhibidos; obedientes; ordenados; persistentes; prácticos; mojigatos; controlados; poco imaginativos.

Sabiendo que tenemos tres de estas características como predominantes en nuestra persona, el desafío ahora es encontrar una profesión que satisfaga, según sea el perfil que a ella le demos, lo mejor posible esos tres grandes bloques de intereses personales, o motivaciones. Por ello, reiteramos aquí, la importancia que tiene el correcto diseño de nuestro Proyecto Profesional Personal.

**Referencia:**

Informacion tomada de Reane, F. L. (2008). Vitrales XXI. Recuperado el 12 de Febrero de 2013, de http://vitralesxxi.com.ar/psicologia/un\_test\_para\_ayudarte\_a\_conocer\_tus\_intereses.htm