

Tests

En este anexo encontrarás algunos test para realizar en forma personal.

Es importante que tengas en cuenta que ningún test o ejercicio te va a dar la respuesta de tu vida. Solo vos, en un proceso personal, vas a ir descubriendo lo que estás llamado a hacer. Estas herramientas son solo instrumentos autoevaluativos que te orientarán como puntos de partida para continuar tu proceso de autoconocimiento.

Al realizar cualquier test recordá:

- Todos los test son solo una sugerencia, es imposible que te digan qué hacer, necesitás de un proceso personal para reflexionar y decidir.
- Es mejor hacer varios test, te van a dar un panorama más general de tus preferencias, de tu perfil y de las carreras, profesiones u ocupaciones más acordes con vos.
- No te encierres en una categoría. Vos sos único, por lo cual vas a encontrar que nunca coincidís totalmente en una estructura, en un tipo, o en una clase determinada.

Indicador Myers-Briggs



Una herramienta para reconocer tus preferencias¹

En esta instancia vamos a trabajar con el inventario de personalidad Myers-Briggs (MBTI). Este instrumento fue desarrollado por Isabel Myers y Catherine Briggs basándose en la teoría de los tipos psicológicos de Carl Jung.

Carl Jung era un psiquiatra suizo que creía que la mayor parte de las diferencias entre las personas, si bien son aparentemente incidentales, en realidad resultan de una predisposición innata o una preferencia.

De acuerdo con la Teoría Tipológica, cada uno de nosotros nace con una predisposición por ciertas preferencias de personalidad.

Conocer tus propias preferencias puede ayudarte a comprenderte, a pensar qué tipo de trabajo disfrutarás más, qué aporte podrás dar a la sociedad, y también te ayudará a entender mejor a personas con preferencias distintas a las tuyas.

Existen cuatro pares de alternativas de preferencias: estas dimensiones son bipolares y todos tendemos a ubicarnos más cerca a uno de ambos extremos de cada una de ellas.

Estos pares de opuestos describen las formas preferidas naturalmente de comportarnos en cuatro áreas:

Maneras en que naturalmente preferimos:	Usando:
Dirigir y tomar la energía	Extraversión-Introversión
Percibir y tomar la información	Sensación-Intuición
Tomar las decisiones	Pensamiento-Sentimiento
Organizar el mundo externo	Juicio-Percepción

Estos ocho rótulos reflejan preferencias. A modo de analogía, pensá en diestro versus zurdo. Si sos diestro, no significa que nunca usás tu mano izquierda, simplemente implica que vos preferís la derecha. Y puede ser que la prefieras mucho, en ese caso harás poco uso de tu mano izquierda.

Lo mismo sucede con las preferencias enunciadas más arriba. Podés preferir mucho a una característica y la otra apenas un poco.

A medida que examinemos estas preferencias, vos podrás encontrar que te identificás con ambas. Sin embargo, dentro de cada par habrá una que vos preferirás más, en la que te apoyás y en la que tendés naturalmente a recaer.

Indicador de preferencias

Según el análisis del Inventario de Tipologías del Myers-Briggs (MBTI):

¿Cuál es tu tendencia o preferencia en cada uno de estos pares de opuestos?

1. Leé cada par de opuestos y marcá la preferencia que te describe mejor.
2. Sumá debajo el número de características señaladas.
3. Marcá con una X en la parte superior del cuadro, la que más te represente:
E o I, S o N, T o F, J o P.

Las ocho preferencias de los tipos psicológicos

¿Hacia dónde se dirige naturalmente tu energía?	
Extroversión (E) La energía de la persona está dirigida principalmente hacia afuera, hacia individuos y cosas fuera de uno mismo.	Introversión (I) La energía de la persona está dirigida principalmente hacia adentro, hacia los propios pensamientos y percepciones.
<input type="radio"/> Tiene mucha energía.	<input type="radio"/> Tiene energía tranquila.
<input type="radio"/> Habla mucho.	<input type="radio"/> Habla menos/emite frases cortas.
<input type="radio"/> Le gusta mucho estar con gente.	<input type="radio"/> Está a gusto solo o en grupos chicos.
<input type="radio"/> Se distrae fácilmente.	<input type="radio"/> Tiene buena concentración.
<input type="radio"/> Procesa externamente, piensa en voz alta.	<input type="radio"/> Procesa internamente, piensa en silencio.
<input type="radio"/> Actúa rápidamente.	<input type="radio"/> Tiende a reflexionar, para luego actuar.
<input type="radio"/> Lo energizan las personas y el mundo externo.	<input type="radio"/> Lo energiza tener tiempo para estar solo con sus pensamientos.
<input type="radio"/> Activo, expresivo y sociable.	<input type="radio"/> Reservado, profundo y enfocado.
<input type="radio"/> Prefiere trabajar en equipo y si trabaja solo, no por mucho tiempo.	<input type="radio"/> Prefiere lugares tranquilos para trabajar.
Nº de respuestas:	Nº de respuestas:

¿El tipo de información que captas y recordas naturalmente?	
Sensación (S) La persona prefiere percibir a través de los sentidos y de lo que realmente existe.	Intuición (N) La persona prefiere percibir a través de su "sexto sentido" y toma más en cuenta lo que podría ser.
<input type="radio"/> Admira lo práctico.	<input type="radio"/> Admira la creatividad.
<input type="radio"/> Presta atención a la experiencia y percepción de los sentidos.	<input type="radio"/> Presta atención a la imaginación y valora la innovación.
<input type="radio"/> Se centra en los hechos y en los detalles.	<input type="radio"/> Se centra en las ideas y en el panorama general.
<input type="radio"/> Tiene un discurso directo.	<input type="radio"/> Su pensamiento vaga, se dispersa.
<input type="radio"/> Es más realista, ve lo que es.	<input type="radio"/> Es más imaginativo, ve posibilidades.

<input type="radio"/> Vive en el presente.	<input type="radio"/> Está orientado al futuro.
<input type="radio"/> Busca descripciones precisas.	<input type="radio"/> Busca descripciones generales.
<input type="radio"/> Le atraen películas o libros de temas que pueden ser reales.	<input type="radio"/> Le atrae la ciencia ficción, la fantasía.
<input type="radio"/> Disfruta utilizando habilidades ya aprendidas, no nuevas.	<input type="radio"/> Disfruta más aprendiendo nuevas habilidades, que practicando las conocidas.
<input type="radio"/> Entiende literalmente.	<input type="radio"/> Lee entre líneas, ve lo figurativo.
<input type="radio"/> Prefiere tareas organizadas, con orden y secuencia.	<input type="radio"/> No le agrada trabajar con precisión.
Nº de respuestas:	Nº de respuestas:

Los juicios y las decisiones pueden ser:	
Pensamiento (T) La persona prefiere hacer juicios o tomar decisiones de manera objetiva e impersonal.	Sentimiento (F) La persona prefiere hacer juicios o tomar decisiones subjetiva y emocionalmente.
<input type="radio"/> Es más reservado.	<input type="radio"/> Es cálido y amistoso.
<input type="radio"/> Es objetivo.	<input type="radio"/> Es susceptible.
<input type="radio"/> Es honesto y directo.	<input type="radio"/> Es sensible y diplomático.
<input type="radio"/> Es naturalmente crítico.	<input type="radio"/> Hace lo posible por agradar.
<input type="radio"/> Está motivado por logros.	<input type="radio"/> Lo motiva ser apreciado.
<input type="radio"/> Es analítico y lógico.	<input type="radio"/> Es empático.
<input type="radio"/> Se decide utilizando la lógica.	<input type="radio"/> Se decide por valores y por motivaciones.
<input type="radio"/> Cree que los sentimientos son válidos si son lógicos.	<input type="radio"/> Cree que cualquier sentimiento es válido.
<input type="radio"/> Trata a las personas con justicia y equidad.	<input type="radio"/> Aplica prioridades personales.
<input type="radio"/> Decide por los pros y los contra, teniendo en cuenta ideas y datos.	<input type="radio"/> Decide centrándose mayormente en sentimientos, valores y personas.
Nº de respuestas:	Nº de respuestas:

Actitud hacia el mundo externo. Ambiente en el que te sentís más cómodo:	
Juicio (J) La persona prefiere vivir de manera planeada y ordenada.	Percepción (P) La persona prefiere vivir de manera flexible y espontánea.
<input type="radio"/> Es serio y formal.	<input type="radio"/> Es informal y le gusta jugar.
<input type="radio"/> Es consciente del tiempo.	<input type="radio"/> No tiene tanta conciencia del tiempo.
<input type="radio"/> Le gusta planificar y llevar a cabo.	<input type="radio"/> Deja las cosas pendientes.
<input type="radio"/> Prefiere primero trabajar, después jugar o tener tiempo libre.	<input type="radio"/> Prefiere primero jugar o tener tiempo libre, y después trabajar.
<input type="radio"/> Disfruta más de terminar proyectos.	<input type="radio"/> Disfruta más de empezar proyectos.
<input type="radio"/> Planea, organiza, ordena, arma listas, usa agenda.	<input type="radio"/> Pregunta, se adapta, cambia.
<input type="radio"/> Prefiere cierta rutina y fijar tiempos.	<input type="radio"/> No le agradan la rutina y las normas.
<input type="radio"/> Quiere decidirse.	<input type="radio"/> Quiere seguir buscando información.
<input type="radio"/> No le gustan las sorpresas, prefiere saber con anticipación.	<input type="radio"/> Le gustan las sorpresas y adaptarse a cambios de última hora.
<input type="radio"/> Busca la estructura y el control.	<input type="radio"/> Busca la flexibilidad y la espontaneidad.
Nº de respuestas:	Nº de respuestas:

A partir de lo señalado... ¿Qué preferencias descubris en vos?

De acuerdo con la Teoría Tipológica, cada uno de nosotros desarrolla tempranamente una preferencia en la vida y se apeg a ella. Y cuanto más ejercitamos esas preferencias, intencional o involuntariamente, más nos apoyamos en ellas con fuerza y con confianza. Esto no significa que seamos incapaces de usar nuestras no-preferencias de tanto en tanto. De hecho, cuanto más maduramos, las no-preferencias nos agregan riqueza y dimensión a nuestras vidas y nos dan mayor equilibrio. No obstante, nunca toman el lugar de nuestras preferencias originales. De esta manera, los extrovertidos nunca se vuelven introvertidos, y viceversa (como la analogía del zurdo y del diestro). Uno no se convierte en el otro, aunque aprenda a usar su mano no-preferida más efectivamente.

Es realmente importante reconocer las preferencias para buscar una profesión u ocupación que te permita ser vos mismo y donde te sientas como pez en el agua.

A continuación encontrarás algunos ejemplos que te ayudarán a comprender tus preferencias.

- **Para conocerte:** *Hacia dónde se dirige la energía.*

Si la persona tiende a ser muy *extrovertida*, una ocupación como traductor público, donde generalmente se traducen documentos en forma individual y por escrito y sin la necesidad de contacto con los demás, le va a costar más, ya que los extrovertidos sacan la energía del intercambio con otros.

Si la persona tiende a ser *introversa*, le va a ser difícil una ocupación en la cual tenga que dedicarse a las relaciones públicas, dando discursos frente a grupos numerosos y con la necesidad de exposición permanente.

- **Para analizar tu situación:** *La manera captar y recordar la información.*

A una persona con una preferencia hacia la percepción *sensorial*, le puede interesar una labor en la cual tenga que observar y tener cuidado por los detalles. Le agrada usar las habilidades ya adquiridas, armar listas, rutinas, secuencias para lograr que su proyecto sea eficaz.

Una persona cuya preferencia esté inclinada hacia la *intuición*, se sentirá feliz haciendo uso de su imaginación y creatividad, disfrutará aprendiendo nuevas habilidades, pensando opciones y posibilidades, buscando la innovación, sin preocuparse demasiado por la precisión.

- **Para comprenderte:** *La manera de procesar la información y de tomar decisiones.*

Frente a un conflicto en su lugar de trabajo, un joven con preferencia en la toma de decisión *racional (pensamiento)*, se inclinará por dar su aporte crítico intelectual, analizar las situaciones con fundamentos y perseguir objetivos y logros específicos y bien definidos.

Otra persona con preferencia al juicio *emotivo o sensible* se centrará más en las personas, los valores y le atraerá mejorar las relaciones interpersonales del lugar en donde trabaja.

- **Para entenderte:** *La actitud hacia el mundo externo, hacia el ambiente en donde la persona se siente más cómoda.*

Si una persona se inclina más al *juicio*, le va a interesar más la estructura: organizar objetivos, planificar, armar una agenda con actividades bien claras, ocuparse de las normas de su equipo de trabajo, etcétera. En cambio, una persona que tienda más a la actitud de *percepción* buscará un trabajo donde pueda poner en juego su flexibilidad y espontaneidad, intentará una labor sin demasiada norma y rutina fija, y buscará empezar nuevos proyectos en el lugar donde se desenvuelva.

Inventario Holland



Una estrategia para reconocer tu perfil personal²

El doctor John L. Holland confeccionó un inventario para conocer las fortalezas y lo relacionó con diversas ocupaciones y áreas laborales. Él explicaba que la mayoría de las personas pueden encontrarse dentro de seis tipos de personalidad: *realistas, investigativos, artísticos, sociales, emprendedores y convencionales*. Cada uno de ellos refleja preferencias hacia ciertas ocupaciones y ambientes de trabajo.

Todos nosotros tenemos una confluencia de uno, dos o tres tipos. Este ejercicio puede ayudarte a chequear cuáles son las características personales, intereses, habilidades y motivaciones que más prevalecen en vos, y a partir de allí reconocer tu perfil personal.

Marcá con una X las características de personalidad que te resuenan como propias:

Realista	Investigativo	Artístico	Social	Emprendedor	Convencional
<input type="radio"/> Dinámico	<input type="radio"/> Original	<input type="radio"/> Idealista	<input type="radio"/> Cálido	<input type="radio"/> Aventurero	<input type="radio"/> Preciso
<input type="radio"/> Concreto	<input type="radio"/> Metódico	<input type="radio"/> Informal	<input type="radio"/> Sensitivo	<input type="radio"/> Dinámico	<input type="radio"/> Ordenado
<input type="radio"/> Conservador	<input type="radio"/> Explorador	<input type="radio"/> Emocional	<input type="radio"/> Cooperativo	<input type="radio"/> Dominante	<input type="radio"/> Cuidadoso
<input type="radio"/> Franco	<input type="radio"/> Independiente	<input type="radio"/> Impulsivo	<input type="radio"/> Ético	<input type="radio"/> Popular	<input type="radio"/> Organizado
<input type="radio"/> Independiente	<input type="radio"/> Inquisidor	<input type="radio"/> Imaginativo	<input type="radio"/> Amigable	<input type="radio"/> Seguro de sí	<input type="radio"/> Conformista
<input type="radio"/> Persistente	<input type="radio"/> Intelectual	<input type="radio"/> Original	<input type="radio"/> Generoso	<input type="radio"/> Sociable	<input type="radio"/> Conservador
<input type="radio"/> Práctico	<input type="radio"/> Lógico	<input type="radio"/> Espontáneo	<input type="radio"/> Responsable	<input type="radio"/> Curioso	<input type="radio"/> Eficiente
<input type="radio"/> Bien coordinado	<input type="radio"/> Observador	<input type="radio"/> No conformista	<input type="radio"/> Genuino	<input type="radio"/> Extrovertido	<input type="radio"/> Prudente
<input type="radio"/> Rígido	<input type="radio"/> Racional	<input type="radio"/> Expresivo	<input type="radio"/> Perceptivo	<input type="radio"/> Optimista	<input type="radio"/> Detallista
<input type="radio"/> Fuerte	<input type="radio"/> Curioso	<input type="radio"/> Independiente	<input type="radio"/> Sociable	<input type="radio"/> Colaborador	<input type="radio"/> Responsable
<input type="radio"/> Ahorrador	<input type="radio"/> Reservado	<input type="radio"/> Poco práctico	<input type="radio"/> Comprensivo	<input type="radio"/> Persuasivo	<input type="radio"/> Práctico
<input type="radio"/> Tradicional	<input type="radio"/> Preciso	<input type="radio"/> Sensible	<input type="radio"/> Idealista	<input type="radio"/> Acometedor	<input type="radio"/> Predecible
<input type="radio"/> Individualista	<input type="radio"/> Investigativo	<input type="radio"/> Creativo	<input type="radio"/> Prudente	<input type="radio"/> Competitivo	<input type="radio"/> Callado

Las habilidades que reconocés en vos:

Realista	Investigativo	Artístico	Social	Emprendedor	Convencional
<input type="radio"/> Mecánica <input type="radio"/> Atlético <input type="radio"/> Manual <input type="radio"/> Precisión <input type="radio"/> Practicidad <input type="radio"/> Estabilidad <input type="radio"/> Analítica <input type="radio"/> Crítica <input type="radio"/> Kinesica <input type="radio"/> Espacial	<input type="radio"/> Analítica <input type="radio"/> Abstracta <input type="radio"/> Matemática <input type="radio"/> Científica <input type="radio"/> Verbal <input type="radio"/> Resolutiva <input type="radio"/> Metódica <input type="radio"/> Observación <input type="radio"/> Paciencia <input type="radio"/> Investigación	<input type="radio"/> Creativa <input type="radio"/> Expresiva <input type="radio"/> Intuitiva <input type="radio"/> Introspectiva <input type="radio"/> Musical <input type="radio"/> Diseño <input type="radio"/> Espacial <input type="radio"/> Imaginación <input type="radio"/> Detalle <input type="radio"/> Innovación	<input type="radio"/> Enseñanza <input type="radio"/> Comprensión <input type="radio"/> Escucha <input type="radio"/> Ayuda al otro <input type="radio"/> Comunicación <input type="radio"/> Imaginación <input type="radio"/> Responsabilidad <input type="radio"/> Conciliación <input type="radio"/> Persuasión <input type="radio"/> Sagacidad	<input type="radio"/> Persuasión <input type="radio"/> Responsabilidad <input type="radio"/> Liderazgo <input type="radio"/> Comunicación <input type="radio"/> Expresión oral <input type="radio"/> Organización <input type="radio"/> Objetividad <input type="radio"/> Practicidad <input type="radio"/> Tolerancia <input type="radio"/> Ambición	<input type="radio"/> Cálculo <input type="radio"/> Finanzas <input type="radio"/> Prolifidad <input type="radio"/> Planificación <input type="radio"/> Método <input type="radio"/> Orden <input type="radio"/> Responsabilidad <input type="radio"/> Practicidad <input type="radio"/> Detalle <input type="radio"/> Exactitud

Los intereses que observás más en tu persona:

Realista	Investigativo	Artístico	Social	Emprendedor	Convencional
<input type="radio"/> Cálculo <input type="radio"/> Científico <input type="radio"/> Manual <input type="radio"/> Exacto <input type="radio"/> Planificación	<input type="radio"/> Clasificación <input type="radio"/> Numérico <input type="radio"/> Análisis / Síntesis <input type="radio"/> Orden / Precisión <input type="radio"/> Investigación	<input type="radio"/> Estético <input type="radio"/> Armónico <input type="radio"/> Manual <input type="radio"/> Visual <input type="radio"/> Auditivo	<input type="radio"/> Precisión verbal <input type="radio"/> Organización <input type="radio"/> Comunicación <input type="radio"/> Ayuda <input type="radio"/> Justicia	<input type="radio"/> Organización <input type="radio"/> Supervisión <input type="radio"/> Colaboración <input type="radio"/> Análisis / Síntesis <input type="radio"/> Estrategias	<input type="radio"/> Orden <input type="radio"/> Supervisión <input type="radio"/> Computación <input type="radio"/> Detalle <input type="radio"/> Cálculo

Las motivaciones que registrarás en tu vida:

Realista	Investigativo	Artístico	Social	Emprendedor	Convencional
<input type="radio"/> Lo tradicional	<input type="radio"/> Conocimiento / Exploración	<input type="radio"/> Ayuda	<input type="radio"/> Cooperación	<input type="radio"/> Desafíos	<input type="radio"/> Seguridad
<input type="radio"/> Vida al aire libre	<input type="radio"/> Resolución de problemas	<input type="radio"/> Arte	<input type="radio"/> Trabajo en equipo	<input type="radio"/> Competencia	<input type="radio"/> Precisión
<input type="radio"/> Trabajo manual	<input type="radio"/> Independencia	<input type="radio"/> Lograr la armonía	<input type="radio"/> Comunicación	<input type="radio"/> Organización	<input type="radio"/> Eficiencia
<input type="radio"/> Sentido común	<input type="radio"/> Teorías	<input type="radio"/> Observación	<input type="radio"/> Protección	<input type="radio"/> Poder / Servicio	<input type="radio"/> Estadística
<input type="radio"/> Naturaleza	<input type="radio"/> Ciencias	<input type="radio"/> Expresión	<input type="radio"/> Curar	<input type="radio"/> El estatus	<input type="radio"/> Métodos
<input type="radio"/> Deportes	<input type="radio"/> Curiosidad	<input type="radio"/> La belleza	<input type="radio"/> El desarrollo personal	<input type="radio"/> Empeñamientos	<input type="radio"/> Pertenencia

A partir de lo marcado, indicá los "tipos" que señalaste más:

Realista Investigativo Artístico Social Emprendedor Convencional

Recordá que cada uno de estos tipos de personalidad refleja preferencias hacia ciertas ocupaciones y ambientes de trabajo.

Richard Nelson Bolles, en su libro de actividades para encontrar una ocupación³, presenta el siguiente gráfico para poder visualizar los diferentes tipos y reflexionar acerca de las preferencias.

