

SDS

Búsqueda Autodirigida

Realista

Cuaderno de autoevaluación

Investigador

Forma J

Artístico

Social

Emprendedor

Convencional

John L. Holland
Bárbara A. Fritzsche
Amy B. Powell



Manual Moderno

Nombre: _____ Edad: _____

Sexo:   Fecha: _____ Grado escolar: _____

Escuela: _____

INSTRUCCIONES

Este cuaderno te puede ayudar a encontrar las carreras u ocupaciones que más coincidan con tus intereses. La mayoría de las personas se divierten al llenar este folleto ya que les ayuda a saber más acerca de sí mismas. Este cuaderno usa la información sobre tus intereses, habilidades y elecciones de carrera u ocupación para obtener un código Holland de dos letras. Este código es tu guía para explorarte a ti mismo y para explorar tu carrera u ocupación futura.

Sigue las instrucciones con cuidado.

Contesta las siguientes secciones

- **Actividades** (pp. 3-4)
- **Habilidades** (pp. 5-6)
- **Carreras y ocupaciones** (pp. 7-8)
- **Califica tus capacidades** (p. 9)
- **Cuenta tus respuestas** (p. 10)
- **Lo que significa tu código Holland** (p. 11)

ACTIVIDADES

Enseguida verás una lista de actividades. Encierra la **S** (Sí) en un círculo si las actividades te gustan o crees que te gustaría hacerlas. Encierra la **N** (No) en un círculo si las actividades no te gustan o no te gustaría hacerlas.

R

Componer cosas eléctricas	S	N
Reparar una bicicleta, auto o motocicleta	S	N
Componer cosas mecánicas	S	N
Usar herramientas para trabajo con metales o maquinaria	S	N
Trabajar con un gran mecánico o técnico	S	N
Instalar o reparar un teléfono	S	N
Construir cosas con madera	S	N
Tomar una clase de educación tecnológica (como artes industriales o taller automotriz) ..	S	N
Trabajar en exteriores	S	N
Trabajar con equipo electrónico	S	N
Ir de visita por una ferretería	S	N

Número total de letras S _____

I

Escribir un reporte científico	S	N
Aprender acerca de la física	S	N
Estudiar química	S	N
Tomar una clase de biología	S	N
Leer libros o revistas científicos	S	N
Trabajar en un proyecto de investigación	S	N
Estudiar una teoría científica	S	N
Analizar información	S	N
Estudiar astronomía	S	N
Visitar un museo de ciencias	S	N
Estudiar el cerebro	S	N

Número total de letras S _____

A

Hacer bocetos, dibujar o pintar	S	N
Tomar fotografías	S	N
Escribir para una revista o periódico	S	N
Pintar retratos	S	N
Leer o escribir poesía	S	N
Tomar una clase de arte	S	N
Estudiar con un artista plástico, músico o escritor talentoso	S	N
Tocar un instrumento musical	S	N
Pertenecer a una orquesta, banda o grupo musical	S	N
Escribir novelas u obras de teatro	S	N
Leer acerca de arte, literatura o música	S	N

Número total de letras S _____

S

Dar clases en una escuela	S	N
Ayudar a niños discapacitados	S	N
Conocer a educadores o terapeutas importantes	S	N
Leer libros o artículos de psicología	S	N
Tomar una clase de relaciones humanas	S	N
Tomar una clase de superación personal	S	N
Resolver conflictos entre otras personas	S	N
Escribirle cartas a los amigos	S	N
Ayudar a la gente cuando está enferma	S	N
Trabajar para una línea telefónica de urgencia para suicidas o jóvenes que huyen del hogar	S	N
Ayudar a otros a que resuelvan sus problemas	S	N

Número total de letras S _____

E

Ser jefe de un proyecto	S	N
Fungir como funcionario de un grupo	S	N
Aprender a ser exitoso en los negocios	S	N
Tomar una clase breve sobre liderazgo	S	N
Supervisar el trabajo de otros	S	N
Conducir a un grupo a obtener su meta	S	N
Conocer a ejecutivos y líderes importantes	S	N
Participar en una campaña política	S	N
Dirigir el trabajo de otros	S	N
Operar mi propio negocio	S	N
Vender espacios publicitarios en el anuario escolar	S	N

Número total de letras S _____

C

Sumar, restar, multiplicar y dividir números en un negocio o en contaduría	S	N
Llevar un registro de gastos	S	N
Tomar una clase de cálculo mercantil	S	N
Examinar documentos o productos para encontrar errores o fallas	S	N
Revisar registros financieros para encontrar errores	S	N
Cuadrar las cuentas en una chequera	S	N
Llevar registros	S	N
Operar maquinaria de oficina (como fax o copiadora)	S	N
Tomar una clase de contabilidad	S	N
Hacer un inventario de suministros o productos	S	N
Establecer un sistema de registro	S	N

Número total de letras S _____

HABILIDADES

A continuación se encuentra una lista de capacidades o habilidades. Encierra la **S** (Sí) en un círculo si son cosas que haces bien o que quisieras aprender a hacer bien. Encierra la **N** (No) en un círculo si son habilidades que no tienes o que no quieres aprender.

R Sé cómo o quiero aprender a...

cambiar una llanta	S	N
operar herramientas eléctricas como un taladro o una máquina de coser	S	N
interpretar un plano	S	N
hacer reparaciones eléctricas sencillas	S	N
reparar muebles	S	N
usar la mayoría de las herramientas de un carpintero	S	N
usar equipo de soldadura	S	N
cazar o pescar	S	N
hacer dibujos mecánicos	S	N
construir cosas sencillas de madera	S	N
componer un grifo que tiene una fuga	S	N

Número total de letras S _____

I Sé cómo o quiero aprender a...

entender la vida media de un elemento radioactivo	S	N
describir la función de los glóbulos blancos	S	N
escribir un reporte científico o de gran erudición	S	N
interpretar fórmulas químicas sencillas	S	N
usar una computadora para analizar datos	S	N
entender por qué no caen a la Tierra los satélites artificiales	S	N
llevar a cabo un experimento científico	S	N
explicar cómo funciona una computadora	S	N
usar un microscopio	S	N
entender la tabla periódica de los elementos	S	N
explicar por qué algunos jabones flotan y otros se hunden	S	N

Número total de letras S _____

A Sé cómo o quiero aprender a...

tocar un instrumento musical	S	N
participar en un canto coral de dos o cuatro voces	S	N
hacer una pintura, una acuarela o una escultura	S	N
hacer arreglos o composiciones musicales	S	N
diseñar ropa, carteles o muebles	S	N
crear la representación artística de un concepto o idea	S	N
escribir bien cuentos o poemas	S	N
presentarme como solista musical	S	N
dar una plática entretenida	S	N
publicar un cuento, poema o ensayo en el periódico escolar o en alguna otra publicación	S	N
estar en una banda de música, orquesta o coro	S	N

Número total de letras S _____

S Sé cómo o quiero aprender a...

ayudar a personas que estén alteradas o afligidas	S	N
enseñar con facilidad a los niños	S	N
cooperar y trabajar bien con los demás	S	N
reconocer las fortalezas y debilidades de las personas	S	N
calmar a la gente cuando está alterada	S	N
trabajar con otros en un proyecto de equipo	S	N
hacer sentir cómoda a la gente	S	N
dar clases a otros	S	N
tener una buena comprensión de las relaciones sociales	S	N
escuchar a la gente	S	N
hacer que la gente me busque para contarme sus problemas	S	N

Número total de letras S _____

E Sé cómo o quiero aprender a...

ser un buen vendedor	S	N
planear una estrategia para lograr una meta	S	N
ser un líder exitoso	S	N
ser un buen orador	S	N
administrar una campaña de ventas	S	N
organizar el trabajo de otros	S	N
ser bueno en los debates	S	N
supervisar el trabajo de otros	S	N
empezar mi propio negocio	S	N
ser el vocero de un salón de clases o grupo	S	N
ser una persona ambiciosa	S	N

Número total de letras S _____

C Sé cómo o quiero aprender a...

usar una copiadora	S	N
archivar correspondencia y otros documentos	S	N
hacer mucho papeleo en un tiempo corto	S	N
llevar registros precisos de pagos o ventas	S	N
transcribir de un dictáfono	S	N
obtener información por teléfono	S	N
utilizar un procesador de textos	S	N
tener un empleo de oficina	S	N
usar una computadora para analizar datos empresariales	S	N
dar el cambio correcto de manera rápida	S	N
encontrar errores en el trabajo de los demás	S	N

Número total de letras S _____

CARRERAS Y OCUPACIONES

A continuación se encuentra una lista de carreras, ocupaciones y empleos. Encierra la **S** (Si) en un círculo si crees que te gustarían. Encierra la **N** (No) en un círculo si piensas que esas carreras, ocupaciones o empleos no te gustarían.

R

Mecánico automotriz - arregla automóviles	S	N
Carpintero - construye cosas con madera	S	N
Inspector de construcciones - inspecciona edificios nuevos para ver si están bien construidos	S	N
Radiooperador - manda y recibe mensajes de radio	S	N
Agricultor - levanta cosechas	S	N
Mecánico aeronáutico - arregla aviones	S	N
Bombero - extingue y ayuda a prevenir incendios	S	N
Conductor de camiones en distancias largas - maneja una ruta de autobuses o tráileres	S	N
Mecánico - construye, repara o trabaja con maquinaria	S	N
Electricista - arregla el cableado eléctrico en edificios o máquinas	S	N
Técnico en electrónica - construye, prueba y arregla equipo electrónico	S	N
Carpintero - construye muebles para casas o edificios	S	N

Número total de letras S _____

I

Biólogo - estudia plantas y animales	S	N
Técnico laboratorista médico - trabaja con equipo médico	S	N
Antropólogo - estudia culturas diversas	S	N
Químico - estudia y hace sustancias químicas	S	N
Investigador científico - ayuda a encontrar las respuestas a preguntas científicas	S	N
Cirujano - realiza operaciones médicas	S	N
Investigador en ciencias sociales - estudia problemas sociales	S	N
Físico - estudia las leyes de la naturaleza, como la ley de gravedad	S	N
Meteorólogo - estudia el clima	S	N
Astrónomo - estudia el sistema solar	S	N
Zoólogo - estudia la historia de los animales	S	N
Geólogo - estudia la historia del planeta Tierra	S	N

Número total de letras S _____

A

Poeta - escribe poemas	S	N
Artista plástico - crea pinturas, dibujos y otros tipos de arte	S	N
Dramaturgo - escribe obras de teatro	S	N
Músico - toca un instrumento musical	S	N
Actor - trabaja en una obra de teatro, espectáculo o película	S	N
Cantante - canta frente a un público	S	N
Compositor - escribe canciones o música	S	N
Escultor - crea esculturas o estatuas	S	N
Artista de espectáculos - canta, baila, cuenta chistes	S	N
Escritor - escribe libros, artículos o cuentos	S	N
Maestro de teatro - enseña técnicas de actuación a actores	S	N
Fotógrafo - toma fotografías	S	N

Número total de letras S _____

S

Consejero matrimonial - ayuda a las parejas con sus problemas	S	N
Director de una agencia de beneficencia - supervisa a trabajadores que ayudan a gente necesitada	S	N
Director de campamento juvenil - supervisa los programas y trabajadores de un campamento	S	N
Orientador en abuso de sustancias - ayuda a las personas que tienen un problema con drogas o alcohol	S	N
Director de actividades de recreo - organiza actividades recreacionales	S	N
Psicólogo clínico - ayuda a gente que tiene problemas con sus sentimientos, pensamientos o conductas	S	N
Trabajador social - ayuda a gente con problemas en su familia, trabajo o amigos	S	N
Auxiliar de enfermería - ayuda en el cuidado de pacientes	S	N
Maestro - da clases en una escuela	S	N
Asistente social de libertad condicional - ayuda a las personas que han tenido problemas con la ley	S	N
Orientador escolar - ayuda a alumnos con problemas	S	N
Asistente médico - examina pacientes en un consultorio médico	S	N

Número total de letras S _____

E

Inversionista - invierte dinero en tratos de negocios	S	N
Vendedor - vende bienes o servicios	S	N
Gerente de ventas - supervisa un equipo de vendedores	S	N
Director de mercadotecnia - planea programas de comercialización	S	N
Representante de ventas - vende productos a otras empresas	S	N
Comprador - decide qué productos va a vender un almacén	S	N
Agente de bienes raíces - vende casas y terrenos	S	N
Gerente de estación televisiva - dirige una estación de televisión	S	N
Corredor de bolsa - compra y vende acciones y bonos	S	N
Ejecutivo empresarial - supervisa a mucha gente en una empresa	S	N
Funcionario gubernamental - detenta un cargo público	S	N
Gerente - supervisa un grupo de trabajadores	S	N

Número total de letras S _____

C

Técnico en contabilidad - lleva cuenta del dinero en un negocio	S	N
Revisor presupuestal - ayuda a una empresa a decidir cómo gastar y ahorrar dinero	S	N
Contador público - lleva cuenta de transacciones financieras	S	N
Jefe de Almacén - lleva inventario de suministros o mercancía	S	N
Capturista - ingresa información en una computadora	S	N
Administrador de nóminas - se asegura que los trabajadores reciban sus sueldos por la cantidad correcta	S	N
Examinador bancario - revisa registros bancarios para detectar errores	S	N
Secretario - ayuda a su jefe con el trabajo de oficina	S	N
Asesor fiscal - calcula la cantidad de impuestos que se deben	S	N
Analista financiero - ayuda a una empresa a invertir dinero	S	N
Corrector de estilo - revisa material escrito para detectar errores	S	N
Cajero bancario - ayuda a los clientes del banco	S	N

Número total de letras S _____

CALIFICA TUS CAPACIDADES

Calificate en cada una de las siguientes capacidades en cuanto a cómo crees que realmente eres en comparación con otras personas de tu misma edad. Encierra el número adecuado en un círculo y asegúrate de que no te califiques de manera igual en cada categoría.

	Capacidad mecánica (componer cosas, utilizar herramientas y máquinas)	Capacidad científica (biología, ciencia, experimentos)	Capacidad artística (música, arte, escritura, teatro)	Capacidad para enseñanza (ayudar a otros a que aprendan)	Capacidad en ventas (vender o supervisar a otros vendedores)	Capacidad en trabajo de oficina (archivar papeles, ortografía, sumar números)
Alta	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6
	5	5	5	5	5	5
Promedio	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2
Baja	1	1	1	1	1	1
	R	I	A	S	E	C

	Habilidades manuales (construir cosas, trabajar con las manos)	Habilidades en matemáticas (trabajar con números y fórmulas)	Habilidades musicales (cantar o tocar un instrumento)	Comprensión de otros (trabajar con personas y ayudarlas)	Habilidades gerenciales (supervisar a otros o manejar un negocio)	Habilidades de oficina (mecnografía, utilizar máquinas de oficina)
Alta	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6
	5	5	5	5	5	5
Promedio	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2
Baja	1	1	1	1	1	1
	R	I	A	S	E	C

CUENTA TUS RESPUESTAS

1. Actividades

Ve a la página 3. Cuenta el número de veces que marcaste **S** (Sí) sólo para las Actividades **R**. Escribe ese número sobre la línea **R**, a la derecha. Haz lo mismo para las Actividades **I**, **A**, **S**, **E** y **C** (pp.3-4).

_____	_____	_____	_____	_____	_____
R	I	A	S	E	C

2. Habilidades

Ve a la página 5. Cuenta el número de veces que marcaste **S** sólo para las Habilidades **R**. Escribe ese número sobre la **R**. Haz lo mismo para las Habilidades **I**, **A**, **S**, **E** y **C** (pp. 5-6).

_____	_____	_____	_____	_____	_____
R	I	A	S	E	C

3. Carreras y ocupaciones

Ve a la página 7. Cuenta el número de veces que marcaste **S** sólo para las Carreras y ocupaciones **R**. Escribe ese número sobre la **R**. Haz lo mismo para las Carreras y ocupaciones **I**, **A**, **S**, **E** y **C** (pp. 7-8).

_____	_____	_____	_____	_____	_____
R	I	A	S	E	C

4. Califica tus capacidades

Ve a la página 9. Pon los números que encerraste en un círculo para **R**, **I**, **A**, **S**, **E** y **C** en las líneas a la derecha.

_____	_____	_____	_____	_____	_____
R	I	A	S	E	C

_____	_____	_____	_____	_____	_____
R	I	A	S	E	C

5. Puntuaciones totales

Suma las cinco puntuaciones **R** y escribe ese número sobre la **R**. Haz lo mismo para las otras puntuaciones.

_____	_____	_____	_____	_____	_____
R	I	A	S	E	C

6. Código Holland

Escribe la letra con la puntuación total más alta en la casilla marcada **Más alta**. Escribe la letra con el segundo número más alto en la casilla marcada **Segunda**. Si dos letras están en un empate, escríbelas en cualquier orden. Estas letras integran tu código Holland. Por ejemplo, si las letras con puntuaciones más altas son **E** e **I**, tu código Holland es **EI**.

Más alta

Segunda

Lo que significa tu código Holland

Copia tu código Holland de dos letras de la página 10 en las casillas que encontrarás a continuación.

--	--

Ahora, solicita el Explorador de carreras y ocupaciones.

La primera letra de tu código te muestra el tipo al que más te pareces. La segunda letra de tu código te muestra el tipo al que más te pareces en segundo lugar. Las letras que no están en tu código son los tipos a los que menos te pareces.

Tu código Holland es una forma sencilla de describir la forma en que eres, tus actividades e intereses favoritos. Puedes utilizar tu código Holland para encontrar los empleos que podrían gustarte.

Busca ocupaciones que tengan códigos de dos letras como el tuyo en el **Explorador de carreras y ocupaciones**. Por ejemplo, si tienes un código **IR**, encuentra las ocupaciones y carreras **IR**. Si no hallas más de uno o dos empleos que te interesen bajo tu código de dos letras, invierte las letras de tu código y busca los empleos bajo este nuevo código. Por ejemplo, si tienes un código **IR**, pero sólo ves uno o dos empleos **IR** que te parecen interesantes, busca en los empleos **RI** para tener más ideas. El **Explorador de carreras y ocupaciones** también te dirá bajo qué otros códigos puedes buscar para encontrar otros posibles empleos.

Haz una lista de las ocupaciones que te interesen del **Explorador de carreras y ocupaciones**.

¿Coinciden estas carreras u ocupaciones con lo que te habías imaginado?

Si no es así, no te preocupes. Las semejanzas y diferencias entre tu código Holland personal y las profesiones o empleos a los que pensabas dedicarte antes de responder este cuestionario te pueden ayudar a tener un panorama más amplio y a ver cómo integrar las ocupaciones que te interesan dentro de tus planes de estudio y trabajo.

Este cuaderno es de gran utilidad cuando te sugiere carreras u ocupaciones de las que ya sabes algo. Sin embargo, para algunas personas será más laborioso escoger la carrera u ocupación a explorar. El cuaderno titulado **Tu carrera y vocación** te dará algunas sugerencias para saber más acerca de cómo te puede ayudar esta información a tomar buenas decisiones. Consigue más información. Pídele ayuda a tus maestros, tu orientador o a tus padres, para obtener respuestas a las preguntas que pudieras tener.

DUPLICADO DE LA PÁGINA DE RESUMEN

Nombre: _____ Edad: _____

Sexo: M F Fecha: _____ Grado escolar: _____

Escuela: _____

Copia tu código Holland de dos letras de la página 10 en las casillas que encontrarás a continuación.

--	--

La primera letra de tu código te muestra el tipo al que más te pareces. La segunda letra de tu código te muestra el tipo al que más te pareces en segundo lugar. Las letras que no están en tu código son los tipos a los que menos te pareces.

Tu código Holland es una forma sencilla de describir la forma en que eres, tus actividades e intereses favoritos. Puedes utilizar tu código Holland para encontrar los empleos que podrían gustarte.

Busca ocupaciones que tengan códigos de dos letras como el tuyo en el **Explorador de carreras y ocupaciones**. Por ejemplo, si tienes un código **IR**, encuentra las ocupaciones y carreras **IR**. Si no hallas más de uno o dos empleos que te interesen bajo tu código de dos letras, invierte las letras de tu código y busca los empleos bajo este nuevo código. Por ejemplo, si tienes un código **IR**, pero sólo ves uno o dos empleos **IR** que te parecen interesantes, busca en los empleos **RI** para tener más ideas. El **Explorador de carreras y ocupaciones** también te dirá bajo qué otros códigos puedes buscar para encontrar otros posibles empleos.

Haz una lista de las ocupaciones que te interesen del **Explorador de carreras y ocupaciones**.

Ocupaciones

Notas



MP
70-5

