



El uso de pruebas de personalidad y cuestionarios de intereses es una herramienta valiosa para acompañar a los adolescentes en su desarrollo personal y su orientación escolar y profesional. Estas herramientas permiten explorar de manera estructurada y objetiva diferentes facetas de su identidad, sus preferencias y sus aptitudes, lo que proporciona puntos de referencia para conocerse mejor y construir un proyecto en línea con uno mismo. Como coach, nuestro papel es guiar a los jóvenes en la elección, la administración y la interpretación de estas pruebas, asegurando su uso con discernimiento y benevolencia.

Existe una gran variedad de pruebas de personalidad adaptadas a los adolescentes, cada una de las cuales enfatiza dimensiones específicas. El MBTI (Indicador de tipo Myers-Briggs), uno de los más conocidos, explora cuatro dimensiones de la personalidad: la orientación de la energía (Extraversión/Introversión), la recogida de información (Sensación/Intuición), la toma de decisiones (Pensamiento/Sentimiento) y el modo de acción (Juicio/Percepción). Propone 16 perfiles de tipo, como el ENFP (Extravertido, Intuitivo, Sentimiento, Percepción), que se caracteriza por su creatividad, su entusiasmo y su espontaneidad. El MBTI puede ayudar a los adolescentes a entender mejor cómo funcionan, sus fortalezas y áreas de desarrollo, y a explorar opciones de orientación relacionadas con su tipo de personalidad.

El modelo BIG FIVE, o modelo OCEAN, es otra herramienta interesante para explorar la personalidad de los adolescentes. Se basa en cinco grandes rasgos: Apertura a la experiencia, Responsabilidad, Extraversión, Amabilidad y Neuroticismo (estabilidad emocional). Cada rasgo se ve como un continuum, lo que permite ubicar al individuo en una escala matizada. Por ejemplo, un joven con una alta puntuación en Apertura y Extraversión y una baja puntuación en Neuroticismo puede ser descrito como curioso, creativo, sociable y emocionalmente estable. El BIG FIVE proporciona un perfil matizado y multidimensional

que permite explorar las sutilezas de la personalidad e identificar fortalezas y áreas de desarrollo.

Los cuestionarios de intereses son otra familia de herramientas relevantes para la orientación de los adolescentes. Permiten explorar sus preferencias y atracciones por diferentes áreas de actividad, en relación con diferentes sectores profesionales o áreas de formación. El IRMR3 (Inventario de Intereses de Rothwell-Miller Revisado) es uno de los más utilizados en Francia. Propone 126 ítems que describen actividades profesionales, agrupados en 12 campos de interés como el trabajo de oficina, el comercio, las artes, etc. Al explorar sus resultados, el adolescente puede identificar sus áreas preferidas y relacionarlas con opciones de orientación concretas, como áreas de estudios o sectores profesionales.

El cuestionario RIASEC de Holland es otra herramienta clave para explorar los intereses profesionales. Se basa en una tipología de seis dimensiones: Realista, Investigador, Artístico, Social, Emprendedor y Convencional. Cada individuo se considera una combinación única de estos seis tipos, con preferencias más o menos marcadas para cada uno. Por ejemplo, un perfil ASIE (Artístico, Social, Investigador, Emprendedor) podría sentirse atraído por profesiones que combinen creatividad, relaciones humanas, reflexión e iniciativa, como arquitecto de interiores o director de proyectos de eventos. El RIASEC ofrece una cartografía de intereses que permite explorar opciones de orientación originales y ampliar horizontes.

Para que el uso de las pruebas sea realmente beneficioso, debe formar parte de un enfoque de acompañamiento global que combine diálogo, reflexión y acción. Es esencial recordar a los adolescentes que los resultados de una prueba son sólo una luz entre muchas, que hay que poner en perspectiva con sus experiencias, aspiraciones y contexto. El coach puede ayudarles a apropiarse de sus resultados, a matizarlos a la luz de su experiencia y a utilizarlos como trampolines para la reflexión y exploración, en lugar de como verdades inamovibles o predicciones infalibles.

También es importante elegir pruebas adaptadas al nivel de madurez y a las necesidades específicas de cada adolescente. Algunos jóvenes pueden ser reacios a la idea de "ser etiquetados" o de ser reducidos a un perfil de tipo. Otros pueden sobredimensionar sus resultados y sentirse encerrados en una identidad rígida. El coach debe demostrar pedagogía y matización para presentar las pruebas como herramientas de exploración entre otras, invitando a los jóvenes a utilizarlas con perspectiva y creatividad.

Finalmente, es esencial vincular los resultados de las pruebas con situaciones concretas que permitan al adolescente probar sus preferencias y habilidades en la realidad. El coach puede invitarle a conocer a profesionales, a hacer prácticas o a investigar sobre profesiones, a involucrarse en actividades extraescolares relacionadas con sus intereses. Combinando reflexión y acción, introspección y experimentación, el adolescente podrá construir

gradualmente un proyecto de orientación lleno de sentido y realización.

Al guiar a los adolescentes en el uso iluminado y benevolente de las pruebas de personalidad y los cuestionarios de intereses, el coach les ofrece valiosas herramientas para conocerse mejor, orientarse y realizarse. Más que una simple administración, es un verdadero trabajo de acompañamiento, destinado a ayudarles a convertirse en los autores de su vida y a trazar su propio camino con autenticidad y determinación. Es uno de los mayores desafíos del coaching adolescente: dar a los jóvenes las claves para explorar su identidad en ciernes y construir un futuro a su imagen, lleno de significado y potencialidades.

Puntos a tener en cuenta:

- Las pruebas de personalidad y los cuestionarios de intereses son útiles para acompañar a los adolescentes en su desarrollo personal y su orientación. Permiten explorar diferentes facetas de su identidad, sus preferencias y sus habilidades.
- Existen una gran variedad de pruebas adaptadas a los adolescentes, como el MBTI (Indicador de tipo Myers-Briggs) que explora cuatro dimensiones de la personalidad, o el modelo BIG FIVE que se basa en cinco grandes rasgos. Estas herramientas ayudan a los jóvenes a entender mejor cómo funcionan, sus fortalezas y áreas para desarrollar.
- Los cuestionarios de intereses, como el IRMR3 o el RIASEC de Holland, permiten explorar las preferencias y atracciones de los adolescentes por diferentes áreas de actividad, vinculadas con diferentes sectores profesionales o áreas de formación. Ayudan a identificar opciones de orientación concretas.
- El uso de las pruebas debe formar parte de un enfoque de acompañamiento global que combine diálogo, reflexión y acción. El entrenador ayuda a los adolescentes a apropiarse de sus resultados, a matizarlos y a utilizarlos como trampolines para la reflexión y exploración.
- Es importante elegir pruebas adaptadas a cada adolescente y presentarlas con pedagogía y matización, como herramientas de exploración entre otras. El entrenador debe invitar a los jóvenes a utilizarlas con perspectiva y creatividad.
- Los resultados de las pruebas deben vincularse con situaciones concretas que permitan al adolescente probar sus preferencias y habilidades en la realidad, a través de encuentros, prácticas o actividades extraescolares.
- Al guiar a los adolescentes en el uso iluminado de las pruebas, el entrenador les ofrece claves para explorar su identidad en ciernes y construir un futuro a su imagen, lleno de significado y de potencialidades.