

BIENBENIDO A GOHOBBY

TE INVITAMOS A IDENTIFICAR
TU HOBBY FAVORITO



TEST DE HOBBY



G  **HOBBY**

WWW.GOHOBBY.CO



RESPONSABILIDAD Y/O AVISOS LEGALES Este texto no puede ser reproducido ni transmitido de ninguna manera, ya sea electrónica o manual, incluyendo fotocopias, grabaciones o cualquier otro sistema de almacenamiento o extracción de información, sin el permiso expreso por escrito del autor. Todos los derechos de autor están reservados

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD La información proporcionada en nuestro Test de Hobbies tiene únicamente fines informativos y en ningún caso pretende reemplazar la consulta con un profesional cualificado. El Test de Hobbies recomienda y plantea propuestas, en caso de duda, consultes a expertos en la materia.



G  **HOBBY**

WWW.GOHOBBY.CO

TEST DE HOBBY

A continuación, encontrarás diferentes Dimensiones y categorías de hobbies. Lee cada una de las opciones y elige la que más te llame la atención o con la que más te identifiques. Al final del test, podrás ver los resultados y descubrir tu hobby recomendado.

CONOZCAMOS LAS DIMENSIONES HUMANAS:

- 1. Dimensión Neurofisiológica o Física:** Se refiere al cuerpo físico y su funcionamiento, incluyendo aspectos como la salud, la nutrición, el ejercicio físico y la sexualidad.
- 2. Dimensión Cognitiva-Psicológica:** Se refiere a la mente y sus funciones, incluyendo aspectos como el aprendizaje, la memoria, la atención y la resolución de problemas.
- 3. Dimensión Emocional:** Se refiere a las emociones y sentimientos, incluyendo aspectos como la autoestima, la empatía, la capacidad de manejar el estrés y las relaciones interpersonales.
- 4. Dimensión Social:** Se refiere a las relaciones con otras personas y la participación en la sociedad, incluyendo aspectos como la comunicación, la cooperación y la responsabilidad social.
- 5. Dimensión Espiritual O anímica:** Se refiere a la conexión con algo más grande que uno mismo, incluyendo aspectos como la religiosidad, la trascendencia y la búsqueda de significado y propósito en la vida.
- 6. Dimensión Laboral:** Se refiere a la conexión con algo más grande que uno mismo, incluyendo aspectos como la religiosidad, la trascendencia y la búsqueda de significado y propósito en la vida.



G HOBBY

WWW.GOHOBBY.CO

TEST DE HOBBY

IDENTIFIQUEMOS LA RELACIÓN DE LAS CATEGORÍAS DE HOBBIES

1. Dimensión Neurofisiológica o Física:

- Deportes: fútbol, baloncesto, natación, yoga, pilates, running, etc.
- Actividades al aire libre: senderismo, camping, escalada, ciclismo, etc.
- Danza: salsa, tango, hip-hop, ballet, etc.

2. Dimensión Cognitiva-Psicológica:

- Juegos de mesa: ajedrez, scrabble, póker, etc.
- Puzzles: rompecabezas, sudokus, crucigramas, etc.
- Aprendizaje de idiomas: cursos, aplicaciones, intercambio de idiomas, etc.

3. Dimensión Emocional:

- Arte y manualidades: dibujo, pintura, cerámica, costura, etc.
- Lectura: novelas, ensayos, poesía, etc.
- Música: tocar un instrumento, cantar, componer, etc.

4. Dimensión Social:

- Clubes: clubes de lectura, clubes de cine, etc.
- Voluntariado: participación en organizaciones sin fines de lucro, actividades comunitarias, etc.
- Salidas con amigos: reuniones en bares, cenas, fiestas, etc.

5. Dimensión Espiritual O anímica:

- Meditación: mindfulness, yoga, zen, etc.
- Religión: asistir a misa, participar en ceremonias, etc.
- Filosofía: lectura de textos filosóficos, participación en grupos de debate, etc.

6. Dimensión Laboral:

- Emprendimiento: creación y gestión de un negocio propio, etc.
- Formación: cursos de capacitación, posgrados, maestrías, etc.
- Networking: asistencia a eventos de la industria, ferias, encuentros, etc.



G HOBBY

WWW.GOHOBBY.CO

TEST DE HOBBY

SELECCIONA TUS PREFERENCIAS:

A continuación relacione de 0 (no, en absoluto) a 5 (Completamente) que tan cómodo@ se siente con las diferentes Dimensiones:

DIMENSIONES	CATEGORIAS	CALIFICACIÓN
1) Dimensión Neurofisiológica o Física	Deportes	
	Actividades al aire libre	
	Danza	
	TOTAL	
2) Dimensión Cognitiva-Psicológica	Juegos de mesa	
	Puzzles	
	Aprendizaje de idiomas	
	TOTAL	
3) Dimensión Emocional	Arte y manualidades	
	Lectura	
	Música	
	TOTAL	



G HOBBY

WWW.GOHOBBY.CO

TEST DE HOBBY

SELECCIONA TUS PREFERENCIAS:

A continuación relacione de 0 (no, en absoluto) a 5 (Completamente) que tan cómodo@ se siente con las diferentes Dimensiones:

DIMENSIONES	CATEGORIAS	CALIFICACIÓN
4) Dimensión Social	Clubes	
	Voluntariado	
	Salidas con amigos	
	TOTAL	
5) Dimensión Espiritual O anímica	Meditación	
	Religión	
	Filosofía	
	TOTAL	
6) Dimensión Laboral	Emprendimiento	
	Formación	
	Networking	
	TOTAL	



G HOBBY

WWW.GOHOBBY.CO

TEST DE HOBBY

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Para poder tener claridad sobre los hobbies de mayor preferencia, transfiera los puntajes totales de las 6 dimensiones anteriormente mencionadas:

1) Dimensión Neurofisiológica o Física	2) Dimensión Cognitiva-Psicológica	3) Dimensión Emocional	4) Dimensión Social	5) Dimensión Espiritual O anímica	6) Dimensión Laboral

Al observar sus puntajes para cada uno de las seis dimensiones, puede comenzar a tener idea de la manera que a usted le interesa entretenerse y sus focos de hobbies. Puede ver de inmediato si uno, o tal vez dos, de sus puntajes son notablemente superiores con respecto a los otros.

Esta segmentación le ayudara a entender que otros hobbies puede explorar asociados a la misma dimensión y le ayudaran a sentirse comod@, así mismo seguro podrá identificar aquellos que no son del total agrado.

Recuerde que este test busca darle mayor visibilidad a sus hobbies e invitarlo a explorar nuevas actividades. Es importante entender que en calidad de seres humanos buscaremos constantemente el cambio y estos hobbies identificados representan su situación y estado actual, implica que pueden ir cambiando o evolucionando segun sus nuevos intereses.



G HOBBY

WWW.GOHOBBY.CO

TEST DE HOBBY

PROPUESTA DE HOBBIES

A continuación relacionamos 12 sugerencias de hobbies por cada categoría, estas propuestas le ayudaran a seguir explorando sus afinidades:

1) Dimensión Neurofisiológica o Física	2) Dimensión Cognitiva-Psicológica	3) Dimensión Emocional	4) Dimensión Social	5) Dimensión Espiritual O anímica	6) Dimensión Laboral
Fútbol	Ajedrez	Dibujo	Club de lectura	Meditación	Emprendimiento y gestión de un negocio propio
Baloncesto	Scrabble	Pintura	Club de cine	Yoga	Diseño gráfico
Natación	Póker	Cerámica	Voluntariado en organizaciones sin fines de lucro	Mindfulness	Programación informática
Yoga	Rompecabezas	Costura	Participación en actividades comunitarias	Tai Chi	Marketing digital
Pilates	Sudoku	Escritura de diarios	Reuniones en bares y cafeterías	Reiki	Fotografía profesional
Running	Crucigramas	Escultura	Organización de eventos sociales	Participación en ceremonias religiosas	Consultoría en recursos humanos



G HOBBY

WWW.GOHOBBY.CO

TEST DE HOBBY

¡NO TE DETENGAS, AÚN HAY MUCHO POR DESCUBRIR!

¡Gracias por realizar nuestro test de hobbies!

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento por tomarte el tiempo de completar nuestro test y explorar tus intereses personales. Esperamos que haya sido una experiencia divertida y enriquecedora para ti.

Entendemos lo valioso que es descubrir un hobby que te apasione y te brinde satisfacción. Nuestro objetivo es ayudarte a encontrar esa actividad especial que te permita disfrutar, aprender y crecer en tu tiempo libre.

Recuerda que esta prueba es solo una guía, y la elección final siempre debe basarse en tus propios gustos y preferencias. Te animamos a explorar más allá de los resultados y probar diferentes actividades hasta que encuentres esa actividad que realmente te haga feliz.

Si necesitas más información, consejos o recomendaciones personalizadas, no dudes en ponerte en contacto con nosotros. Estaremos encantados de ayudarte en tu búsqueda de un hobby que te apasione.

CONTACTO:



EXPERIENCIA@GOHOBBY.CO



GoHobby



GoHobby_col



3156648498



G HOBBY

WWW.GOHOBBY.CO