

**Autoevaluacion de Habilidades Blandas
para Opositores - APPF 2025**

Descubre tus puntos fuertes y mejora tu preparacion con un plan de desarrollo personal. Completa este test, analiza tus resultados y crea tu plan de accion para potenciar tus habilidades.

Autoevaluación de Habilidades Blandas para Opositores - APPF 2025

Introducción

La preparación de una oposición no depende únicamente del estudio del temario. Cada opositor necesita desarrollar una serie de habilidades blandas que, aunque no aparecen en el índice de contenidos de la convocatoria, son determinantes para alcanzar el éxito. Este test te permitirá evaluar tus competencias personales y sociales clave, identificar áreas de mejora y obtener recomendaciones personalizadas.

Instrucciones

1. Responde cada afirmación con una puntuación del 1 al 5:
1 = Muy en desacuerdo | 5 = Muy de acuerdo
2. Anota tu puntuación al final de cada bloque.
3. Suma todos los puntos y consulta tu perfil en la tabla de resultados.

Consejo: se honesto/a al responder. Cuanto más sincera sea tu autoevaluación, más útil será el resultado.

Bloque 1: Gestión del tiempo y organización

- Planifico mi semana de estudio con objetivos concretos y realistas.

- Mantengo un calendario o agenda actualizada.

- Uso técnicas de productividad (Pomodoro, time blocking, listas de tareas).

- Se priorizan temas importantes cuando tengo poco tiempo.

- Cumplo el 80% o más de mi planificación semanal.

Subtotal: _____ / 25

Bloque 2: Resiliencia y manejo del estrés

- Mantengo la motivación incluso cuando tengo resultados negativos.

- Soy capaz de seguir estudiando después de un día difícil.

Autoevaluacion de Habilidades Blandas para Opositores - APPF 2025

- Utilizo tecnicas de relajacion o mindfulness.

- Evito pensamientos catastrofistas antes de los examenes.

- Me recupero rapido de los momentos de bloqueo o ansiedad.

Subtotal: _____ / 25

Bloque 3: Comunicacion y habilidades sociales

- Me expreso con claridad en situaciones de evaluacion oral.

- Participo activamente en grupos de estudio o foros online.

- Se pedir ayuda cuando lo necesito.

- Escucho con atencion y aprendo de otros opositores.

- Me adapto bien a trabajar con personas de diferentes perfiles.

Subtotal: _____ / 25

Bloque 4: Autonomia y aprendizaje continuo

- Busco actualizaciones normativas sin ayuda externa.

- Mantengo el habito de estudio incluso sin supervision.

- Aprendo a usar nuevas herramientas digitales.

- Adapto mi metodo de estudio cuando algo no funciona.

- Busco formacion complementaria para mejorar mi perfil.

Autoevaluacion de Habilidades Blandas para Opositores - APPF 2025

Subtotal: _____ / 25

Bloque 5: Inteligencia emocional

- Reconozco facilmente mis emociones durante el estudio.

- No dejo que la frustracion me bloquee.

- Se mantener la calma en entornos de presion.

- Tengo estrategias personales para recuperar el equilibrio emocional.

- Mantengo una actitud positiva hacia la oposicion.

Subtotal: _____ / 25

Resultados

Suma la puntuacion de los 5 bloques:

Total: _____ / 125 puntos

- 100 a 125 puntos: Excelente desarrollo de habilidades blandas.

- 75 a 99 puntos: Buen nivel, pero puedes reforzar areas concretas.

- 50 a 74 puntos: Necesitas un plan especifico de mejora.

- Menos de 50 puntos: Es recomendable trabajar de forma intensiva estas competencias.

Plan de accion recomendado

Identifica las tres areas prioritarias de mejora y define acciones concretas para cada una. Este espacio es para tu uso personal.

Mis 3 areas prioritarias de mejora:

Autoevaluacion de Habilidades Blandas para Opositores - APPF 2025

Acciones concretas que aplicare desde hoy:

Cierre

Tu preparacion no se limita al temario. Desarrollar estas competencias te dara ventaja en el estudio, en el examen y en tu vida profesional como empleado publico.