

Método STAR para preparar tu entrevista por competencias

12 preguntas típicas, hojas para armar tus historias y una lista de revisión.

QUÉ ES Y QUÉ NO ES

Es una hoja de preparación, no un test ni un pronóstico. Sirve para ordenar ejemplos reales de tu experiencia; nada de lo que escribas aquí se inventa.

S SITUACIÓN	T TAREA	A ACCIÓN	R RESULTADO
El contexto en dos frases: dónde trabajabas, cuándo y qué estaba en juego. 10-15 % de la respuesta	Qué te tocaba a ti en concreto, con la dificultad o el límite que tenía. 10-15 %	Qué hiciste tú, paso a paso, en primera persona. Es lo que el entrevistador puntúa. 50-60 %	Qué cambió (con un número si lo tienes) y qué aprendiste, aunque no haya salido perfecto. 15-20 %

Banco de preguntas por competencia

12 PREGUNTAS DE CONDUCTA PASADA

COMPETENCIA	PREGUNTA TÍPICA	QUÉ ESTÁ ESCUCHANDO EL ENTREVISTADOR
Trabajo en equipo	Cuéntame de una vez en que tuviste que sacar adelante un trabajo con personas con las que no te llevabas bien.	Qué hiciste tú por el resultado común, no solo qué hizo el equipo.
Orientación al cliente	Describe una situación en que un cliente o usuario quedó insatisfecho y qué hiciste.	Si escuchaste antes de resolver y qué pasó después con esa persona.
Tolerancia a la presión	Háblame de un momento en que tuviste varias urgencias a la vez. ¿Cómo lo manejaste?	Cómo priorizaste y qué dejaste fuera a propósito.
Resolución de problemas	Dame un ejemplo de un problema que nadie sabía cómo resolver y tú encontraste una salida.	Cómo entendiste la causa antes de actuar.
Adaptación al cambio	Cuéntame de una vez en que cambiaron las reglas, el sistema o el jefe a mitad de camino.	Qué ajustaste tú, en cuánto tiempo y con qué costo.
Liderazgo	Describe una ocasión en que tuviste que conseguir que otros hicieran algo sin tener autoridad formal sobre ellos.	Cómo convenciste, no cómo mandaste.
Comunicación	Háblame de una vez en que tuviste que explicar algo técnico o complejo a alguien que no lo entendía.	Si comprobaste que la otra persona entendió.
Iniciativa	Cuéntame de algo que mejoraste en tu trabajo sin que nadie te lo pidiera.	Qué viste que otros no vieron y qué resultado tuvo.
Manejo de conflictos	Describe un desacuerdo importante con un compañero o jefe y cómo terminó.	Si nombraste el problema de frente y si la relación siguió funcionando.
Organización y planificación	Háblame de un proyecto con muchas partes que tuviste que coordinar. ¿Cómo lo ordenaste?	Tu método (listas, hitos, seguimiento), no solo tu esfuerzo.
Aprendizaje de errores	Cuéntame de un error tuyo que haya tenido consecuencias. ¿Qué hiciste?	Si asumiste la parte que dependía de ti y qué cambiaste después.
Toma de decisiones	Describe una decisión difícil que tuviste que tomar con información incompleta.	Qué criterio usaste y cómo revisaste si fue correcta.

Cómo usar esta plantilla. Lee el aviso del cargo y subraya las competencias que pide (suelen estar escritas tal cual). Elige seis y busca para cada una un ejemplo real de los últimos años. Escríbelo en una hoja de trabajo, léelo en voz alta cronometrando (entre un minuto y medio y dos), y pásalo por la lista de revisión de abajo. Las preguntas de la tabla son del tipo que vas a escuchar; la redacción exacta cambia, la competencia detrás no.

Por qué preguntan por el pasado y no por hipótesis. Las preguntas «cuéntame una vez que...» predicen mejor el desempeño que las «¿qué harías si...?» cuando se puntúan con una pauta (Taylor y Small, 2002), y son más difíciles de responder inventando (Levashina y Campion, 2007). Prepararlas no engaña al método: organizar la respuesta es justo lo que sube la puntuación (Maurer et al., 2001).

Lista de revisión

ANTES DE DARLA POR LISTA

- | | |
|--|---|
| ☐ Es un ejemplo real y podrías responder tres preguntas de detalle sobre él. | ☐ Nombra un aprendizaje , sobre todo si el resultado no fue el ideal. |
| ☐ La situación cabe en dos frases. Si ocupa la mitad de la respuesta, recorta. | ☐ Responde a la competencia preguntada , no a la historia que más te gusta contar. |
| ☐ La acción va en primera persona: «hice», «propuse», «llamé». Si dice «hicimos», separa tu parte. | ☐ Dura entre 90 y 120 segundos léida en voz alta. |
| ☐ La acción tiene pasos (primero, después, al final), no un solo verbo. | ☐ Un mismo ejemplo no sirve para las seis competencias. Máximo dos usos por historia. |
| ☐ El resultado dice qué cambió y, si existe, trae un dato: un plazo, un porcentaje, una cantidad. | ☐ Tienes uno de error o fracaso con lo que cambiaste después. Lo van a pedir. |

SI LOS NERVIOS APRIETAN

- La ansiedad de entrevista es común y baja algo el desempeño en promedio; no lo anula.
- Practicar en voz alta con otra persona reduce la incertidumbre más que releer.
- Ten las historias escritas: la memoria bajo presión falla, el papel no.
- Pide un segundo para pensar. Es una respuesta válida y ordena la siguiente.

CUÁNDO PEDIR AYUDA PROFESIONAL

- Si evitas postular o cancelas entrevistas por el miedo a pasar vergüenza.
- Si el bloqueo se repite en cualquier situación en que te evalúan.
- Si los síntomas físicos (taquicardia, temblor, náuseas) aparecen días antes.
- La ansiedad social y la ansiedad de desempeño tienen tratamiento con buena evidencia.

Base de la plantilla: Taylor, P. J., y Small, B. (2002). *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 75(3), 277-294. Levashina, J., y Campion, M. A. (2007). *Journal of Applied Psychology*, 92(6), 1638-1656. Maurer, T. J., Solamon, J. M., Andrews, K. D., y Troxtel, D. D. (2001). *Journal of Applied Psychology*, 86(4), 709-717. Powell, D. M., Stanley, D. J., y Brown, K. N. (2018). *Canadian Journal of Behavioural Science*, 50(4), 195-207. Las preguntas, las hojas y la lista de revisión son de elaboración propia.

COMPETENCIA QUE QUIERO MOSTRAR

PREGUNTA A LA QUE RESPONDE

S

SITUACIÓN dos frases: dónde, cuándo, qué estaba en juego

T

TAREA qué te tocaba a ti, con qué límite o dificultad

A

ACCIÓN qué hiciste tú, paso a paso y en primera persona (la parte más larga)

R

RESULTADO qué cambió, con un dato si lo tienes, y qué aprendiste

COMPETENCIA QUE QUIERO MOSTRAR

PREGUNTA A LA QUE RESPONDE

S

SITUACIÓN dos frases: dónde, cuándo, qué estaba en juego

T

TAREA qué te tocaba a ti, con qué límite o dificultad

A

ACCIÓN qué hiciste tú, paso a paso y en primera persona (la parte más larga)

R

RESULTADO qué cambió, con un dato si lo tienes, y qué aprendiste

COMPETENCIA QUE QUIERO MOSTRAR

PREGUNTA A LA QUE RESPONDE

S SITUACIÓN dos frases: dónde, cuándo, qué estaba en juego

T TAREA qué te tocaba a ti, con qué límite o dificultad

A ACCIÓN qué hiciste tú, paso a paso y en primera persona (la parte más larga)

R RESULTADO qué cambió, con un dato si lo tienes, y qué aprendiste
