

Método STAR: cómo responder con ejemplos

STAR es una forma de ordenar una experiencia cuando te piden contar cómo actuaste. Sus partes son situación, tarea, acción y resultado. Úsalo como apoyo para explicar tu aporte con claridad.

1. Escoge un episodio, no una descripción general

Ante una pregunta como “cuéntame de una ocasión en que resolviste un problema”, selecciona un caso concreto. Puede venir de empleo, estudios, prácticas o voluntariado. Elige el caso por la relación con la pregunta. Asegúrate de recordar qué hiciste tú y qué parte del desenlace puedes explicar.

2. Situación: ubica el contexto

Explica qué estaba ocurriendo y por qué requería atención. Incluye sólo los detalles necesarios para entender el problema. Si el caso tiene información confidencial, describe el contexto sin revelar nombres o datos internos. Evita dedicar casi toda la respuesta a antecedentes que no ayudan a comprender tus decisiones.

3. Tarea: aclara tu responsabilidad

Indica qué necesitabas conseguir o de qué te hiciste cargo. Distingue el objetivo del equipo de lo que te correspondía. Si tú propusiste una acción fuera de tu responsabilidad habitual, explica cómo lo acordaste. Así la persona que escucha puede entender tu margen de decisión y tu participación real.

4. Acción: cuenta qué hiciste y por qué

Describe los pasos relevantes y la razón de tus decisiones. Usa primera persona para tu aporte y reconoce las acciones de otros cuando haga falta. Explica cómo priorizaste, colaboraste, verificaste o cambiaste de enfoque. Dedica suficiente espacio a esta parte para que el caso permita reconocer tus habilidades.

5. Resultado: explica qué ocurrió

Cuenta el desenlace con datos que puedas respaldar o resultados observables. Si el objetivo no se logró, explica qué pasó, qué aprendiste y qué cambiaste después. Ensaya con palabras clave y prueba si otra persona identifica las cuatro partes. Ajusta el énfasis a la pregunta manteniendo los hechos del caso.

Un ejemplo para practicar

Ejemplo ficticio: seguimiento de incidencias

Situación: los pendientes de pedidos estaban repartidos en mensajes y el equipo tenía dificultad para consultar su estado. Tarea: me correspondía mantener el seguimiento de las aclaraciones de clientes. Acción: reuní los casos en un registro compartido, confirmé responsables con almacén y revisé los pendientes antes de actualizar a cada cliente. Resultado: el equipo pudo consultar el estado de los casos y continuar el seguimiento con esa información. El ejemplo muestra una mejora observable; no demuestra por sí solo una reducción porcentual de tiempos.

¿STAR sirve para todas las preguntas?

Es especialmente útil cuando te piden una experiencia pasada. Para disponibilidad, conocimientos concretos o motivación puede bastar una respuesta directa; no fuerces un caso si no ayuda.

Llévalo a tu experiencia

Escribe con tus propias palabras. Esta hoja de práctica está en blanco; las notas de la web se mantienen en tu sesión.

Situación: qué ocurría y qué hacía falta resolver

Tarea: de qué era responsable yo

Acción: qué hice, por qué y con quién colaboré

Resultado: qué ocurrió, qué evidencia tengo y qué aprendí

Antes de darlo por listo

- ☐ Elegí un episodio relacionado con la pregunta.
- ☐ Se entiende mi responsabilidad y mi aporte.
- ☐ El resultado se puede respaldar o está descrito con sus límites.
- ☐ Puedo contar el caso con otras palabras y responder preguntas.

Recursos para continuar

[MIT CAPD · Método STAR para entrevistas](https://capd.mit.edu/resources/the-star-method-for-behavioral-interviews/)

<https://capd.mit.edu/resources/the-star-method-for-behavioral-interviews/>