**Test de Autoevalución**

A través de este test, podrás hacer una autoevaluación de tu desempeño en las entrevistas. Como no siempre podemos obtener feedback de quienes nos entrevistan, es necesario hacer este autoanálisis que nos ayuda a ir mejorando en este proceso. Recuerda que gran parte del éxito en el proceso de entrevista, depende de la preparación previa y de la práctica, por ello será muy importante que te prepares antes de una entrevista (estudiando también sobre el cargo a postular y la compañía) y veas también que pudiste haber hecho mejor después de haberla finalizado.

Por favor contesta lo más sinceramente posible:

**1. ¿Llegué a tiempo a la entrevista de trabajo?**

Llegar **cinco minutos antes** de la hora prevista demuestra organización y respeto por el tiempo de la otra persona.

Llegar a tiempo no es un valor añadido, se considera un mínimo, pero si vas a llegar tarde, al menos, tomate la molestia de contactar con el reclutador para avisarle con anticipación, disculparte y dar un buen argumento.

* Llegué a tiempo= **0 puntos.**
* Llegué tarde, pero avisé: **-1 punto.**
* Llegué tarde y no avisé: **-2 puntos.**

**2. ¿Cómo fue mi saludo inicial con el entrevistador?**

Sólo tenemos una oportunidad para causar una **primera buena impresión**, por eso es importante que demos una imagen correcta desde el principio porque, ésta, determinará el resto de la relación.

* Comencé el saludo al entrevistador con una sonrisa, contacto visual y un apretón de manos firme= **1 punto.**
* Fallé en alguno de los tres elementos= **0 puntos.**

**3. ¿Cómo fui vestido para la entrevista?**

Este punto es más relativo porque entran en juego muchos factores, pero como regla general tomaremos como referencia al entrevistador y a las personas que veamos por la oficina.

* Mi forma de vestir era similar (formalismo) a la del entrevistador y la mayoría de los trabajadores que pude ver= **1 punto.**
* Iba excesivamente maquillada o mi forma de vestir era demasiado formal/informal en comparación con lo que vi= **0 puntos.**

**4. Información sobre la empresa**

Es importante ir bien preparado a cada entrevista y [**recabar información sobre el cargo y la empresa.**](https://www.orientacionparaelempleo.com/investigar-empresa-antes-entrevista-de-trabajo/)

* No conocía la mayor parte de estos datos o no supe exponerlo con claridad= **0 puntos.**
* Sabía y lo demostré en la entrevista: **actividad, sector, plantilla, presencia nacional e internacional, servicios/productos, clientes y últimas novedades, etc.**= **2 puntos.**

**5. ¿He trasmitido confianza / credibilidad?**

Tanto para incluir a una persona en nuestro círculo de amistades, como para contratar a una persona es necesario **que podamos confiar en ella**, que nos de buen “feeling”. Nos movemos, por tanto, en el mundo de las emociones, las percepciones que se forman son múltiples. Vamos a ver algunos de los detalles y factores:

**Lenguaje corporal.**

Acá hay 2 ámbitos: Una, de ellas, es si mantuve durante la entrevista una postura abierta o cerrada:

* Postura abierta, es decir brazos y piernas sin cruzar= **1 punto**
* Postura cerrada, sobre todo los brazos cruzados o formando una barrera delante del cuerpo durante gran parte de la entrevista=**0 puntos.**

Y la otra, coherencia entre el lenguaje corporal y la comunicación oral:

* Acompañé mi comunicación oral con gestos de manos= **1 punto**
* Me llevé las manos a la cara, cabeza o cuello con frecuencia (son síntomas de incomodidad, mentira o nerviosismo) = **-1punto**

**La sonrisa**

* Sonreí con una frecuencia moderada= **1 punto**.
* No sonreí apenas o mi sonrisa se reducía a una mueca casi imperceptible= **0 puntos**.

**Mirada/contacto visual.**

Es bueno mantener el contacto visual de forma natural mientras hablamos y mientras escuchamos, desviando la mirada de vez en cuando para no intimidar.

* Mantuve contacto visual la mayor parte de la entrevista= **1 punto.**
* Desvié la mirada constantemente o casi no hice contacto visual= **0 puntos.**

**Tono de voz.**

Intenta hablar a un **ritmo moderado**, que no sea aburrido pero que tampoco sea atropellado y parezca nervioso. Es muy bueno si levantas el tono en aquellos puntos donde quieres hacer énfasis o quieres mostrar especial interés o entusiasmo.

* Tono correcto (velocidad moderada, vocalización, cambios de ritmo, énfasis, etc.)= **1 punto**
* Tono incorrecto (velocidad demasiado lenta, tono monótono-lineal, nerviosismo, falta de vocalización, etc.)= **0 puntos**

**Pensamiento positivo.**

* He mostrado que soy una **persona optimista** (Tendencia a ver y a juzgar las cosas en su aspecto más positivo)= **1 punto**
* He mostrado que **soy negativo** (tiendes a centrarte en los problemas y no en las soluciones, ves la vida como algo conflictivo, duro y difícil)= **-1 punto**
* **Hablo bien** de anteriores empresas, jefes y compañeros= **1 punto**
* **Hago críticas** a empresas anteriores, jefes o compañeros= **-1 punto**

**Sinceridad.**

La honestidad suma, la mentira resta.

* Me han pillado alguna mentira o error del CV= **-10 puntos**

**6. Química con el entrevistador**

Tuve la sensación de haber mantenido una conversación con una persona agradable con la que he congeniado, me he sentido cómodo, etc.= **2 puntos**.

He tenido la sensación de que había una barrera entre ambos, no he llegado a conectar con el entrevistador y/o despertado sentimientos negativos o indiferente= **0 puntos**.

Hay muchos entrevistadores que prefieren este tipo de relación, no tiene por qué ser una mala noticia.

**7. Apoyo de argumentos con ejemplos e historias**

[Storytelling, la estrategia de contar historias como un arma muy poderosa en un proceso de selección](https://www.orientacionparaelempleo.com/storytelling-entrevista-de-trabajo/).

* Llevé preparado y tuve la inteligencia de usar dos o tres historias o casos de éxito de mi trayectoria profesional para posicionarme y potenciar mis argumentos= **2 puntos**
* Me limité a dar datos sobre funciones, habilidades pero no incluí ejemplos o casos reales para darle más fuerza a mis argumentos= **0 puntos**.

**8. ¿Hubo preguntas difíciles?**

Siempre hay preguntas más difíciles o incómodas, la clave está en cómo las lleves preparadas.

* Llevé preparadas las respuestas a las preguntas difíciles y por lo tanto mi respuesta fue clara, contundente y no dio lugar a más preguntas de indagación= **1 punto**.
* No llevé suficientemente preparadas las respuestas y estaban llenas de coletillas, eran dubitativas, o parecía que me estaba excusando= **-2 puntos**.

**9. ¿Remarqué en la entrevista mis puntos fuertes e información relevante?**

* Llevé preparado cuáles son mis puntos fuertes, con ejemplos para demostrarlo= **1 punto.**
* No llevé preparados mis puntos fuertes o tuve que improvisar una respuesta, me mostré dubitativo, me costó encontrar cosas positivas o me dio vergüenza hablar bien de mi= **-1 punto.**

**10. Puntos débiles.**

* Di la respuesta típica, estandarizada que dejó de funcionar hace años: “soy muy exigente conmigo mismo”, “soy demasiado perfeccionista”= **-1 punto**.
* O por el contrario, fui honesto, elegí un área de mejora real y comenté cómo estoy poniendo solución a esta carencia y cómo ha ido evolucionando= **1 punto**.

**11. ¿Me hubiese gustado mencionar algo pero se me olvidó o no encontré el momento?**

* **Sí= 0 puntos.**
* **No= 1 punto**

**12. ¿Escucha activa?**

Durante el turno en el que le toca hablar al reclutador:

* Mantuve el **contacto visual**, asentí con la cabeza o hice comentarios como “entiendo” de tal forma que el entrevistador tenía el feedback de que estaba escuchando con atención y comprendía lo que decía = **1 punto**.
* Me mantuve mirando fijamente al reclutador sin dar signos de vida o apartaba la mirada, me reclinaba sobre el respaldo o crucé los brazos (signos de falta de interés, apatía o aburrimiento) = –**1 punto.**

**13. ¿Supe decir qué habilidades y tipo de experiencia quería el reclutador?**

Con la información extraída de la oferta, de la web y de la entrevista, ¿sabrías cómo sería el candidato ideal que buscaba el entrevistador?

* Sí, y además **adapté el discurso** a la información que sabía me iba a ayudar a posicionarme y a diferenciarme del resto= **5 puntos**.
* Sí, pero no supe adaptar el discurso para posicionarme= **0 puntos.**
* No= **-1 punto**. Si no sabes qué tipo de candidato buscaban es que no has hecho un buen trabajo de investigación, no has prestado atención en la entrevista y, por lo tanto, no sabes qué partes de tu perfil les interesan y deberías haberlas puesto en valor, has perdido una buena oportunidad.

**14. Cómo fueron mis respuestas.**

* Llevé **las respuestas preparadas**, el orden de los argumentos y la información que quería dar, por lo tanto, mis respuestas fueron rápidas, concretas y aporté la información que más me beneficiaba= **3 puntos**.
* Sabía lo que quería decir, pero no había preparado suficiente lo que me interesaba contar, por lo que tomé unos segundos para organizar la respuesta, me dejé alguna cosa importante y di información irrelevante= **-1 punto**.

**15. ¿Hice preguntas al entrevistador?**

Hacer preguntas demuestra interés y, además, demuestra que has hecho un buen trabajo de investigación.

* **Sí**, he hecho preguntas interesantes= **1 punto.**
* Sí, he preguntado por vacaciones y salario= **-2 puntos.**
* No tenía dudas ni preguntas= **-1 punto**.

**16. Despedida**

* **Me despedí con una sonrisa, un buen apretón de manos y di** las gracias al entrevistador por la entrevista= **1 punto**.
* Despedida normal= **0 puntos**.
* Envié un [mail de agradecimiento](http://jobeeper.blogspot.com.es/2015/01/Que-hacer-despues-de-una-entrevista-de-trabajo.html)= **1 punto**

Esto es la parte que te corresponde a ti, tu autoanálisis, estos 16 puntos de autoevaluación de entrevistas de trabajo te servirán de referencia, te servirán para reflexionar y evaluar los aspectos más importantes. Cuanto más te aproximes a **31  puntos**, mucho mejor