

## GUÍA PRÁCTICA

# Best practices para entrevistas online

Casi todo tu proceso será por videollamada. Un setup cuidado y buenos hábitos en cámara comunican profesionalismo antes de que digas una palabra. Esto es lo que cuidan los mejores candidatos.

## 1. Tu setup técnico

- **Cámara a la altura de los ojos.** Sube la laptop con libros si hace falta. Evita el ángulo desde abajo.
- **Luz de frente, no de atrás.** Una ventana o lámpara frente a ti. Nunca a contraluz.
- **Fondo limpio y neutro.** Ordena lo que se ve. Si usas fondo virtual, que sea sobrio.
- **Audio claro.** Audífonos con micrófono evitan eco. Prueba el micrófono antes.
- **Internet estable.** Cerca del router o por cable. Ten los datos del celular como plan B.
- **Cierra distracciones.** Apps y notificaciones cerradas, modo no molestar activado.

## 2. En cámara

- **Mira a la cámara, no a tu propia imagen.** Eso se lee como contacto visual.
- **Lenguaje corporal abierto.** Hombros relajados, manos visibles, asiente cuando escuchas.
- **No interrumpas.** En remoto hay micro-retrasos: deja un segundo antes de responder.
- **Piensa en voz alta.** Sobre todo en ejercicios técnicos: tu razonamiento es lo que evalúan.
- **Comparte pantalla con orden.** Cierra pestañas privadas y ten listo el editor o IDE.

## 3. Comunicación

- Responde con STAR y cierra con un resultado concreto.
- Maneja los silencios. Está bien tomar 2 segundos para ordenar tu respuesta.
- Pide aclaraciones si una pregunta es ambigua. Preguntar bien suma puntos.
- Ten agua a la mano y respira. Hablar pausado se percibe más seguro.

#### CHECKLIST: 10 MINUTOS ANTES

- Cámara, micrófono y conexión probados
- Fondo ordenado y buena luz frontal
- Modo no molestar y notificaciones en silencio
- CV, descripción del puesto y tus preguntas a la mano
- Agua, y un espacio donde no te interrumpan
- Entraste al link 5 minutos antes

**Errores comunes a evitar:** Llegar tarde por un problema técnico, leer respuestas de un guion (se nota), mirar el celular, o quedarte callado sin explicar tu razonamiento. Ante un fallo técnico, avisa con calma y reconéctate.