

## **TEST DE IÑAKI PIÑUEL**

### **¿Es Ud víctima de Mobbing en el trabajo?**

*"Mobbing: Cómo sobrevivir al acoso psicológico en el trabajo"*  
Iñaki Piñuel y Zabala, profesor titular de la Universidad de Alcalá de Henares  
Editorial Sal Terrae.

Si está padeciendo durante por lo menos los últimos seis meses uno o más de los siguientes hostigamientos psicológicos, con una frecuencia de una vez o más por semana, Ud padece una situación de Mobbing en su trabajo.

1. Mi superior se niega a comunicar, hablar o reunirse conmigo
2. Me ignoran , me excluyen, o me hacen el vacío, fingen no verme, no me devuelven el saludo, o me hacen "invisible"
3. Me chillan o gritan, o elevan la voz con vistas a intimidarme
4. Me interrumpen continuamente impidiendo expresarme
5. Prohiben a mis compañeros o colegas hablar conmigo
6. Inventan y difunden rumores y calumnias acerca de mí de manera malintencionada
7. Minusvaloran y echan por tierra mi trabajo sistemáticamente no importa lo que haga
8. Me acusan injustificadamente o falsamente de incumplimientos, errores, o fallos, inconcretos y difusos que no tienen consistencia ni entidad real
9. Me atribuyen malintencionadamente conductas ilícitas o antiéticas contra la empresa o los clientes para perjudicar mi imagen y reputación
10. Recibo críticas y reproches por cualquier cosa que haga o decisión que tome en mi trabajo con vistas a paralizarme y desestabilizarme
11. Se amplifican y dramatizan de manera malintencionada pequeños errores o nimiedades para alterarme
12. Me amenazan con usar instrumentos disciplinarios (rescisión de contrato, no renovación, expediente disciplinario, despido, traslados forzosos, etc...)
13. Desvaloran continuamente mi esfuerzo profesional, restándole su valor, o atribuyéndolo a otros factores

14. Intentan persistentemente desmoralizarme mediante todo tipo de artimañas
15. Utilizan de manera malintencionada varias estratagemas para hacerme incurrir en errores profesionales y después acusarme de ellos
16. Controlan, supervisan o monitorizan mi trabajo de forma malintencionada para intentar "pillarme en algún renuncio"
17. Evalúan mi trabajo y desempeño sistemáticamente de forma negativa de manera inequitativa o sesgada
18. Me dejan sin ningún trabajo que hacer, ni siquiera a iniciativa propia, y luego me acusan de no hacer nada o de ser perezoso
19. Me asignan sin cesar nuevas tareas o trabajos, sin dejar que termine los anteriores, y me acusan de no terminar nada
20. Me asignan tareas o trabajos absurdos o sin sentido
21. Me asignan tareas o trabajos por debajo de mi capacidad profesional o mis competencias para humillarme o agobiarme
22. Me fuerzan a realizar trabajos que van contra mis principios, o mi ética, para forzar mi criterio ético participando en "enjuagues"
23. Me asignan tareas rutinarias o sin valor o interés alguno
24. Me asignan tareas que ponen en peligro mi integridad física o mi salud a propósito
25. Me impiden que adopte las medidas de seguridad necesarias para realizar mi trabajo con la debida seguridad
26. Se me ocasionan gastos con intención de perjudicarme económicamente
27. Me humillan, desprecian o minusvaloran en público ante otros colegas o ante terceros
28. Intentan aislarme de mis compañeros dándome trabajos o tareas que me alejan físicamente de ellos
29. Distorsionan malintencionadamente lo que digo o hago en mi trabajo, tomando "el rábano por las hojas"
30. Se intenta buscarme las cosquillas para "hacerme explotar"
31. Envenenan a la gente a mi alrededor contándole todo tipo de calumnias o falsedades, poniéndolas en contra mía de manera malintencionada

32. Hacen burla de mí o bromas intentando ridiculizar mi forma de hablar, de andar, o me ponen motes.

33. Recibo feroces e injustas críticas o burlas acerca de aspectos de mi vida personal

34. Recibo amenazas verbales o mediante gestos intimidatorios

35. Recibo amenazas por escrito o por teléfono en mi domicilio

36. Me zarandean, empujan o avasallan físicamente para intimidarme

37. Se hacen bromas inapropiadas y crueles acerca de mí

38. Me privan de información imprescindible y necesaria para hacer mi trabajo

39. Limitan malintencionadamente mi acceso a promociones, ascensos, cursos de formación o de capacitación para perjudicarme

40. Me asignan plazos de ejecución o cargas de trabajo irrazonables e inusuales

41. Modifican mis responsabilidades o mis cometidos sin comunicármelo

42. Me lanzan insinuaciones o proposiciones sexuales directas o indirectas

Si Ud ha contestado afirmativamente a una o más de las cuestiones anteriores y estos comportamientos son reiterativos, por lo menos una vez por semana durante un período continuado de al menos 6 meses, Ud es víctima de Mobbing en su trabajo.

La duración sin hacer frente o atajar el problema, conlleva un elevado riesgo de padecer entre otros los siguientes trastornos :

Depresión Irritabilidad Fatiga crónica Insomnio Estrés postraumático Ansiedad Ataques de Pánico Cambios en la personalidad Ideas suicidas Dolores musculares Somatizaciones varias

(Tomado del libro "Mobbing: Cómo sobrevivir al acoso psicológico en el trabajo" ed Sal Terrae.