

# ¿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. Prohíben 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 mote.
- 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](#)).