



Escala Cisneros (Valoración del Mobbing)

¿Cuál de las siguientes formas de maltrato psicológico se han ejercido contra usted?

Señale, en su caso, quiénes son el /los autor/ res de los hostigamientos recibidos

- 1 Jefes o Supervisores
- 2 Compañeros de trabajo
- 3 Subordinados

Señale, en su caso, el grado de frecuencia con que se producen esos hostigamientos

Comportamientos	Autor / es	Nunca	Pocas veces al año o menos	Una vez al mes o menos	Algunas veces al mes	Una vez a la semana	Varias veces a la semana	Todos los días
1	Mi superior restringe mis posibilidades de comunicarme, hablar o reunirme con él	0	1	2	3	4	5	6
2	Me ignoran, me excluyen o me hacen el vacío, fingen no verme o me hacen "invisible"	0	1	2	3	4	5	6
3	Me interrumpen continuamente impidiendo expresarme	0	1	2	3	4	5	6
4	Me fuerzan a realizar trabajos que van contra mis principios o mi ética	0	1	2	3	4	5	6
5	Evalúan mi trabajo de manera inequitativa o de forma sesgada	0	1	2	3	4	5	6
6	Me dejan sin ningún trabajo que hacer, ni siquiera a iniciativa propia	0	1	2	3	4	5	6
7	Me asignan tareas o trabajos absurdos o sin sentido	0	1	2	3	4	5	6
8	Me asignan tareas o trabajos por debajo de mi capacidad profesional o mis competencias	0	1	2	3	4	5	6
9	Me asignan tareas rutinarias o sin valor o interés alguno	0	1	2	3	4	5	6
10	Me abruman con una carga de trabajo insoportable de manera malintencionada	0	1	2	3	4	5	6
11	Me asignan tareas que ponen en peligro mi integridad física o mi salud a propósito	0	1	2	3	4	5	6
12	Me impiden que adopte las medidas de seguridad necesarias para realizar mi trabajo con la debida seguridad	0	1	2	3	4	5	6
13	Se me ocasionan gastos con intención de perjudicarme económicamente	0	1	2	3	4	5	6
14	Prohíben a mis compañeros o colegas hablar conmigo	0	1	2	3	4	5	6
15	Minusvaloran y echan por tierra mi trabajo, no importa lo que haga	0	1	2	3	4	5	6
16	Me acusan injustificadamente de incumplimientos, errores, fallos, inconcretos y difusos	0	1	2	3	4	5	6
17	Recibo críticas y reproches por cualquier cosa que haga o decisión que tome en mi trabajo	0	1	2	3	4	5	6
18	Se amplifican y dramatizan de manera injustificada errores pequeños o intrascendentes	0	1	2	3	4	5	6
19	Me humillan, desprecian o minusvaloran en público ante otros colegas o ante terceros	0	1	2	3	4	5	6
20	Me amenazan con usar instrumentos disciplinarios (rescisión de contrato, expedientes, despido, traslados, etc.)	0	1	2	3	4	5	6
21	Intentan aislarme de mis compañeros dándome trabajos o tareas que me alejan físicamente de ellos	0	1	2	3	4	5	6
22	Distorsionan malintencionadamente lo que digo o hago en mi trabajo	0	1	2	3	4	5	6
23	Se intenta buscarme las cosquillas para «hacerme explotar»	0	1	2	3	4	5	6
24	Me menosprecian personal o profesionalmente	0	1	2	3	4	5	6

25	Hacen burla de mí o bromas intentando ridiculizar mi forma de hablar, de andar, etc.		0	1	2	3	4	5	6
26	Recibo feroces e injustas críticas acerca de aspectos de mi vida personal		0	1	2	3	4	5	6
27	Recibo amenazas verbales o mediante gestos intimidatorios		0	1	2	3	4	5	6
28	Recibo amenazas por escrito o por teléfono en mi domicilio		0	1	2	3	4	5	6
29	Me chillan o gritan, o elevan la voz de manera a intimidarme		0	1	2	3	4	5	6
30	Me zarandean, empujan o avasallan físicamente para intimidarme		0	1	2	3	4	5	6
31	Se hacen bromas inapropiadas y crueles acerca de mí		0	1	2	3	4	5	6
32	Inventan y difunden rumores y calumnias acerca de mí, de manera malintencionada		0	1	2	3	4	5	6
33	Me privan de información imprescindible y necesaria para hacer mi trabajo		0	1	2	3	4	5	6
34	Limitan malintencionadamente mi acceso a cursos, promociones, ascensos, etc.		0	1	2	3	4	5	6
35	Me atribuyen malintencionadamente conductas ilícitas o antiéticas para perjudicar mi imagen y reputación		0	1	2	3	4	5	6
36	Recibo una presión indebida para sacar adelante el trabajo		0	1	2	3	4	5	6
37	Me asignan plazos de ejecución o cargas de trabajo irrazonables		0	1	2	3	4	5	6
38	Modifican mis responsabilidades o las tareas a ejecutar sin decirme nada		0	1	2	3	4	5	6
39	Desvaloran continuamente mi esfuerzo profesional		0	1	2	3	4	5	6
40	Intentan persistentemente desmoralizarme		0	1	2	3	4	5	6
41	Utilizan varias formas de hacerme incurrir en errores profesionales de manera malintencionada		0	1	2	3	4	5	6
42	Controlan aspectos de mi trabajo de forma malintencionada para intentar «pillarme en algún renuncio»		0	1	2	3	4	5	6
43	Me lanzan insinuaciones o proposiciones sexuales directas o indirectas		0	1	2	3	4	5	6
44	En el transcurso de los últimos 6 meses, ¿ha sido Ud. víctima de por lo menos alguna de las anteriores formas de maltrato psicológico de manera continuada (con una frecuencia de más de 1 vez por semana)?	SI	()	NO	()		