**ANEXO Nº 4. LISTA DE CHEQUEO DE ACOSO LABORAL**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| SITUACIONES | I Ocurrencia | II Desde cuándo ocurre | III Comparación con mis compañeros | PUNTOS(A+B+E) |
|  | NO | SI | (A) Diariamente | (B) Al menos una vez a la semana | (C) Algunas veces al mes, pero no todas las semanas | (D) Igual que a mis compañeros | (E) Más que al resto de mis compañeros | (F) |
| 1. Recibo ataques a mi reputación. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Han tratado de humillarme o ridiculizarme en público. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Recibo burlas, calumnias o difamaciones públicas. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Se me ignora o excluye de las reuniones de trabajo o en la toma de decisiones. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Se manipulan las situaciones de trabajo para hacerme caer en errores y después acusarme de negligencia o ser un mal trabajador. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. Se extienden en el establecimiento rumores maliciosos o calumniosos sobre mi persona. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Se ignoran mis éxitos laborales y se atribuyen maliciosamente a otras personas o elementos ajenos a él, como la casualidad, la suerte, etc. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. Se me obstaculizan las posibilidades de comunicarme con compañeros y/o con otros servicios (unidades). |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. Se me interrumpe continuamente cuando trato de hablar. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. Siento que se me impide expresarme. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. Se me ataca verbalmente criticando los trabajos que realizo. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. Se me evita o rechaza en el trabajo (evitando el contacto visual, mediante gestos de rechazo explícito, desdén o menosprecio, etc.) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. Se ignora mi presencia, por ejemplo, dirigiéndose exclusivamente a terceros (como si no existiera). |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. Los trabajos o actividades que se me encargan requieren una experiencia superior a las competencias que poseo, y me las asignan con la intención de desacreditarme y/o desvalorizar mi trabajo. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15. Se me crítica y descalifica tan severamente en mi trabajo que ya dudo de mi capacidad para hacer bien mis tareas. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16. Se bloquean o impiden reiteradamente las oportunidades que tengo de algún ascenso o mejora en mi trabajo. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17. Hace un tiempo que no se me asignan tareas a realizar. |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Para saber si ha existido una situación de acoso laboral debe realizar el siguiente cálculo:**

* En cada situación en la que haya contestado SI + (A) o (B) + (E), ponga un punto (1) en la columna (F).
* Sume los puntos de la columna (F) y compare con la siguiente tabla:

|  |  |
| --- | --- |
| **Puntos en la columna (F)** | **Presencia de Acoso Laboral** |
| 0 a 3 puntos | Nula o Baja presencia de acoso laboral |
| 4 a 7 puntos | Presencia de acoso laboral de Mediana Intensidad |
| 8 o más puntos | Presencia de Acoso laboral de Alta intensidad |

**Una vez terminado podrá saber si está en presencia de una situación de acoso laboral y la intensidad de ésta:**

* **Nula o Baja Presencia de Acoso Laboral**: Ud. no ha sido acosado/a en su trabajo. Las pocas situaciones de hostigamiento que ha enfrentado no son suficientes para constituir una situación efectiva de acoso laboral.
* **Presencia de Acoso Laboral de Mediana Intensidad:** Ud. ha sido víctima de acoso laboral. Probablemente ha sido objeto de un trato denigrante o ingrato en su trabajo, diferente al que reciben sus colegas y por un tiempo superior a tres meses, que le hace sentirse perseguido y subvalorado/a en su trabajo.
* **Presencia de Acoso Laboral de Alta Intensidad:** Ud. ha sido víctima de acoso laboral intenso, con acciones graves y reiteradas de hostigamiento en su lugar de trabajo.