TEST DE
TOXICIDAD LABORAL



¡RADIOGRAFÍA LABORAL!

Responde este test con total honestidad. Suma tus puntos y descubre si tu oficina es un campo minado o si el villano eres tú.

(Regla: Cada 'Sí' equivale a 1 punto).

DE-TRABAJO
SITUACIONES LABORALES

¿OFICINA O CAMPO MINADO?

Ya conoces la teoría. Ahora vamos a la práctica. He diseñado estos 10 tests rápidos basados en perfiles psicológicos reales para medir la toxicidad de tu equipo.



1. EL FAVORITISMO



PARTE 1: EL RADAR (TU ENTORNO)

¿Llegas 5 minutos tarde y te regañan, pero a otro compañero se lo perdonan a diario por ser el favorito?

☐ Sí, me pasa. (Marca 1 pt)

DE-TRABAJO
SITUACIONES LABORALES

2. KARMA INMINENTE



Sabes que hay un compañero tan destructivo, que solo estás esperando que cometa un error grave para que al fin lo despidan.

☐ Sí, me pasa. (Marca 1 pt)

DE-TRABAJO
SITUACIONES LABORALES

3. EL FALSO GERENTE



Alguien de tu mismo nivel jerárquico se toma atribuciones que no le corresponden, te exige reportes y te impone fechas.

☐ Sí, me pasa. (Marca 1 pt)

DE-TRABAJO
SITUACIONES LABORALES

4. EL SAPO



Sientes miedo constante al cometer un error porque sabes que alguien correrá de inmediato a contárselo al jefe.

☐ Sí, me pasa. (Marca 1 pt)

DE-TRABAJO
SITUACIONES LABORALES

5. EL INTRUSIVO



Tienes un superior o colega que no respeta límites: te escribe a horas raras o hace comentarios fuera de lugar.

☐ Sí, me pasa. (Marca 1 pt)

DE-TRABAJO
SITUACIONES LABORALES

6. FALSO OCUPADO



Alguien se la pasa suspirando y simulando estar "muy ocupado", pero tú terminas haciendo el 80% de su trabajo real.

☐ Sí, me pasa. (Marca 1 pt)

DE-TRABAJO
SITUACIONES LABORALES

7. EL "INOCENTE"

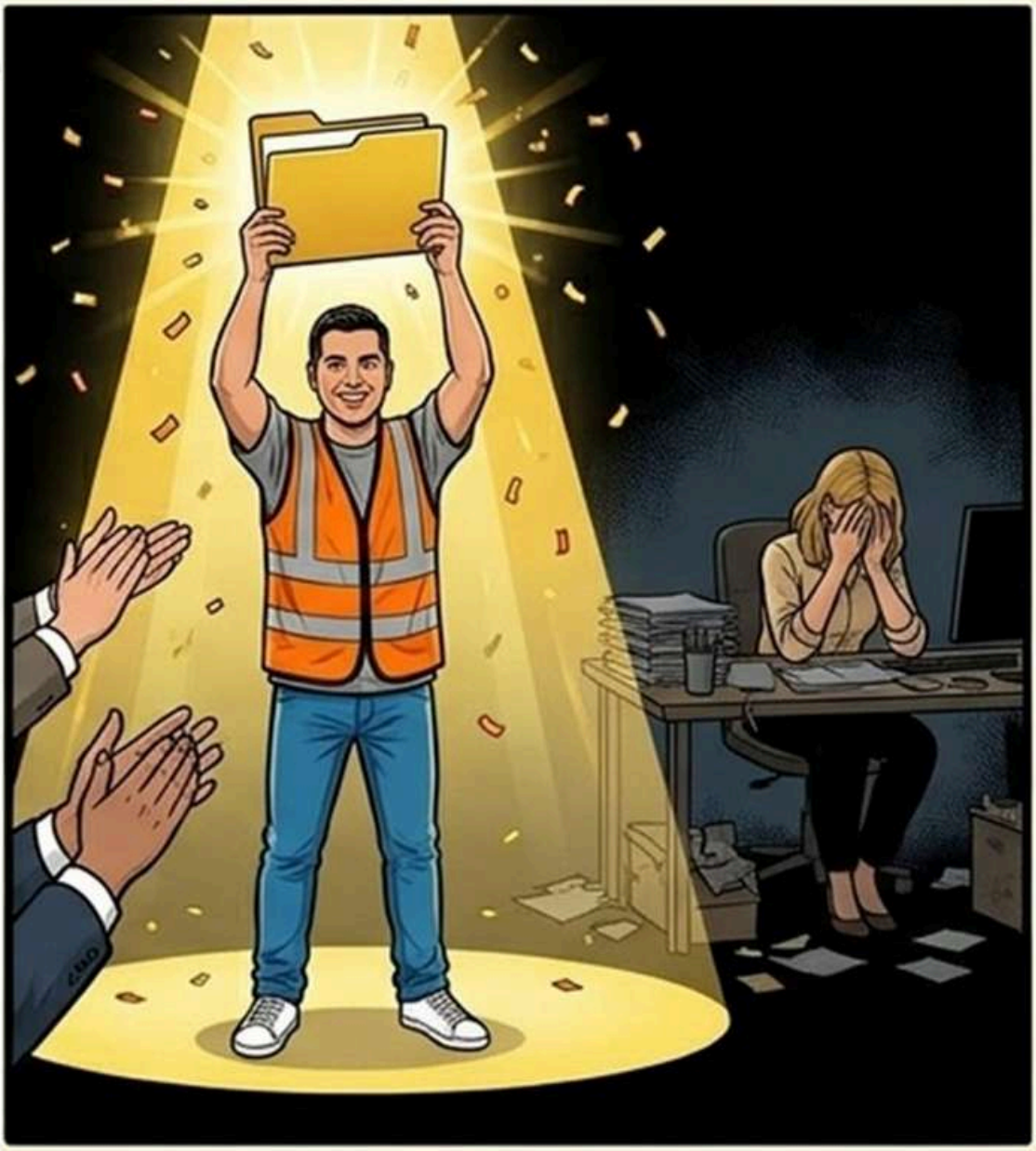


Ese compañero que "nunca sabe cómo hacer las cosas" y siempre te toca ayudarlo para que el proyecto no se caiga.

☐ Sí, me pasa. (Marca 1 pt)

DE-TRABAJO
SITUACIONES LABORALES

8. LADRÓN DE MÉRITOS



Alguien del equipo se roba el crédito y recibe felicitaciones públicas por una idea, formato o trabajo que hiciste tú.

☐ Sí, me pasa. (Marca 1 pt)

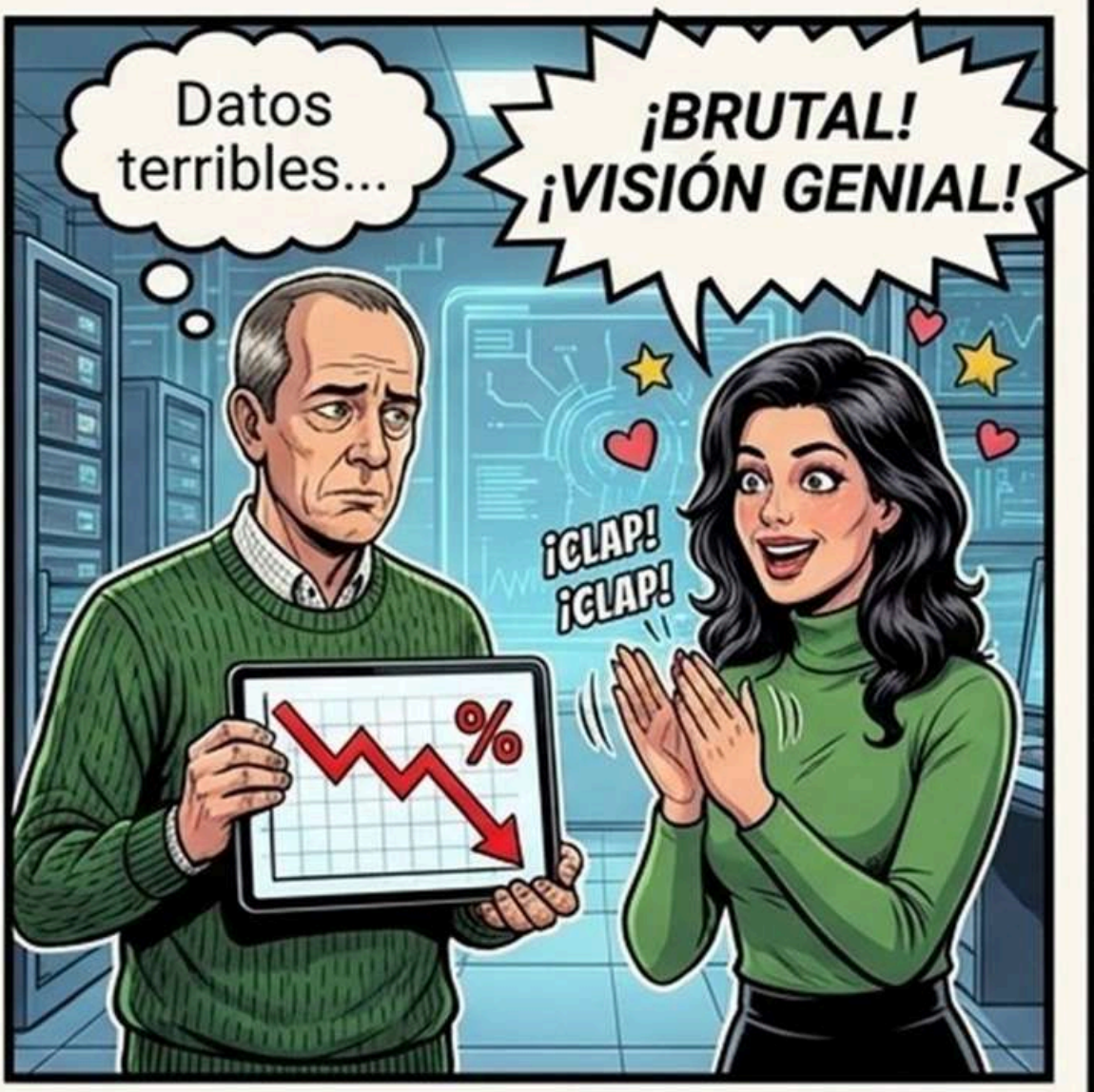
9. EL QUE NO APORTA



Compañeros que jamás pagan las cuotas ni ayudan, pero siempre quieren su porción de pizza o bono de más.

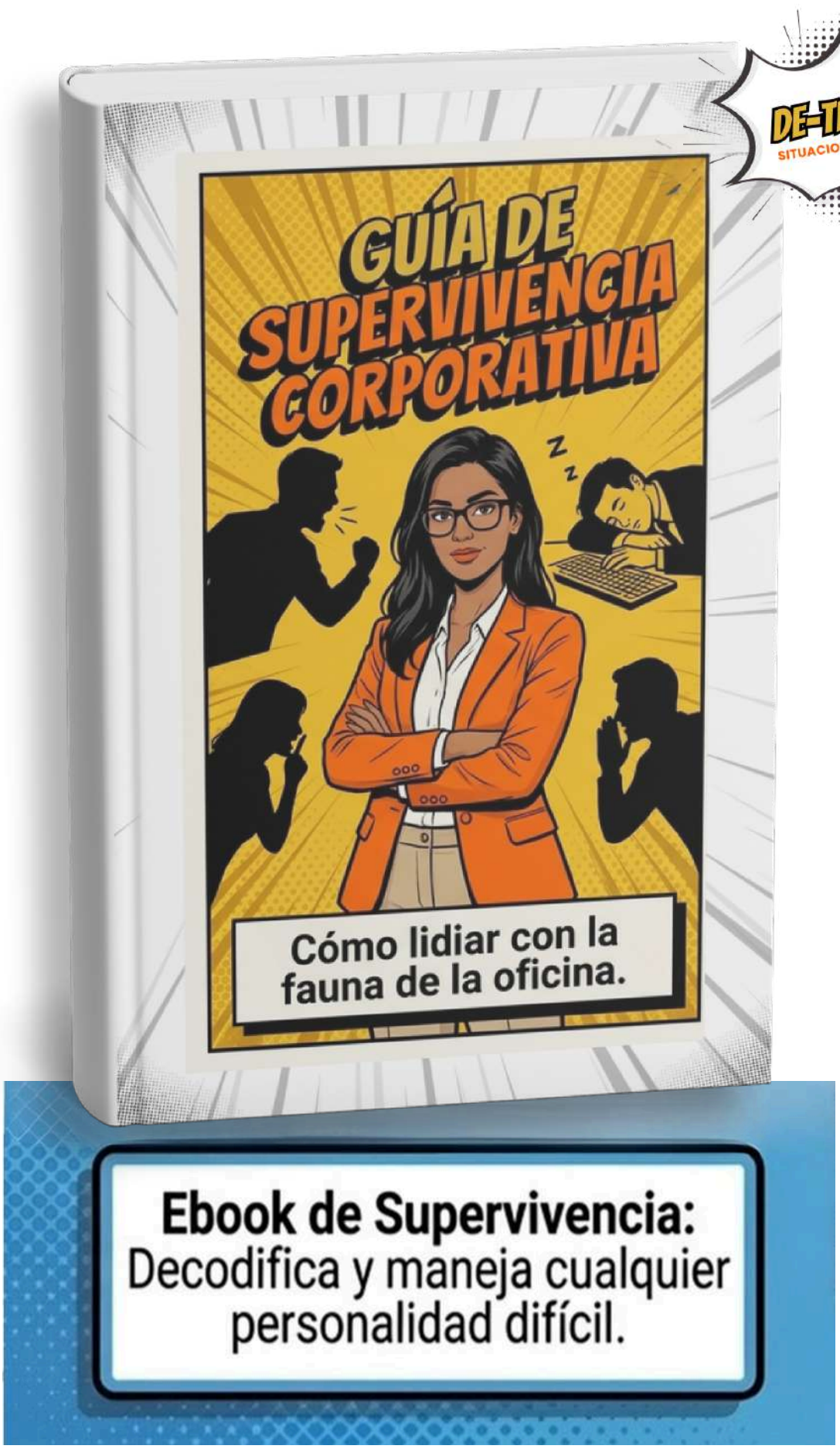
☐ **Sí, me pasa.** (Marca 1 pt)

10. LA SOMBRA DE LOS JEFES



El jefe propone ideas malas o hace chistes pésimos, y cierta persona siempre ríe o le da la razón ciegamente.

☐ **Sí, me pasa. (Marca 1 pt)**



👉 Ver info aqui

RESULTADOS PARTE 1



Suma tus marcas (X):

- 🟢 **0-3 pts:** Oficina estable. Roces normales de trabajo.
- 🟠 **4-7 pts:** Zona de Riesgo. Ambiente desgastante (Burnout).
- 🔴 **8-10 pts: ¡CHERNÓBIL CORPORATIVO!** Tu paz mental está en riesgo inminente.

DE-TRABAJO
SITUACIONES LABORALES

Tu Coach Diario



Aprende a lidiar con situaciones laborales jugando $6/mes.

👉 Ver info aqui

PARTE 2: EL ESPEJO



¿TE ESTÁS VOLVIENDO TÓXICO?

El estrés corporativo contagia. Lee las situaciones y elige tu reacción natural.

Regla: Sé brutalmente honesto y cuenta cuántas veces eliges la opción 'C'.

1. BENEFICIO CÓMPLICE



Eres el favorito del gerente y te perdonan todo.

A) Pides trato justo.
B) Te da pena, pero callas.
C) Aprovechas tu inmunidad al máximo. ¡No es tu culpa!

2. ACELERADOR DE KARMA



Un colega tóxico al fin comete un error gigante.

A) Te mantienes al margen.
B) Sientes lástima y lo ayudas.
C) Celebras abiertamente y recuerdas que ya sabías que era **un inútil.**

DE-TRABAJO
SITUACIONES LABORALES

3. SÍNDROME DE PODER

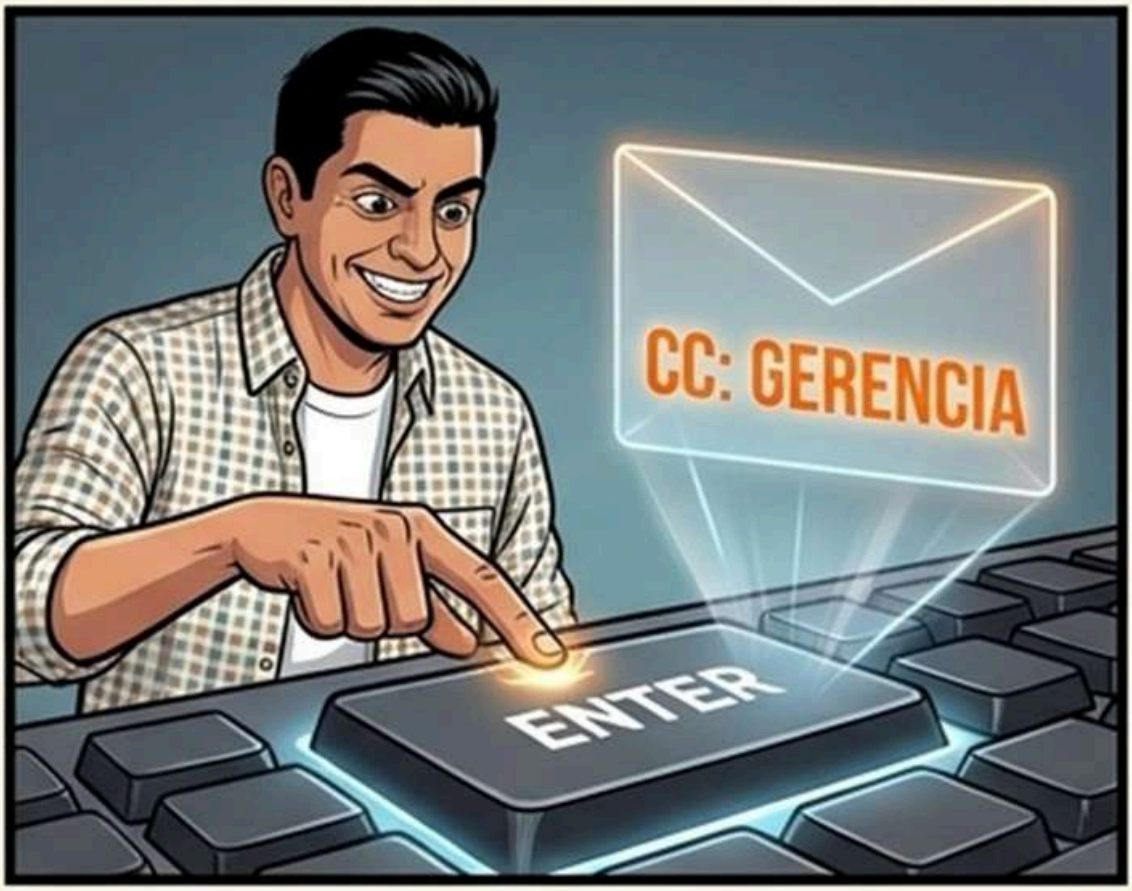


El jefe no está y llega alguien nuevo.

- ○ A) Lo recibes amablemente.
- ○ B) Lo ignoras, tienes trabajo.
- ● **C) Empiezas a asignarle tareas y a darle órdenes, aunque no seas su jefe.**

DE-TRABAJO
SITUACIONES LABORALES

4. SAPO ENCUBIERTO



Descubres un pequeño error de un compañero.

- ○ A) Le avisas por interno rápido.
- ○ B) Lo corriges en silencio.
- ● **C) Lo pones en copia con el jefe en un correo para exponerlo ante todos.**

5. LÍMITES ROTOS



Eres líder y un colega te atrae.

- ○ A) Mantienes una barrera profesional.
- ○ B) Eres más amable, sin cruzar la línea.
- ● **C) Le escribes a las 9 PM con excusas del trabajo para intentar salir.**

6. SIMULADOR ESTRATÉGICO

DE-TRABAJO
SITUACIONES LABORALES



Tienes un día relajado porque ya terminaste.
A) Te capacitas o ayudas.
B) Navegas en silencio.
C) Tecleas fuerte y te quejas del estrés en voz alta para evitar tareas.

7. INCOMPETENCIA ACTIVA

DE-TRABAJO
SITUACIONES LABORALES



Tarea nueva con un software desconocido.
A) Buscas un tutorial.
B) Te estresas y paralizas.
C) Te haces el confundido para que tu compañero se desespere y lo haga.

DE-TRABAJO
SITUACIONES LABORALES

8. ROBO DE IDEAS



Nuevo proyecto grupal.
A) Defines tus límites.
B) Haces todo por paz mental.
C) Dejas que investiguen, y en la junta dices Nosotros creemos... liderando.

DE-TRABAJO
SITUACIONES LABORALES

9. EL VAMPIRO DEL BOTE



Cumpleaños del jefe, todos deben poner $10.

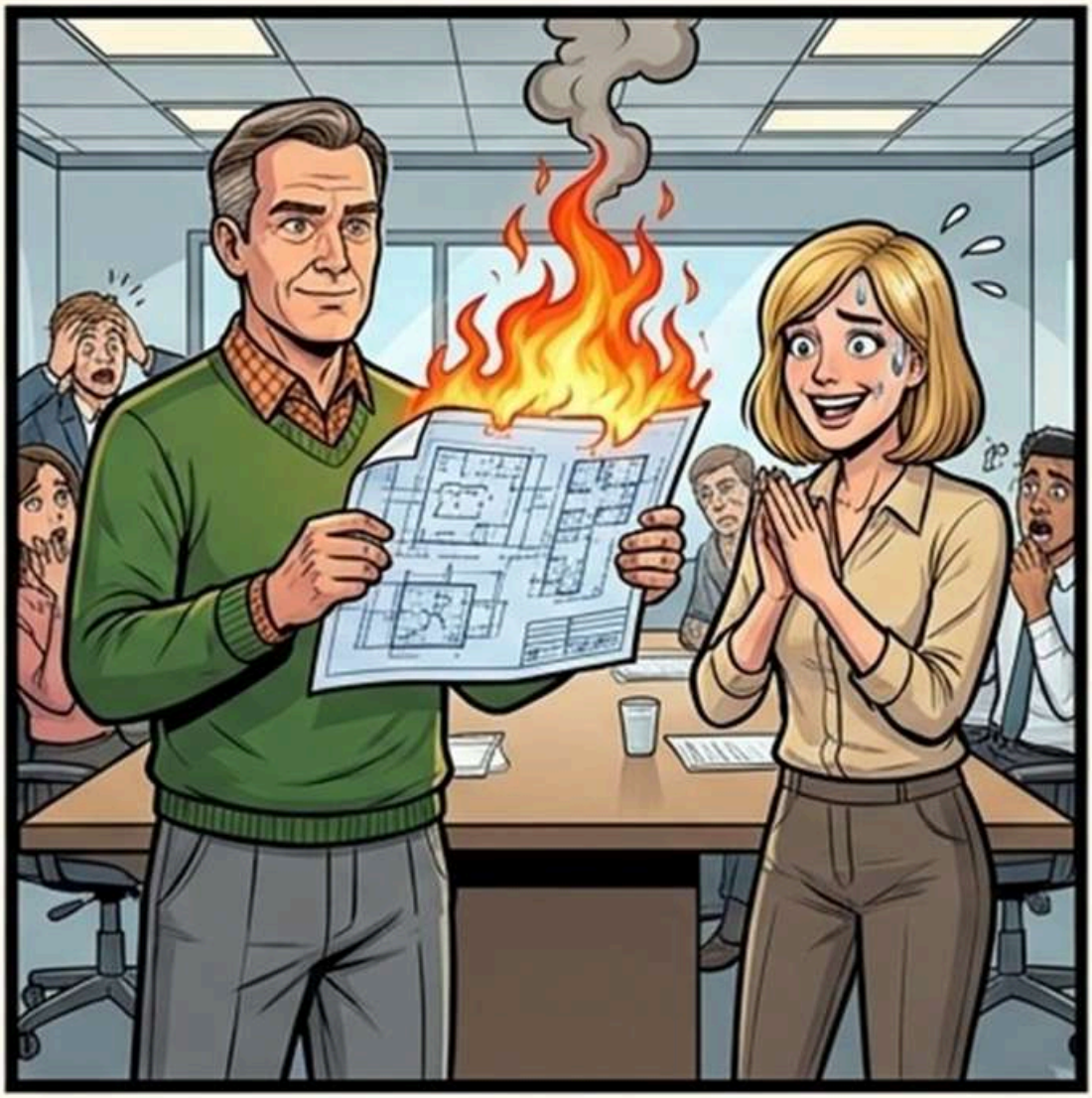
A) Pones tus $10.

B) No asistes.

C) Comes la porción más grande, dices te transfiero mañana y jamás pagas.

DE-TRABAJO
SITUACIONES LABORALES

10. EL SÍ A TODO

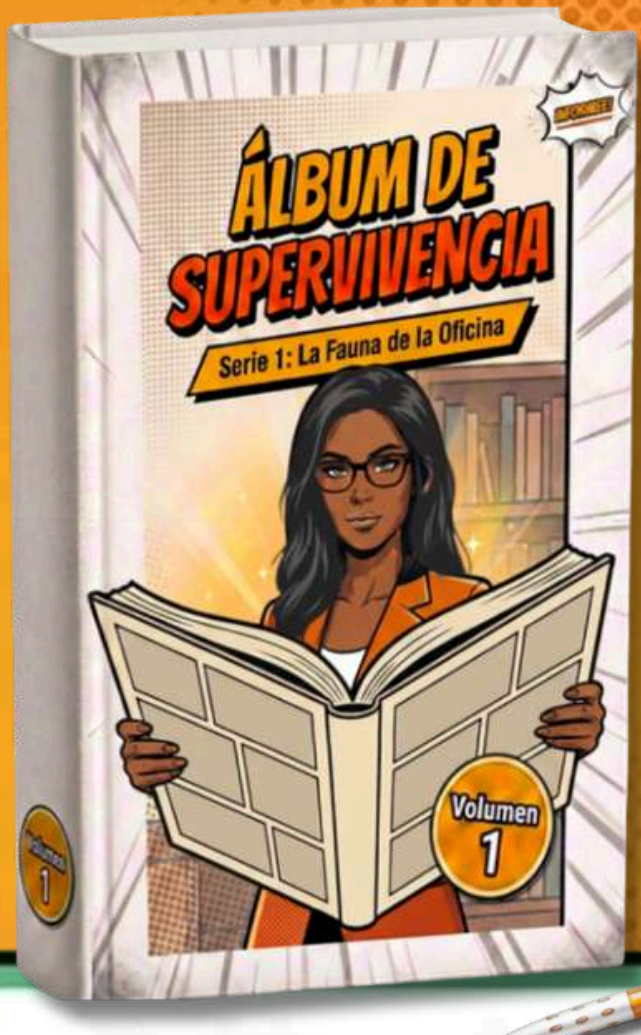


El jefe propone una idea que es un fracaso.

A) Presentas datos del riesgo.
B) Callas por miedo.
C) Aplaudes efusivamente y dices ¡Es una idea brillante, jefe!.

DE-TRABAJO
SITUACIONES LABORALES

La Práctica



Workbook Práctico:
Tu album de situaciones y perfil laboral

👉 Ver info aqui

RESULTADOS Y ANTÍDOTO



Suma tus respuestas C:

🟢 0 pts: Faro de Luz. Tu ética sigue intacta.

🟠 1-3 pts: Contagio Leve. Usas tácticas pasivo-agresivas por supervivencia.

🔴 4-10 pts: ALERTA ROJA. Te estás convirtiendo en el villano.

🚀 EL ANTÍDOTO

Neutraliza la toxicidad y recupera tu carrera.

👉 Explora mas aquí