14/06/2024

ECONOMIST&JURIST

Ana Sánchez Blázquez
Redacción E&J

Boreout: el aburrimiento crónico que amenaza tu trabajo

En el mundo laboral actual, el estrés y el agotamiento son los principales enemigos, una amenaza silenciosa y menos conocida está ganando terreno: el síndrome de *boreout*. Según Cigna Healthcare España, esta condición **se caracteriza por un aburrimiento profundo y una falta de motivación crónica** entre los empleados, acompañado de un estrés constante. Similar al burnout, el *boreout* afecta gravemente al bienestar de los trabajadores, pero, a diferencia del burnout**, nace de la monotonía y la falta de desafíos**, lo que puede tener consecuencias serias para la salud física y mental de quienes lo padecen.

¿Qué es el síndrome de *boreout*?

El término “boreout” proviene de la palabra inglesa “boredom” (aburrimiento) y describe una **situación de desmotivación laboral profunda y continuada**, manifestada en forma de hastío y desinterés. Los empleados que sufren de *boreout* sienten que sus tareas son demasiado monótonas y tediosas, o que **no se corresponden con sus capacidades**. Esto puede llevar a dos escena ...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |