



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 escenarios: o bien realizan su trabajo con demasiada facilidad y se aburren porque les sobra tiempo durante la jornada laboral, o bien **se sienten menospreciados**, con la sensación de que nunca podrán desempeñar trabajos de gran responsabilidad.

(Imagen: E&J)

De acuerdo con el es ...

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |