

El Síndrome de *Boreout*: Un desafío silencioso en el trabajo



Prevención
Riesgos
Laborales



¿Qué es el síndrome de *Boreout*?

- **Definición:** Aburrimiento crónico y falta de estímulo laboral.
- **Causa:** Subestimulación y ausencia de tareas desafiantes.
- **Diferencia con *Burnout*:** Mientras el *Burnout* surge del exceso de trabajo, el *Boreout* emerge de la falta de interés y reto.

Síntomas principales:

- Baja motivación.
- Apatía laboral.
- Problemas de autoestima.

Impacto del *Boreout*



En las personas trabajadoras

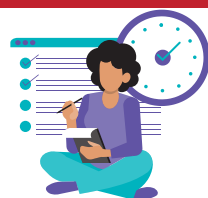
- Pérdida de propósito y satisfacción laboral.
- Riesgo para la salud mental y emocional.



En las organizaciones

- Baja productividad: Menor rendimiento individual.
- Costes indirectos: Incremento en la rotación y desconexión emocional del equipo.
- Clima laboral: Menor cohesión y compromiso.

Estrategias para prevenir y abordar el *Boreout*



1. Rediseño de tareas:

Asignar retos que se alineen con habilidades y expectativas.



2. Comunicación abierta:

Crear espacios para expresar inquietudes y proponer mejoras.



3. Desarrollo profesional:

Ofrecer formación y oportunidades de crecimiento interno.



4. Flexibilidad laboral:

Fomentar un equilibrio entre vida personal y profesional.



5. Evaluaciones periódicas:

Realizar auditorías internas para evitar la infrautilización del talento.

Un llamado a la
reflexión

El *Boreout* afecta tanto a las personas como a las organizaciones.
Fomentemos una cultura laboral:

más inclusiva, respetuosa, comprometida con el bienestar del personal.