



## Síndrome de Boreout y estrategias pro-Boreout

Cabrera Noriega, Luis Eduardo<sup>1</sup>  
<https://orcid.org/0009-0002-2821-0416>  
Área: Psicología del Trabajo  
Venezuela

Recibido: 01-04-2025  
Aceptado: 03-04-2025

### Resumen

**Introducción:** Síndrome de Boreout es una condición presente en trabajadores si coexisten tres elementos: Aburrimiento, Desinterés e Infraexigencia, siendo un problema creciente que afecta organizaciones y trabajadores expuestos. Para perpetuar el SBO, el trabajador utiliza diez técnicas (estrategias Pro-Boreout): Compresión, Laminamiento, Bloqueo, Obstaculización, Pantalla, Documentos, Pseudoentrega, Home-Office-Link, Pseudoburnout, y Ruido. El estudio pretende establecer estrategias pro-Boreout más utilizadas por trabajadores categorizados con algún grado de afectación de Síndrome de Boreout (Leve, Moderado, Grave). **Metodología:** Estudio dentro del paradigma positivista, tipo y nivel descriptivo-correlacional, con diseño no experimental transversal, en el cual se revisaron cuestionarios evaluadores de Boreout (Cabrera, 2014) contestados por 1225 trabajadores ofimáticos, extrayéndose muestra probabilística de 200 trabajadores que resultaron con algún grado de Boreout, se obtuvieron estadísticos descriptivos con el programa SPSS, V26, y determinar las estrategias más utilizadas. **Resultados:** De 200 cuestionarios 115 (57,50%) con Boreout Leve; 54 (27,00%) con Boreout Moderado, y 31 (15,50%) con Boreout Grave. Las estrategias más utilizadas: Compresión (67%), Bloqueo (61%), y Pantalla (58%); con correlación estadísticamente significativa entre grados de afectación del Boreout y número de estrategias utilizadas. **Discusión:** Correlación estadísticamente significativa de grados de Boreout, con número de estrategias utilizadas demuestra el empleo con mayor frecuencia por trabajadores más afectados por Boreout. **Conclusiones:** Identificar estrategias pro Boreout son punto crucial, para su prevención, crear entorno laboral más saludable y productivo, impactando positivamente al trabajador y la organización.

**Palabras clave:** Boreout; Estrategias Pro-Boreout.

---

<sup>1</sup> MSc. Correo electrónico

## Boreout syndrome and pro-Boreout strategies

### Abstract

**Introduction:** Boreout Syndrome is a condition affecting workers when three elements coexist: boredom, disinterest, and under-demanding tasks. This is an increasing problem that impacts both organizations and exposed workers. To perpetuate Boreout Syndrome, employees employ ten techniques (*Pro-Boreout Strategies*): Compression, Layering, Blocking, Hindrance, Screening, Documentation, Pseudo-Delivery, Home-Office-Link, Pseudo-Burnout, and Noise. This study aims to determine the most commonly used *Pro-Boreout Strategies* among workers categorized with varying degrees of Boreout Syndrome (Mild, Moderate, Severe). **Methodology:** This study is grounded in the positivist paradigm, with a descriptive-correlational design of a non-experimental, cross-sectional type. Boreout evaluation questionnaires (Cabrera, 2014) filled out by 1,225 office workers were reviewed. A probabilistic sample of 200 workers who showed some degree of Boreout was extracted. Descriptive statistics were generated using SPSS, version 26, to identify the most frequently used strategies. **Results:** Of the 200 questionnaires, 115 (57.50%) reported Mild Boreout; 54 (27.00%) reported Moderate Boreout; and 31 (15.50%) reported Severe Boreout. The most frequently used strategies were Compression (67%), Blocking (61%), and Screening (58%). A statistically significant correlation was observed between the degrees of Boreout and the number of strategies used. **Discussion:** The statistically significant correlation between the degrees of Boreout and the number of strategies employed highlights that workers more severely affected by Boreout resort to these strategies more frequently. **Conclusions:** Identifying *Pro-Boreout Strategies* is crucial for prevention, creating a healthier and more productive work environment, and positively impacting both workers and organizations.

**Keywords:** Boreout, Pro-Boreout Strategies.