

# NEWSLETTER



AGOSTO 2024

## *Está bien NO estar bien*



### SOMOS EL PAÍS CON MAYOR NIVEL DE ABURRIMIENTO LABORAL EN AMÉRICA LATINA

Un estudio de Laborum revela que Chile lidera en la región con un 84% de trabajadores afectados por el Síndrome de Boreout, causado por la falta de desafíos y la monotonía laboral.

A diferencia del Burnout, el Boreout se origina cuando las tareas son repetitivas y no motivan a los empleados, afectando su productividad y moral.

Para prevenirlo, se recomienda asignar tareas desafiantes, promover la rotación de funciones y establecer sistemas de reconocimiento para mejorar la motivación y el compromiso en el trabajo, envíanos un correo [aquí](#).

Para leer la noticia completa ingresa [aquí](https://bit.ly/3X8cLwm) <https://bit.ly/3X8cLwm>

### POST DEL MES

¿Alguna vez has sentido que no mereces tus logros o que eres un fraude a pesar de tus éxitos? ¡Eso es el Síndrome del Impostor! Puede afectar a cualquier persona, sin importar su carrera, edad o logros. Se caracteriza por pensamientos como "No soy lo suficientemente bueno/a" o "No merezco esto".

Síguenos en Instagram [@psicologas.ramispannier](#)

### Afirmaciones para desafiar al Síndrome del Impostor

- "Soy suficiente"
- "Soy capaz y competente"
- "Mis logros son producto de mi esfuerzo"
- "Confío en mi habilidad"
- "Mis ideas son valiosas"

SÍGUENOS INSTAGRAM [@PSICOLOGAS.RAMISPANNIER](#)

Espéranos todos los 28 de cada mes