DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

Quiet quitting: entender el mensaje antes de que sea tarde

Módulo adaptativo | ~20 min

Según Gallup, el 62 % de los empleados practica el quiet quitting, y el 70 % de la variación del compromiso de un equipo depende del mánager. Este módulo enseña primero a leer esta retirada como lo que es: un mensaje sobre la confianza, el respeto o la pertenencia, casi nunca pereza. Después da las señales de alerta y las palabras para iniciar la conversación sin sermonear. Dos prácticas completan la prevención: el parte meteorológico del equipo y la entrevista de permanencia.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

01 Reconocer las señales del quiet quitting por su combinación y su duración, y distinguirlo del burnout.

02 Comprender lo que expresa esta retirada: un desequilibrio de confianza, respeto o pertenencia, rara vez pereza.

03 Iniciar la conversación sin sermonear —observar, dudar, dejar elegir— para escuchar la necesidad oculta y acordar ajustes.

04 Prevenir la desconexión con el parte meteorológico periódico y la entrevista de permanencia, y elevar el caso cuando sea colectivo.

PÚBLICO DESTINATARIO

Mánagers que quieren volver a implicar a un colaborador retraído, empezando por escuchar lo que dice su silencio.

- **Requisitos previos:** ninguno

DESARROLLO DEL MÓDULO

En autonomía, con un entrenamiento adaptado a cada participante.

1. **Autodiagnóstico**: sobre 9 dimensiones, para situar las propias prácticas y orientar el entrenamiento.
2. **Vídeo de experto**: de 10 minutos, con 3 pausas de reflexión.
3. **Casos prácticos**: 2 primeros casos elegidos a partir del autodiagnóstico y, después, otros 16 opcionales. Cada respuesta recibe un feedback: sus efectos y una pista para mejorar.
4. **Compromiso con fecha**: una acción que probar, redactada por el participante o elegida entre las propuestas.
5. **Ficha resumen descargable**: puntos clave, preguntas, compromiso, notas personales y listas de comprobación.

EVALUACIÓN Y VALIDACIÓN

Umbral: 80 %

La puntuación tiene en cuenta las respuestas a los casos prácticos, el compromiso formulado y, en su caso, las actividades de aprendizaje complementarias. Para validar el módulo se requieren un compromiso y una puntuación de al menos 80 %.

MÉTODOS Y MODELOS

- Quiet quitting / renuncia silenciosa: término popularizado por Zaid Khan (vídeo de TikTok, verano de 2022)
- Entrevista de permanencia (stay interview): práctica reconocida de RR. HH.
- Ritual del parte meteorológico: procede de la práctica de coaching y formación de Afthonios

FUENTES Y REFERENCIAS

- Gallup, «State of the Global Workplace»: el 62 % de los empleados no están plenamente comprometidos, con un coste económico mundial estimado en 8,9 billones de dólares (alrededor del 9 % del PIB mundial)
- Gallup, análisis de 2,7 millones de empleados: la calidad del mánager explica el 70 % de la varianza del compromiso de un equipo
- Zaid Khan: ingeniero neoyorquino cuyo vídeo de TikTok (verano de 2022) popularizó el término «quiet quitting»
- Donald Sull, Charles Sull & Ben Zweig, «Toxic Culture Is Driving the Great Resignation», MIT Sloan Management Review (2022): una cultura tóxica —falta de respeto, de inclusión o de ética— predice las salidas 10,4 veces mejor que la remuneración

- Módulo creado por Afthonios.com.
- Contenido verificado el 13 de octubre de 2026