



WORKBOOK

Renuncia Silenciosa: ¿Qué hacer si te alcanzó?

Ejercicios prácticos para recuperar motivación, foco y dirección (TPM)

Este workbook no es para leerlo rápido. Es para trabajarlo con honestidad. La renuncia silenciosa no es pereza: es una señal. Aquí vas a identificar causas, recuperar control y diseñar un plan de 30 días para volver a sentir progreso.

1) Diagnóstico: señales (sin juicio)

Marca lo que aplica en tu caso:

- ☐ Hago lo mínimo necesario para cumplir
- ☐ Evito proyectos o responsabilidades nuevas
- ☐ Me cuesta concentrarme y sostener foco
- ☐ Siento desconexión emocional con el trabajo
- ☐ Estoy irritable o agotado con facilidad
- ☐ Ya no me importa si las cosas salen bien o mal

Escribe un ejemplo concreto de la última semana:

2) Causa raíz: ¿qué se apagó?

Elige las 3 causas más probables y escribe evidencia:

Posible causa	¿Cómo se ve en mi día a día?	Evidencia (hechos)
Sobrecarga sostenida		
Falta de reconocimiento		
Pérdida de sentido (¿para qué?)		
Conflictos / ambiente		
Falta de crecimiento		
Falta de autonomía		

Mis 3 causas principales son:

1. _____
2. _____
3. _____

3) Recupera control: límites y prioridades

Completa y define tu nueva regla (1 por cada punto):

Disponibilidad (horarios): _____

Prioridades (lo que sí va primero): _____

Urgencias (qué NO voy a aceptar): _____

Comunicación (cómo pediré claridad): _____

¿Qué límite te cuesta más y por qué? _____

4) Plan 30 días: reactivar progreso

Elige 1 habilidad + 1 hábito + 1 mini-proyecto:

Elemento	Qué haré (detalle)	Cómo lo mediré
Habilidad (1)		
Hábito (1)		
Mini-proyecto (1)		

Mis 3 micro-acciones diarias (10–20 min cada una):

1. _____
2. _____
3. _____

5) Conversación clave: pedir lo que necesitas (sin queja)

Escribe tu guión en 4 partes:

1) Hechos (qué está pasando):

2) Impacto (cómo afecta resultados):

3) Necesidad (qué requieres):

4) Propuesta (acuerdo concreto):

6) Plan de 2 caminos (claridad estratégica)

Camino A: Reactivar mi rol con ajustes

Camino B: Preparar transición con estrategia

Decisión de esta semana (solo una):

☐ A (reactivar) ☐ B (transición) ☐ A por 30 días y luego reevaluo

7) Seguimiento: tracker de 14 días

Marca cada día. No busques perfección: busca consistencia.

Día	Energía (1–10)	Acción clave (sí/no)	Límite respetado (sí/no)	Aprendizaje (1 línea)
Día 1				
Día 2				
Día 3				
Día 4				
Día 5				
Día 6				
Día 7				
Día 8				
Día 9				
Día 10				
Día 11				
Día 12				
Día 13				
Día 14				

8) Revisión semanal (15 minutos)

¿Qué me devolvió energía esta semana?

¿Qué me drenó energía y debo ajustar?

¿Cuál será mi enfoque la próxima semana? (1 cosa)
