

Viral English: Quiet Quitting — Still at Work, Doing Less?

English learning resource · ES

Line-by-line · English + Spanish

45 lines

Study task: Listen again and notice the expressions you studied.

Julia, this headline says people are quiet quitting.

Julia, este titular dice que la gente está haciendo quiet quitting.

Are they leaving their jobs without telling anyone?

¿Están dejando sus empleos sin decírselo a nadie?

Usually, that is not what the expression means.

Normalmente, la expresión no significa eso.

The surprising part is that the person still works there.

Lo sorprendente es que la persona sigue trabajando allí.

Welcome to Viral English, from Your English Toolbox.

Bienvenidos a Viral English, de Your English Toolbox.

I am Martin, and Julia is here to help decode a workplace label.

Soy Martin y Julia está aquí para ayudarnos a descifrar una etiqueta del mundo laboral.

Quiet quitting usually describes doing the required work without taking on extra tasks or investing much additional enthusiasm.

Quiet quitting suele describir hacer el trabajo exigido sin asumir tareas extra ni dedicar mucho entusiasmo adicional.

It does not normally mean formally resigning.

Normalmente no significa dimitir formalmente.

So someone can be quiet quitting and still turn up at the same desk every morning.

Así que alguien puede estar haciendo quiet quitting y seguir apareciendo en la misma mesa cada mañana.

Yes, but be careful with the label.

Sí, pero cuidado con la etiqueta.

Different speakers use it to make different points.

Distintas personas la usan para transmitir ideas diferentes.



Some use it critically to suggest that someone has stopped caring about work.

Algunas la emplean de forma crítica para sugerir que a alguien ha dejado de importarle su trabajo.

Others use it when discussing limits on unpaid extra effort.

Otras la usan al hablar de límites al esfuerzo extra no remunerado.

Those are not automatically the same situation.

No son automáticamente la misma situación.

Simply leaving at the agreed time does not prove what someone feels about their job.

Salir a la hora acordada no demuestra por sí solo lo que alguien siente por su empleo.

Exactly, and we should not guess a person's motivation from one action.

Exactamente, y no deberíamos deducir la motivación de una persona a partir de una sola acción.

The expression became prominent in workplace debate in twenty twenty-two.

La expresión adquirió relevancia en el debate laboral en dos mil veintidós.

Gallup discussed it that September and used it again in an article about India in May twenty twenty-six.

Gallup la trató aquel septiembre y volvió a usarla en un artículo sobre la India en mayo de dos mil veintiséis.

That shows continued use, not that the behaviour began in either year.

Eso muestra continuidad en su uso, no que la conducta comenzara en alguno de esos años.

Our examples today are invented for language practice, not reports about a real employee.

Nuestros ejemplos de hoy son inventados para practicar el idioma, no informes sobre un empleado real.

Our second expression is go the extra mile.

Nuestra segunda expresión es go the extra mile.

It means make more effort than is normally expected in order to help or achieve something.

Significa esforzarse más de lo que suele esperarse para ayudar o conseguir algo.

For example, a colleague stays to explain a difficult process to a new team member.

Por ejemplo, una compañera se queda para explicarle un proceso difícil a alguien nuevo en el equipo.

You might say: she really went the extra mile to help me settle in.

Podrías decir: realmente hizo un esfuerzo extra para ayudarme a adaptarme.

The phrase is often praise, but context still matters.

La expresión suele ser un elogio, pero el contexto sigue importando.

It does not tell us whether the extra effort was paid, required or freely chosen.

No nos dice si el esfuerzo extra fue remunerado, exigido o elegido libremente.



Our third expression is set boundaries.

Nuestra tercera expresión es set boundaries.

That means make clear limits about what you can or will accept.

Significa establecer límites claros sobre lo que puedes o estás dispuesto a aceptar.

For example: I set boundaries around work messages during my time off.

Por ejemplo: pongo límites a los mensajes del trabajo durante mi tiempo libre.

That sentence describes a limit, not automatically a lack of commitment.

Esa frase describe un límite, no automáticamente una falta de compromiso.

Someone can care about their work and set boundaries at the same time.

A alguien puede importarle su trabajo y, al mismo tiempo, poner límites.

Let us try an interpretation challenge.

Probemos un reto de interpretación.

Imagine this headline: workers are quiet quitting, but they are not handing in their notice.

Imagina este titular: los trabajadores hacen quiet quitting, pero no presentan su dimisión.

Are they formally leaving their jobs?

¿Están dejando formalmente sus empleos?

No, the headline describes a change in their involvement or extra effort.

No, el titular describe un cambio en su implicación o su esfuerzo adicional.

Now, a colleague helps you practise a presentation even though it is not part of their task.

Ahora, un compañero te ayuda a ensayar una presentación aunque no forma parte de su tarea.

Which expression could praise that help?

¿Qué expresión podría elogiar esa ayuda?

They went the extra mile.

They went the extra mile, hicieron un esfuerzo extra.

Finally, someone clearly explains when they are available for non-urgent messages.

Por último, alguien explica claramente cuándo está disponible para mensajes no urgentes.

They are setting boundaries.

They are setting boundaries, están poniendo límites.

Before accepting a label, ask what specific behaviour the speaker is describing.

Antes de aceptar una etiqueta, pregunta qué conducta concreta describe quien la usa.



And remember: this episode explains English, not employment rules or advice for a particular job.

.....
[Y recuerda: este episodio explica inglés, no normas laborales ni consejos para un empleo concreto.](#)

Our episode page compares the three expressions with neutral examples and a practice activity.

.....
[La página del episodio compara las tres expresiones con ejemplos neutrales y una actividad práctica.](#)

Follow the link in the description.

.....
[Sigue el enlace de la descripción.](#)

Understand the language, check the context, and keep your English growing.

.....
[Comprende el lenguaje, comprueba el contexto y sigue haciendo crecer tu inglés.](#)

