DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

Ser uno mismo en el trabajo: reconocer y superar el covering

Módulo adaptativo | ~20 min

Seis de cada diez empleados atenúan una parte de sí mismos en el trabajo, y también la mitad de los hombres blancos heterosexuales: el covering, al que puso nombre Kenji Yoshino y que midió Deloitte, no es un asunto de minorías. Agota y merma el compromiso. El módulo traza la frontera entre la adaptación elegida y el covering sufrido, y luego propone tres gestos que cada compañero puede aplicar desde mañana.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

01 Reconocer el covering: atenuar una parte de uno mismo —orígenes, salud, edad, vida privada— para encajar mejor.

02 Distinguir la adaptación elegida, contrato social legítimo, del covering sufrido, dictado por el miedo a ser juzgado.

03 Medir lo que cuesta el covering: agotamiento, compromiso a la baja y un círculo que lleva al siguiente compañero a hacer lo mismo.

04 Actuar en los tres niveles: nombrar la presión que se siente, dar ejemplo cuando se dirige un equipo, aplicar los tres gestos de compañero.

PÚBLICO DESTINATARIO

Quien quiera mostrarse como es en el trabajo, y mánagers que busquen un clima en el que todos se atrevan a hacerlo.

- **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

- Covering — Kenji Yoshino, Universidad de Nueva York (NYU)
- Adaptación elegida frente a covering impuesto — método Afthonios
- Salir del covering en tres niveles (uno mismo, mánager, compañero) — método Afthonios

FUENTES Y REFERENCIAS

- Kenji Yoshino — profesor de Derecho en la Universidad de Nueva York (NYU), autor de Covering (2006), origen del concepto
- Deloitte (con Christie Smith y Kenji Yoshino) — estudio sobre el covering: alrededor del 60 % de los empleados afirma practicarlo
- Deloitte — el 74 % de los empleados sufre un impacto negativo y el 54 %, un perjuicio en su capacidad para hacer bien su trabajo
- Deloitte / NYU (2023–2024) — covering, autenticidad y bienestar en el trabajo

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