



Co-funded by  
the European Union



# Herramienta de formación PR3

## Pastel de roles

SESKAT. Desarrollo de habilidades sociales y emocionales en la formación de adultos

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by  
the European Union



### 1) NOMBRE Y DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

Este ejercicio está diseñado para ayudar a los participantes a reflexionar sobre los diversos roles que desempeñan en sus vidas, como familiares, profesionales, amigos, etc. Al crear un "conjunto visual de roles", los individuos pueden evaluar su conexión con cada rol e identificar áreas que necesitan atención o mejora.

### 2) OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA

- Autoconciencia mejorada: ayuda a los participantes a reconocer y evaluar los diversos roles que desempeñan en su vida diaria.
- Identificación de desequilibrios: ayuda a identificar roles que pueden descuidarse o requerir más atención.
- Planificación de desarrollo personal: alienta a los participantes a desarrollar estrategias para mejorar su compromiso y satisfacción en diversos roles de la vida.

### 3) CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON INTELIGENCIA EMOCIONAL/HABILIDADES BLANDAS

Este ejercicio vincula estrechamente con la inteligencia emocional fomentando el autoconocimiento y la reflexión. Ayuda a los participantes a comprender sus sentimientos y comportamientos en diferentes roles de la vida, fomentando el equilibrio emocional y la resiliencia. El ejercicio también mejora la empatía, ya que los participantes consideran el impacto de sus roles en ellos mismos y en los demás.

### 4) RECURSOS Y MATERIALES

- Participantes: 1 o más
- Temporizador: Smartphone o cronómetro.
- Materiales: Papel, bolígrafos y una copia impresa de la plantilla de círculo proporcionada en el anexo, para cada participante.

### 5) IMPLEMENTACIÓN DE LA HERRAMIENTA

SESKAT. Desarrollo de habilidades sociales y emocionales en la formación de adultos

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by  
the European Union



- Introducción, 5 minutos: El facilitador presenta el concepto de "pastel de roles" y su importancia para comprender el equilibrio de la vida personal.
- Paso 1, 10 minutos: A cada participante se le entrega una plantilla de círculo. Reflexionan sobre sus diversos roles en la vida y dividen el círculo en segmentos, etiquetando cada segmento con un rol (por ejemplo, padre, amigo, empleado).
- Paso 2, 5 minutos: Los participantes colocan un punto en cada segmento, indicando su conexión emocional con cada rol. Cuanto más cerca esté el punto del centro, más fuerte será la conexión.
- Paso 3, 10 minutos: Una sesión de lluvia de ideas donde los participantes reflexionan sobre los roles donde los puntos están más cerca del borde. Hablan de sus sentimientos acerca de estos roles y de por qué se sienten menos conectados.
- Paso 4, 15 minutos: en una hoja nueva dividida en cuatro cuadrantes, los participantes se centran en el problema identificado en el gráfico circular. Responden preguntas en cada cuadrante relacionadas con comportamientos, sentimientos, estrategias de mejora y resultados previstos.
- Paso 5, 10 minutos: Discusión en grupo e intercambio de ideas del ejercicio, guiado por el facilitador.

#### 6) RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

Los participantes pueden esperar obtener una comprensión más clara de cómo equilibran los diferentes roles en sus vidas y dónde pueden necesitar hacer ajustes. El ejercicio fomenta la introspección, lo que conduce a una mejor autoconciencia y gestión emocional. Al identificar comportamientos y actitudes específicos que contribuyen a los problemas o los alivian, los participantes pueden desarrollar estrategias viables para el crecimiento personal y una mayor satisfacción con la vida.