

Carta a mi yo de dentro de cinco años: la cápsula del tiempo del proyecto de vida

Dinámica de cierre emocional del curso. Cada alumno escribe una carta a sí mismo para abrir dentro de cinco años, recogiendo quién es hoy, qué se propone y qué le desea a su yo futuro. La carta se guarda en sobre cerrado como compromiso simbólico y complemento del documento integrador del proyecto de vida.

DURACIÓN

50 min · 1 sesión

AGRUPACIÓN

individual + ronda de cierre voluntaria

UNIDAD 10

Mi proyecto de vida: capstone integrador

MATERIALES

- Hoja de carta y sobre por alumno
- Guion de la carta proyectado (incluido abajo)
- Música ambiental suave (opcional)
- Caja o archivo donde el centro custodia los sobres

ENCAJE CURRICULAR · Saberes A-F · Comp. específicas CE8 · Comp. clave CPSAA, CCL, CE

Planteamiento

El proyecto de vida final es un documento técnico: DAFO, objetivos SMART, plan de acción. Esta dinámica le añade la pieza que ese documento no captura: la voz personal y la mirada al futuro. Escribir una carta a tu yo de dentro de cinco años obliga a parar, mirarte hoy con honestidad y proyectarte con esperanza, sin rúbricas ni notas de por medio.

Es una actividad de cierre que el alumnado recuerda años después, sobre todo el día que abre el sobre. Funciona como complemento emocional del documento integrador y como sello del curso entero.

Escribir al yo del futuro es la forma más honesta de decirle al yo del presente qué importa de verdad.

Objetivos didácticos

- Sintetizar de forma personal quién es uno hoy y hacia dónde quiere ir.
- Conectar el trabajo técnico del proyecto de vida con la motivación personal.
- Practicar la escritura reflexiva y la proyección a futuro.
- Cerrar el curso con un compromiso simbólico y memorable.

Guion de la carta (proyectar)

QUERIDO/A YO DE DENTRO DE CINCO AÑOS:

1. ASÍ SOY HOY

Cómo me siento, qué me preocupa, qué me ilusiona al terminar 4.º ESO.

2. ESTO ES LO QUE ME PROPONGO

Mis dos o tres objetivos más importantes y por qué.

Valores, personas o costumbres que espero conservar.

4. ESTO TE DESEO

Lo que de corazón espero que hayas conseguido o aprendido cuando leas esto.

Firma y fecha de hoy.

Pasos

- 1. Encuadre y tono (8 min).** El profesor explica la dinámica y baja el ritmo del aula: esta es una actividad de silencio y respeto, no de prisa. Deja claro que la carta es **privada**: nadie tendrá que leerla en voz alta y se entrega en sobre cerrado.
- 2. Escritura individual (28 min).** Con el guion proyectado y, si se quiere, música suave, cada alumno escribe su carta siguiendo los cuatro apartados. El profesor no corrige ni interrumpe; solo cuida el ambiente.
- 3. Cierre del sobre (5 min).** Cada alumno mete su carta en un sobre, lo cierra y escribe en él su nombre y la fecha de apertura prevista (cinco años después). El centro custodia los sobres.
- 4. Ronda de cierre voluntaria (9 min).** En círculo, quien quiera comparte una sola frase: no el contenido de la carta, sino qué le ha hecho sentir escribirla. Nadie está obligado a hablar. El profesor cierra el curso con esta dinámica como último gesto.

Criterios de evaluación

Esta actividad **no se califica con nota**. Es un cierre personal y simbólico. Si se desea registrar, basta con valorar la entrega y la dedicación, nunca el contenido íntimo de la carta.

INDICADOR	DESCRIPCIÓN
Implicación	El alumno dedica la sesión a escribir con seriedad
Completitud	La carta recoge los cuatro apartados del guion
Respeto del clima	Cuida el silencio y la privacidad de los demás

Variantes y extensiones

- **Variante envío real.** Si el centro tiene continuidad, programar la devolución de los sobres en la graduación de 2.º de Bachillerato o de FP. El impacto es enorme.
- **Variante digital.** Usar un servicio de correo al futuro para enviarse la carta por email en una fecha concreta. Útil si el alumnado cambia de centro.
- **Conexión con la actividad 10.** La carta acompaña al documento integrador del proyecto de vida en la misma carpeta o cápsula del tiempo, uniendo la parte técnica y la parte personal del cierre del curso.
- **Para el docente.** Cuida especialmente el tono y el tiempo. Es probablemente la última actividad del año: que el aula salga en calma y con una sensación de cierre, no con prisas por el timbre.