



Co-funded by
the European Union



Herramienta educativa PR3

[Carta de mi yo futuro]

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

La carta de mi yo futuro es una forma interesante de hacer reflexionar a alguien sobre su vida y le da la posibilidad de proyectarse en el futuro.

2) OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA

- Promover una herramienta para gestionar y ver nuestro presente y futuro desde distintos puntos de vista;
- fomentar la autoconciencia y la comprensión emocional;
- ofreciendo la oportunidad de imaginar el futuro.

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

La Carta del Futuro es una herramienta que se centra en la gestión autoemocional al brindar la oportunidad de establecer un diálogo tanto con el yo presente como con el yo futuro.

4) RECURSOS Y MATERIALES

Necesitamos un par de hojas en blanco, un sobre y un bolígrafo para cada participante.

5) APLICACIÓN 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



El núcleo de la actividad consiste en proponer a los participantes que escriban una carta para y desde sí mismos. La carta se escribirá a nuestro yo actual desde el punto de vista de un yo futuro (por ejemplo, 10 años en el futuro), proporcionando algunos buenos consejos y material de motivación a nuestro yo actual. Es importante preparar un espacio cómodo para esta actividad, y utilizar música de fondo puede ser una buena idea.

Paso 1: 10 minutos - Entregue los materiales y las instrucciones a los participantes.

Paso 2: 20/30 minutos - Dé tiempo a los participantes para escribir sus cartas.

Paso 3: Cuando terminen, cerrarán el sobre y guardarán la carta en un lugar seguro.

6) RESULTADOS ESPERADOS DEL APRENDIZAJE

Los participantes, al escribir la carta de su yo futuro, tendrán la oportunidad de explorar su presente y su futuro desde un punto de vista positivo.