

## ANEXO 3

(Viene de la página 97.)

Mi historia
Yo,, en la ciudad de, país
¿Quién soy? Hija o hijo de:
Breve descripción personal (rasgos, carácter, personalidad, mañas, intereses, habilidades, etc.):
Breve historia personal (con quién he vivido, cantidad de hermanos, lugares donde estudié, qué recuerdo de mi infancia, personas que admiro, etc.):



## Benjamín Trajtman G.

Hobbies (qué hago en mi tiempo libre):
Cosas que me gustan y con qué frecuencia las hago (nunca, poco, mucho):
¿Qué leo?
¿Qué escucho?
¿Qué veo?
¿Qué como?
¿Qué deporte realizo?
¿Qué tomo?
¿Qué estudié?
¿Qué bailo?
¿Cuál es la principal cualidad que me caracteriza?
¿Cuál es mi mayor defecto? ¿Qué creo debo mejorar? ¿Qué ha generado dificultades en mi vida?
¿Cuál ha sido mi mayor aprendizaje en la vida y por qué? Lección de vida.



¿Qué me saca de quicio o me molesta? ¿Cuál ha sido la experiencia que no deseo recordar?
Personaje histórico con el cual me identifico (familiar, social), ¿por qué?
Si tuvieras que resumir tu vida, ¿qué dirías?
Describe una escena de tu infancia que venga a tu memoria
¿Quiénes fueron tus antepasados? ¿Qué hicieron? ¿En qué trabajaron?
¿Qué dificultades enfrentaron?
Anécdotas familiares (palabras, chistes, costumbres)
Valores familiares
Historia médica (enfermedad grave)



## Benjamín Trajtman G.

Algún mensaje positivo que desees entregar: qué has aprendido de la vida, legado, enseñanza.

Observación: puede ser factible que exista alguna historia familiar que tenga una connotación emocional muy difícil y compleja. Que por su especial característica se mantiene oculta, ya que es un hecho que puede ser doloroso, que pocos conocen y que es oportuno develar a las futuras generaciones.

Sugerencia: te sugiero que escribas esta historia si crees que puede ser útil para comprender el pasado y contribuir a sanar el futuro. Luego, colócala en un sobre cerrado con instrucciones sobre el momento y la oportunidad para abrirlo y entrégaselo a la persona que consideres debe conocerla.