



# La lista de reproducción de mi vida

CONÓCETE A TI MISMO

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** En esta actividad, analizarás los acontecimientos memorables de tu vida para crear una lista de reproducción personal. Primero, reflexiona sobre algunos de los momentos más impactantes de tu vida. Puedes usar esta lista de eventos como inspiración:

- Un evento o celebración familiar especial (por ejemplo, un cumpleaños)
- Un logro o hito personal (por ejemplo, ganar un partido deportivo, ir al ortodoncista y ponerse frenillos)
- Una “primera vez” (por ejemplo, tu primer día de escuela)
- Un viaje especial (por ejemplo, ir de campamento)

## Primera parte: “Momentos memorables”

Elige hasta 10 momentos memorables de tu vida. Anótalos en el cuadro a continuación. Escribe lo que viste, pensaste y sentiste durante cada uno de esos eventos.

Momentos Memorables	¿Qué VISTE, PENSASTE y SENTISTE?



## Segunda parte: “La lista de reproducción de mi vida”

Utilizando la columna de los “Momentos Memorables” arriba, elige mínimo cinco momentos que inspiran tu lista de canciones.

Elige un momento y asígnale una canción de tu lista de reproducción que crees que le corresponda. Explica por qué has elegido vincular esa canción con el evento. Tu “por qué” debe incluir una descripción de lo que la canción te hace contemplar (VER), lo que te hace sentir y en lo que te hace pensar. Cuando hagas tu lista de reproducción, asegúrate de tener una secuencia clara; por ejemplo, organiza las canciones en orden cronológico según los momentos memorables de tu vida.

Canción	Artista	¿Por qué elegiste esta canción? ¿Qué te hizo contemplar, pensar y sentir?