# ç

Plan de reflexión   
individual

## Propósito

Esta herramienta ayuda a los profesionales del gobierno de la Ciudad a generar un plan de reflexión. Para saber más, revise la guía de Responsabilidad en [engagement-toolkit.phila.gov](http://www.phila.gov/engagement-toolkit).

## Instrucciones

Reserve 30 minutos para generar su plan de reflexión. Encuentre un espacio cómodo para pensar y prepárese para sentarse y responder preguntas sobre su rutina.

## Por qué

¿Por qué le importa trabajar para la Ciudad de Filadelfia?

¿Por qué le importa practicar la participación comunitaria equitativa?

¿Por qué le importa desarrollar una rutina de reflexión?

## Rutina

¿Qué es lo que más le impide desarrollar una rutina de reflexión?

¿Qué necesita de su supervisor(a) o de su equipo para desarrollar una rutina de reflexión?

En momentos de escasez, ¿qué puede decirse a usted mismo para mantener el compromiso de hacer una pausa para reflexionar?

## Plan

¿Cuándo ocurren sus reflexiones programadas? Recuerde programar estos tiempos en su calendario de forma continua.

* Diariamente: ¿A qué hora?
* Semanalmente: ¿En qué día y hora?
* Mensualmente: ¿En qué día y hora?
* Otro:

¿Cuándo ocurren sus reflexiones ad hoc? Considere experiencias que se pueden beneficiar de un momento de pausa.

* Participaciones: ¿Antes, durante o después?
* Momentos de conflicto: ¿Antes, durante o después?
* Reuniones del supervisor(a): ¿Antes, durante o después?
* Reuniones del equipo: ¿Antes, durante o después?
* Otro:

Para usted, ¿qué preguntas son las más importantes de considerar durante sus reflexiones? Para las preguntas a considerar, revise la guía de Responsabilidad en [engagement-toolkit.phila.gov](http://www.phila.gov/engagement-toolkit).