

# El «Plan P.O.N.S.»

---

Por Maria del Pilar Rovira Serrano

Cómo dosificar nuestras fuerzas y alcanzar nuestros objetivos a través de la gestión.

Tras El «Método Miguel Ríos»<sup>1</sup> y El «Método Lina Morgan»<sup>2</sup>, llega ahora a España El «Plan P.O.N.S.» (**P**reparando **O**posio**N**e**S**), testado por la *Hamburger University* de *Guachintón* y por el *Hot Dog Colleague* de *Machachuchets*. Al finalizar el «Plan P.O.N.S.» todo te sonará, no sabrás de qué, pero te sonará de algo. ¡Garantizado! Esta es una reinterpretación personal de propaganda comercial *kitsch* que envié como divertimento para animar a unos compañeros que se presentaban a oposiciones.

Durante estos meses, El «Plan P.O.N.S.» (**P**lanificar y **O**rganizar si**N** e**S**tress; *Plan and Organise No Stress*) ha evolucionado hasta convertirse en una declaración de intenciones que, a lo mejor, puede ser de alguna utilidad a los lectores de FOROALFA.

Entre mediados de marzo, fecha en la que se publicó la resolución por la que se convocaban las oposiciones, y finales de junio de 2017, fecha en la que comenzaron las pruebas selectivas, enviaba por correo electrónico un tema cada día. Así, de los más de 80 temas del temario, el opositor había dedicado un tiempo diario a cada tema. La secuencia de trabajo era muy sencilla y se sintetizaba en el siguiente mensaje de correo electrónico que enviaba cada día (de lunes a domingo):

Hola, yo soy el tema de hoy.

1. Léeme en voz alta.
2. Búscame durante 10 minutos en Internet (páginas web, tutoriales de YouTube, etc.).
3. Guarda en tu ordenador los enlaces más útiles.
4. Piensa en mí durante todo el día.

A partir de aquí, cada opositor se administraba el tiempo a su manera, pero al final del día debía dedicar un mínimo de 10 minutos a reflexionar sobre el tema y a buscar información (documentos por Internet, tutoriales de *YouTube*, libros de la propia biblioteca personal, libros de la biblioteca de otra persona, etc.).

Se trabajaba la memoria inmediata (toda la información que se podía retener durante el tiempo dedicado al tema), pero también se trabajaban diferentes estilos de aprendizaje

(según la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner<sup>3</sup>), lo que permitía un aprendizaje significativo. Con todo, la técnica se centraba en la gestión:<sup>4</sup> la gestión de los propios recursos, la gestión de la información, la gestión del tiempo y la gestión del estrés, principalmente. Lo que viene a ser: no dejarlo todo para el último día.

Pero El «Plan P.O.N.S.» no acababa aquí, durante la semana en que se desarrollaba la primera prueba (desarrollo de un tema; prueba práctica) los opositores recibían otro mensaje de correo electrónico:

El «Plan P.O.N.S.» no ha acabado todavía...

Esta semana ya comienzan los exámenes y hay que Prepararse y Organizarse para No estreSsssarse.

- Comprueba que tu reloj está en hora (horario de verano).
- Revisa que tu DNI no esté caducado y guárdalo cerca de tu corazón.
- Prepara 3 bolígrafos azules, 2 bolígrafos negros, lápiz portaminas con una caja de minas de recambio, 2 lápices, una goma de borrar y un sacapuntas.
- Prepara todo el material del ejercicio práctico y tenlo a mano en la escuela.
- Estudia mucho pero también descansa.

Ánimo y mucha suerte...

A continuación, durante la semana en la que se desarrollaba la segunda prueba (exposición y defensa de una programación didáctica; preparación y exposición de una unidad didáctica) los opositores recibían un nuevo mensaje de correo electrónico:

¡ ¡ ¡ Enhorabuena !!!

¡ ¡ ¡ El «Plan P.O.N.S.» funciona !!!

... pero esto no ha acabado todavía.

Ahora hay que conservar la calma y preparar el siguiente examen.

La recomendación de hoy es que dediques 66 minutos de tu tiempo a preparar el próximo examen.

- 1 minuto para balancear tu *chi*.
- 5 minutos para la programación didáctica.
- 5 minutos para cada unidad didáctica.

¡ ¡ ¡ Ánimo y adelante !!!

Ha habido más mensajes, pero esta es la muestra más significativa de como se ha desarrollado El «Plan P.O.N.S.». El humor ha sido el hilo conductor de todos estos mensajes de correo electrónico, pero su objetivo oculto era transmitir tranquilidad, fomentar el trabajo

diario y confiar en los propios recursos, con la ayuda externa de una técnica que en psicología se denomina «*commitment devices*» (mecanismos de compromiso),<sup>5</sup> y que ayuda a sacar fuerzas de flaqueza, desarrollar la fuerza de voluntad y enfrentarse a la toma de decisiones con la cabeza muy fría.

Puedes planificarte y organizarte tú mismo o puedes pedir a otra persona (*coach*) que planifiquen por ti. De una u otra manera, el «Plan P.O.N.S» funciona: dos de cada tres usuarios avalan su eficacia, así que, ante cualquier reto que nos planteé la vida: ¡ ¡ ¡ Ánimo y adelante !!!

Publicado el 04/07/2018

- 
1. Maria del Pilar Rovira, 10-05-2012, [El «Método Miguel Ríos»](#), FOROALFA.
  2. Maria del Pilar Rovira, 24-10-2017, [El «Método Lina Morgan»](#), FOROALFA.
  3. Más información en [howardgardner.com](http://howardgardner.com) y en [multipleintelligencesoasis.org](http://multipleintelligencesoasis.org).
  4. Maria del Pilar Rovira, 22-11-2010, [La «otra» gestión del diseño](#), FOROALFA.
  5. Para más información sobre este recurso, recomiendo el vídeo de Daniel Goldstein: [The Battler between your present and future self](#) (TED Salon, noviembre 2011).



ISSN 1851-5606  
<https://foroalfa.org/articulos/el-plan-pons>

