



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE PEDAGOGÍA EN INGLÉS

**LA SUGESTOPEDIA COMO ESTRATEGIA
METODOLÓGICA DE ENSEÑANZA DEL IDIOMA
INGLÉS**

MEMORIA PARA OPTAR AL TÍTULO DE PROFESOR DE EDUCACIÓN MEDIA EN
INGLÉS

AUTORAS: QUEZADA BRAVO, ANGELA ESTEFANÍA

VALENZUELA MANRÍQUEZ, CAROLINA BELÉN

ZELADA AVALO, PIA CONSTANZA

Profesor Guía: Cisterna Cabrera, Francisco

CHILLÁN 2016

ÍNDICE

Contenido

ÍNDICE	2
Resumen	4
1. Capítulo primero: Planteamiento del problema de investigación.....	6
1.1. Antecedentes del problema a investigar.....	6
1.2. Planteamiento del problema.....	7
1.3. Justificación del problema como objeto de estudio	7
1.4. Preguntas de investigación.....	9
1.5. Objetivo general	9
1.6. Objetivos específicos	9
1.7. Premisas.....	10
1.8. Categorías apriorísticas	11
2. Capítulo Segundo: Marco Teórico	15
2.1 Introducción.....	15
2.2. Fundamentos del método Sugestopedia	18
2.2.1 Concepción holística.....	18
2.2.2 Sugestología o ciencia de la sugestión.....	21
2.2.3 las 7 leyes básicas de la Sugestopedia	24
2.2.4 Teoría de las inteligencias múltiples y su influencia en la Sugestopedia	33
2.2.5 Programación Neurolingüística (PNL) y su relación con el método sugestopédico de Lozanov.	35
2.3 Sugestopedia como método de enseñanza-aprendizaje	39
2.3.1 Planificación curricular y didáctica	41
2.3.2 Medios de la sugestión.....	44
2.3.3 Clima de aula	47
2.3.4 Relación profesor-alumno	50
2.3.5 Motivación	52
2.3.6 Estímulos sonoros	54
2.3.7 Ambiente y relajación.....	59
2.3.8 Comunicación efectiva	62

2.4 Técnicas sugestopédicas.....	64
2.5 Sugestopedia y su impacto en la enseñanza del idioma Inglés	67
2.6 Sugestopedia en la Educación chilena actual.....	69
3. Capítulo tercero: Diseño metodológico de la investigación	74
3.1. Fundamentación del tipo de investigación	74
3.2. Caracterización de las fuentes de información	74
3.3. Procedimientos de análisis de la información.....	75
3.3.1 Textos principales.....	75
3.3.2 Textos complementarios	78
3.3.4 Textos de menor importancia	81
4. Capítulo cuarto: Resultados de la investigación	84
4.1. La Sugestopedia: los procesos de organización y desarrollo de la enseñanza en el ámbito de la pedagogía del idioma Inglés.....	84
4.1.1. Planificación curricular y didáctica	86
4.1. 2. Desarrollo didáctico	88
4.1.3. Interacción pedagógica	89
4.1.4. Uso de recursos didácticos	90
4.1.5. Organización del tiempo y espacio didáctico	91
4.2. Importancia para la enseñanza y aprendizaje del inglés	92
4.2.1. Importancia de la Sugestopedia para la enseñanza del inglés como segunda lengua	94
5. Capítulo Quinto: Interpretación de la información y conclusiones	97
5.1. Interpretación de la información.....	97
5.1.1 Propuesta didáctica de la Sugestopedia	97
5.1.2 Importancia de la Sugestopedia como estrategia didáctica para la enseñanza y generación de aprendizajes significativos del inglés como segunda lengua.....	103
5.2. Conclusiones generales	108
Bibliografía	110

Resumen

En esta investigación bibliográfica se presenta una revisión documental de la Sugestopedia de Georgi Lozanov, en la que se incluye su fundamentación teórica y su aplicación en la enseñanza del idioma inglés. Igualmente, se discuten los aspectos relevantes de la Sugestopedia; tales como su fundamentación holística, su relación con las inteligencias Múltiples de Gardner y la Programación Neurolingüística (PNL) de Bandler y Grinder.

La Sugestopedia es una metodología de enseñanza que se centra tanto en el contexto físico y los elementos que se hayan presente en el proceso de enseñanza; como en los procesos mentales, conscientes e inconscientes en los cuales el estudiante se haya envuelto en la clase. En la cual el rol del profesor resulta primordial ya que es el responsable de una correcta planificación de la clase, en donde se incorpore material lúdico, dinámico y de carácter inclusivo. Para que así los alumnos sean capaces de utilizar sus múltiples inteligencias, en conjunto de sus habilidades y competencias en el desarrollo del aprendizaje. El cual deberá ser guiado y llevado a cabo en un ambiente carente de tensión en el que se proteja la autoestima del aprendiz. A través de diversas técnicas de relajación y música clásica para el desarrollo de cada etapa de la clase.

Palabras claves: Sugestopedia, Fundamentación Holística, Inteligencias Múltiples, Programación Neurolingüística.

Abstract

In this bibliographic research it is presented a documental review about the Suggestopedia of Georgi Lozanov, in which it is include its theoretical fundamentation and its aplication in the teaching of English. Equally, relevants aspects of the Suggestopedia are disscused; such as its Holistic Fundamentation, its relation with Gardner's Multiple Intelligences and Bandler and Grinder's Neuro-Linguistic Programming (NLP) theories.

Suggestopedia is a teaching methodology which focus is based on physical context and the elements that are present during the teaching process; mental processes, conscious and unconscious in which the student is inmerse. In which the teacher's rol is primordial since he is the responsible of a appropriate planning of the class, in which ludic, dinamic and inclusive material is assimilate. For that students can be able to use their multiple intelligences in combination with their abilities and competences in the development of learning. This learning needs to be guided and carry out on an atmosphere lacking of tension in which the self-esteem of the student is protected. Through many techniques of relaxation and classic music for the development of each stage of the class.

Key words: Suggestopedia, Holistic Fundamentation, Multiple Intelligences, Neuro-Linguistic Programming.

1. Capítulo primero: Planteamiento del problema de investigación

1.1. Antecedentes del problema a investigar

A principios de los años 60 el Dr. Georgi Lozanov, creador de la Sugestología, comienza a enfocar sus investigaciones hacia objetivos educacionales organizando los estímulos sugestivos periféricos de forma sistematizada con el fin de destapar las capacidades de reserva y orientarlas a potenciar el aprendizaje; a raíz de esto nace la Sugestopedia, un método de aprendizaje que combina simultáneamente elementos didácticos, cognitivos, psicológicos, artísticos y armónicos que tiene como objetivo aprender de forma efectiva y rápida gran cantidad de materia, liberando las capacidades creativas inhibidas y utilizándolas junto a otras capacidades de reserva del cerebro/mente. Este método promete como resultado un aprendizaje libre de tensión en donde aumenta la creatividad y motivación. Se plantea que los alumnos podrían aprender un idioma con más rapidez ya que combina los estímulos conscientes e inconscientes que se reciben en el momento de estar en una clase, ya que utiliza diálogos, situaciones y traducciones para la presentación y práctica de la lengua. Otra característica es la utilización de música o implementos cómodos (sillas o iluminación apropiada), estrategias que prometen derribar las barreras de temor que puedan tener los estudiantes al momento de aprender una nueva lengua.

1.2. Planteamiento del problema

Al haber realizado una entrevista a los profesores de inglés de enseñanza media de los establecimientos de Chillan; nos pudimos percatar que la gran mayoría poseía un conocimiento vago o casi nulo respecto a esta metodología. Por lo que se pudo concluir que en la enseñanza del idioma inglés; ya sea en la dinámica y didáctica de la clase no se incorporaban ni se aplicaban elementos de la metodología Sugestopedia, al menos de forma consciente y planificada.

1.3. Justificación del problema como objeto de estudio

La realización de una clase que busque potenciar y desarrollar las capacidades y habilidades de los alumnos, entorno a un aprendizaje positivo y activo depende de muchos factores; uno de ellos, y no menos importante, es el rol y postura que el docente desempeñe en el aula como facilitador y guía de un aprendizaje óptimo, que conlleve a la realización y desarrollo personal de los estudiantes en la sala de clases.

Una de las herramientas fundamentales en la ejecución de una clase y buen desempeño de un docente, recae principalmente en el tipo de metodología que este utilice para favorecer el aprendizaje y logro de objetivos alcanzados por el alumno en cada sesión, es por esto, que existen variadas metodologías que se pueden emplear en un contexto educativo; una de ellas es la Sugestopedia, una

metodología que busca lograr un aprendizaje eficaz y significativo mediante diversas técnicas, que incluyen la incorporación de la música en el aula, uso de material didáctico y lúdico, variaciones en el tono de la voz del docente, modificación y adaptación del espacio físico de la sala de clases para un mejor desarrollo de la clase, entre otros. Siendo este último un factor realmente importante, principalmente porque sabemos que el ambiente y el espacio escolar, en la Transformación Curricular, son considerados como una estrategia educativa y como un instrumento de vital importancia que respalda el proceso de aprendizaje al ofrecer propuestas, para así lograr un intercambio de información y de recursos. Es decir, la creación de ambientes agradables y acomodación de los espacios les dan a los docentes las herramientas de crear participación, acogida y diversidad; elementos que utilizados favorablemente crean posibilidades de crecimiento en todos los aspectos del ser humano.

Debido al realce e importancia que otorga esta metodología al contexto y espacio físico del aula, además de las distintas dinámicas y actividades que genera el docente de carácter sugestivo, la Sugestopedia permite que el estudiante active sus capacidades de reserva o habilidades potenciales del cerebro, para así liberarse de las frecuentes limitaciones impuestas por las diferentes normas sociales, que pueden condicionar tanto su personalidad y conducta como su capacidad de aprendizaje.

Al ser esta una metodología que potencia el aprendizaje significativo, se ha determinado realizar una investigación de carácter cualitativa. A través de esta investigación bibliográfica pretendemos analizar los elementos que componen esta

metodología, para así sentar las bases para su posible aplicación de manera efectiva en la enseñanza del idioma inglés en las aulas chilenas.

1.4. Preguntas de investigación

¿Cuáles son las características esenciales, de acuerdo con las fuentes bibliográficas, de la propuesta pedagógica de la Sugestopedia y su importancia como estrategia didáctica para una enseñanza y aprendizaje significativo del inglés como segunda lengua?

1.5. Objetivo general

Analizar, de acuerdo con las fuentes bibliográficas, la propuesta pedagógica de la Sugestopedia y dimensionar su importancia como estrategia didáctica para la enseñanza y generación de aprendizajes significativos del inglés como segunda lengua.

1.6. Objetivos específicos

- Describir, en sus elementos pedagógicos principales, la propuesta didáctica de la Sugestopedia.

- Dimensionar la importancia de la Sugestopedia como estrategia didáctica para la enseñanza y generación de aprendizajes significativos del inglés como segunda lengua.

1.7.Premisas

Se entiende por premisa “afirmaciones sostenidas sobre la base de información pre-existente acerca del problema de estudio, que por su contundencia no necesitan su verificación, lo que les permite aportar de modo referencial en la investigación” (Cisterna, 2013, pág. 64). Siendo así, las premisas de nuestro proyecto son las siguientes:

- La Sugestopedia es el método ideal para aprender lenguas.
- Los docentes deben poner en práctica esta metodología para obtener mejores resultados.
- El rol del profesor es esencial para que esta técnica se desarrolle de buena manera.
- La creación de un ambiente óptimo para el aprendizaje es primordial con el uso de la Sugestopedia.

1.8. Categorías apriorísticas

A. Elementos pedagógicos de la Sugestopedia

Se entiende por elementos pedagógicos a todas las herramientas que componen una metodología de aprendizaje. El método sugestopédico comprende investigaciones hacia objetivos educacionales organizando los estímulos sugestivos periféricos de forma sistematizada con el fin de destapar las capacidades de reserva y orientarlas a potenciar el aprendizaje.

Desarrolla el proceso de enseñanza de manera que no vaya dirigido solamente a la atención consciente del alumno, sino también a la inconsciente. Las percepciones periféricas -el entorno, la luz, el ambiente amable y lúdico, la actitud del profesor, el empleo de los diferentes tonos de voz, el humor, la sorpresa, los juegos, las canciones, la música, el arte, etc. Así va a conseguir el destape de habilidades potenciales que raramente se estimulan en los procesos tradicionales de enseñanza, ya que éstos van dirigidos exclusivamente a la mente consciente.

El resultado será la memorización a largo plazo de gran cantidad de materia en muy poco tiempo (hipermnesia), sin fatiga, sin aburrimiento, sin tensión, sin miedo, aumentando la motivación por aprender y fomentando la creatividad, es decir, incidiendo positivamente en la salud mental, emocional y física del alumno.

A.1. Planificación curricular y didáctica

Planificación Curricular: “Planificación curricular es el proceso de previsión de las acciones que deberán realizarse en la institución educativa con la finalidad de vivir, construir e interiorizar en experiencias de aprendizaje deseables en los estudiantes. Orientar sus esfuerzos al diseño y elaboración del Plan Curricular, en el cual están estructurados todos los componentes (campos) que debieran ser considerados.”

Planificación Didáctica: “La planeación didáctica es diseñar un plan de trabajo que contemple los elementos que intervendrán en el proceso de enseñanza-aprendizaje organizados de tal manera que faciliten el desarrollo de las estructuras cognoscitivas, la adquisición de habilidades y modificación de actitudes de los alumnos en el tiempo disponible para un curso dentro de un plan de estudios.”

A.2. Desarrollo didáctico: técnicas de clases

Se refiere a las diferentes técnicas utilizadas por los profesores en el ejercicio directo de la docencia y dentro de situaciones pedagógicas, con el fin de crear herramientas didácticas a la hora de adquirir/entregar el conocimiento.

A.3. Interacción pedagógica

El término interacción hace referencia a la “acción que se ejerce recíprocamente entre dos o más objetos, personas, agentes, fuerzas, funciones, etc.” (Real Academia de la lengua española, 2014 [en línea]). La cual, llevada al ámbito pedagógico, hace referencia al vínculo que existe entre todos los integrantes de

una comunidad educativa que son partícipes en el proceso enseñanza-aprendizaje.

A.4. Uso de recursos didácticos

Un recurso didáctico es cualquier material que se ha elaborado con la intención de facilitar al docente su función y a su vez la del alumno para adquirir el conocimiento. Los recursos didácticos solo son utilizados en contextos educativos.

A.5. Organización del tiempo y espacio didáctico

Se utiliza el término espacio en un sentido amplio englobando tanto el espacio físico, el lugar donde se desarrolla el hecho educativo, como las interacciones con los objetos y con las personas que en ese espacio se establecen, lo que algunos autores denominan ambiente. Además, se programan los centros de interés, los contenidos básicos y también, de forma rutinaria o reflexionada, los espacios que vamos a necesitar, cómo los va a utilizar y el tiempo que vamos a destinar a las distintas tareas que se realizan en el aula.

B.1. Importancia para la enseñanza y aprendizaje del inglés

La Sugestopedia es un método para aprender lenguas extranjeras altamente efectivo, ya que mediante elementos como, la relajación, la música y la relación estrecha profesor-estudiante, permite que la lengua extranjera sea absorbida rápida y efectivamente, casi tanto como la lengua materna.

B.2. Importancia para la enseñanza del inglés desde la perspectiva de la organización de la enseñanza

En la educación tradicional, las partes de una clase se desglosan en tres etapas: inicio, desarrollo y cierre. En cambio, la Sugestopedia tenemos cuatro etapas: introducción, sesión de concierto, elaboración y producción. Lo que permite al docente llevar a los estudiantes directamente al trabajo de la clase, sin que los alumnos tengan que predecir, dejándolos totalmente atentos al objetivo que deben alcanzar, además de eso, se coloca énfasis en tener etapas de relajación a lo largo de la clase, cuestión que en la educación tradicional no existe.

B.3. Importancia para la enseñanza del inglés desde la perspectiva de la acción didáctica

En la metodología propuesta por Lozanov se establece que el docente debe tomar elementos tales como técnicas de relajación, el humor con el que transmite el contenido, el ritmo que lleva al hacer una actividad y los elementos sonoros, para llevar a los alumnos a un aprendizaje óptimo del idioma extranjero inglés.

2. Capítulo Segundo: Marco Teórico

2.1 Introducción.

Durante los últimos años y gracias a la aparición de internet se ha reforzado el panorama de dominio de la lengua inglesa alrededor del mundo, “siendo este una increíble fuente de datos, artículos, imágenes, fotos, entrevistas, semejante a una biblioteca gigantesca en la que es posible encontrar todo tipo de información y en la que el idioma preponderante para viajar por sus autopistas es el inglés”. Graddol (1997: 50). Variados autores afirman que Internet es "the flagship of global English" y, según McCrum, el 80% de la información almacenada en Internet está escrita en inglés.

La importancia de esta lengua sigue creciendo día a día a medida que cada vez más gente lo adquiere y a su vez lo utiliza para comunicarse. Según Kachru y Nelson (2001), no hay duda de que el inglés es la lengua que más se enseña, se lee y se habla en estos momentos mundialmente. Su condición de lengua internacional o, como se viene acuñando últimamente por muchos autores, lengua global ha impulsado, en las últimas décadas, la importancia de su enseñanza y aprendizaje, por tal motivo se debe partir por la valoración positiva del aprendizaje de esta lengua, debido al valor agregado que este idioma le da a la profesión, el mismo que propicia mejores oportunidades de trabajo y a la vez influye en la calidad de vida de las personas.

Debido a este fenómeno, a lo largo de los años, se han planteado diferentes teorías y métodos que buscan optimizar la adquisición y desarrollo del aprendizaje

del inglés como segunda lengua, poniendo énfasis en su aprendizaje desde la infancia y poniéndose en práctica en la mayoría de los establecimientos educacionales de países que no son angloparlantes; Chile no se quedó ajeno a este fenómeno, según la jefa de la Unidad de Currículum y Evaluación del Ministerio de Educación, Loreto Fontaine, “antes del año 2009 existía la asignatura del Idioma Extranjero para la cual se establecieron Objetivos Fundamentales (OF), Contenidos Mínimos Obligatorios (CMO) y programas de estudio para todos los niveles desde 7° básico. Mientras que, con la actualización del currículo en el año 2009, la asignatura de inglés pasó a ser obligatoria desde 5° básico”.

En el 2011, el Ministerio de Educación chileno aumentó de 2 a 3 las horas de enseñanza de inglés en los niveles de 5° y 6° básico, quedando 3 horas obligatorias para toda la Educación Básica. Posteriormente, en 2012, se comenzó a incentivar que los colegios municipales y particulares subvencionados adelanten la enseñanza del inglés, comenzado en los cursos de 1° a 4° Básico, con la entrega de textos escolares gratuitos a todos los establecimientos del país. "En un año se duplicó el número de establecimientos educacionales que optaron por adelantar las clases de inglés e impartirlas desde 1° Básico. En 2012, se llegó a 1.700 colegios (817 municipales y 913 particulares subvencionados) y el año 2013 subimos a 4 mil 300 establecimientos (2.280 municipales y 2.028 particulares subvencionados)", cuenta Loreto Fontaine.

La experta sostiene en una entrevista a un diario nacional, “que este cambio voluntario en la malla curricular del Primer Ciclo Básico se reflejó en cierta medida en los resultados del Simce 2012, que dio cuenta de que mientras más horas de

inglés se dicten -y a más temprana edad-, mejores son los resultados. Así, entre los alumnos que iniciaron sus clases de inglés antes de 5° Básico, el 26% logró un nivel al menos aceptable. Y, al contrario: quienes partieron entre 5° y 8° Básico lograron sólo un 8% de calificaciones positivas, cifra que baja a 4% para los estudiantes que tomaron un libro de inglés por primera vez recién en la Enseñanza Media”.

A pesar de los intentos del gobierno para obtener resultados óptimos en el manejo del idioma inglés como segunda lengua, un estudio realizado por la Universidad de Cambridge revela que apenas el 3% de los chilenos adultos es capaz de entender un programa de televisión en inglés. Mientras que otro test aplicado por la misma institución a 11 mil alumnos de 8° Básico y IV Medio en nuestro país, evidenció que sólo un 5% de los jóvenes posee un manejo "intermedio" del inglés.

Debido a estas cifras es que en la actualidad se han popularizado diferentes metodologías enfocadas a la enseñanza de idiomas, con el fin de optimizar el trabajo realizado en los establecimientos chilenos; de esta manera surgen metodologías y enfoques como el Método Audio lingual, Total Physical Response (TPR), Gramática-traducción, Sugestopedia, entre otros. En las siguientes páginas enfocaremos nuestra investigación en el método sugestopédico, el cual a pesar que ha demostrado su eficacia e innovación a través de los años, sigue siendo un tanto desconocido en nuestro país.

2.2. Fundamentos del método Sugestopedia

2.2.1 Concepción holística

“La visión holista es una visión de curación, es una visión de enmienda entre la humanidad y la naturaleza, es una visión de paz y es una visión de amor” (Miller, 1999).

Holístico es una palabra derivada del vocablo griego holos, que significa todo. Holístico puede ser entendido como “total” o “por entero”. Ser holístico significa enfocar los problemas para poner en marcha el lenguaje de sistemas, es decir, no trata de dividir las organizaciones en partes para comprenderlas o intervenir en ellas. Concentra su atención más bien a nivel organizacional y en asegurar que las partes estén funcionando y estén relacionadas conjuntamente en forma apropiada para que sirvan a los propósitos del todo.

La educación holista nació a principios de la década de los 90 como un movimiento educativo planetario y como producto del impacto de cambio de paradigma global que inició una década antes. La educación holística percibe al mundo en conceptos de relación e integración además reconoce que toda la vida en la tierra está sistematizada en una extensa red de interrelaciones. Cuando los principios holísticos son aplicados a la educación la escuela empieza a funcionar como un sistema vivo, como una comunidad de aprendizaje, porque los sistemas vivos son por naturaleza comunidades de aprendizaje (López 1997).

La educación holística no se reduce solamente a ser un método de enseñanza, se caracteriza por su visión integral en la educación ya que posee los siguientes principios:

- El propósito de la educación holista es el desarrollo humano.
- El ser humano posee una capacidad ilimitada para aprender.
- El aprendizaje es un proceso vivencial.
- Se reconocen múltiples caminos para obtener el conocimiento.
- Profesor y estudiante están ambos en un proceso de aprender.
- Aprender solo puede tener lugar en un ambiente de libertad.
- El estudiante debe internalizar el aprender a aprender como metodología de aprendizaje.
- Educar para una ciudadanía global y el respeto a la diversidad.
- Educación ecológica y sistémica, una toma de conciencia planetaria.
- La espiritualidad es la experiencia directa de la totalidad y el orden interno.

Estos principios dejan en claro que el centro del aprendizaje es el estudiante como individuo y que además pueden aprender como agentes activos en la educación. El sistema tradicional comprende que los estudiantes debiesen aprender a velocidades similares y este supuesto borra toda diferencia individual y

creatividad de los niños y los mete a todos en un proceso de aprendizaje estandarizado (Gallegos, 1999).

Y quedó claro que la visión holista es una visión de totalidad de la realidad y la educación holista es una visión integral de los procesos educativos en sentido amplio. Ron Miller (1990) ha desarrollado cinco niveles de totalidad que permiten que el educador holista organizar su trabajo de mejor manera. Estos niveles deben ser vistos como contextos de aprendizaje ya que de ellos viene el sentido profundo del aprendizaje. Los cinco niveles son los siguientes:

- El ser humano: el individuo como totalidad, el ser humano es entendido como un ser integral cuyos seis componentes esenciales son la dimensión corporal, afectiva, cognitiva, social, estética y espiritual. La concepción holista reconoce el uso de estas seis dimensiones para lograr un aprendizaje ideal.

- La comunidad: en este nivel el énfasis es puesto en la cualidad de las relaciones humanas, en la interacción con gente, entre otras. La comunidad puede estar conformada por la escuela, el lugar en donde vive e inclusive la familia. El docente debe trabajar con el contexto en el que el estudiante está inmerso.

- La sociedad: Este nivel se refiere principalmente a la dimensión ideológica y económica de los países, a las metas que como sociedad nos imponemos, es una dimensión crucial en educación holista dada la situación en que se encuentra actualmente (Gallegos, 1999).

- El planeta: El planeta es el cuarto contexto de nuestra vida y de los procesos educativos, tradicionalmente no se ha tomado en cuenta porque no se

ha percibido como contexto. Todo proceso educativo se da en un contexto planetario que es necesario atender, los educadores holistas reconocen la situación de crisis ambiental del planeta por ello educan para la conciencia planetaria y el respeto a la naturaleza.

- El cosmos: Es el quinto y último contexto de nuestra vida y nuestra educación, es la última y genuina fuente de nuestra identidad, la totalidad primaria, el contexto completo que da significado a nuestro ser, es la dimensión espiritual de la existencia humana.

Los niveles de totalidad nos permiten trabajar con una perspectiva holista de procesos de totalidades dentro de procesos, de tal manera que la experiencia educativa está siempre contextualizada en sus formas, social, ideológica, global y cósmicamente.

2.2.2 Sugestología o ciencia de la sugestión

Lozanov (1978) define la sugestión como: “un factor comunicacional constante, el cual puede crear las condiciones para activar las capacidades de reserva funcional de la personalidad, principalmente a través de la actividad mental paraconsciente” (p. 201). En cada comunicación, en cada pensamiento, en cada sentimiento, en cada percepción y en cada actividad mental, existe un complejo central y claro de experiencias y muchas experiencias periféricas de fondo. En la percepción del habla, por ejemplo, el contenido o el pensamiento

básico que lleva la especificidad del mensaje cae en el centro de la atención y la conciencia donde se somete al análisis crítico y al procesamiento lógico. Pero reaccionamos no sólo al significado específico del habla, sino a todo un complejo de estímulos acompañantes y, en algunos casos, precedentes o posteriores no específicos a este discurso. El número de estos estímulos no específicos (y con mayor frecuencia son percepciones periféricas) es inconcebiblemente grande: gestos, movimientos, expresiones faciales, expresiones de los ojos, dicción, entonación y una serie de movimientos ideomotores no perceptibles para la conciencia. Las percepciones periféricas fluctúan; cuando pasan a la conciencia ya no son periféricas sino percepciones conscientes ordinarias.

También se incluyen en el campo de los estímulos no específicos los componentes ambientales, el nivel de prestigio del hablante, el estado fisiológico y psicológico de expectativa del receptor así como sus necesidades biológicas; En general, todo lo que en ese momento está vinculado con las palabras que se hablan y se emite inconscientemente. Estos estímulos no específicos, si están sincronizados, pueden jugar un papel sugestivo cambiando el poder de las palabras y sirviendo como control para su autenticidad; se puede concluir que la sugestión es una parte constante e indivisible de todo proceso comunicativo. En algunos casos, puede aumentar el poder de las palabras, mientras que en otros puede disminuirla, pero siempre participa en la vida mental y emocional del hombre al comunicarse.

La sugerencia que Lozanov plantea, “es la ciencia de ese tipo de sugestión que de hecho nos libera del condicionamiento negativo anterior. Con este tipo de

sugerencias la información es buscada y absorbida por la expectativa, sin coerción y controlada por las percepciones periféricas organizadas armoniosamente” (Lozanov, 1978).

Las percepciones periféricas o las llamadas señales débiles de cualquier tipo son de particular importancia para este tipo de comunicación. Las percepciones periféricas subliminales son incontrolables por voluntad. Estas señales débiles son emitidas por el maestro prestigioso y la organización general del proceso de enseñanza, y son absorbidas subconscientemente por los estudiantes o los pacientes si se refieren a la psicoterapia. Estas percepciones periféricas garantizan absolutamente la autenticidad del vínculo o el acceso a las reservas ocultas destinadas a permitir un aprendizaje excepcionalmente rápido. Sería imposible para un profesor revelar reservas a lo largo del proceso de enseñanza, es decir, aprender como un mínimo de 2 a 3 veces más rápido y mejor, y hasta 5 a 10 veces más rápido y mejor, sin tarea sustancial, sin fatiga y, además, con un efecto favorable sobre la salud y el clima social de los estudiantes en el grupo, a menos que él / ella supiera con certeza que las reservas estudiantiles existen. Esto es un axioma porque las percepciones periféricas revelan la verdad. Por lo tanto, se hace obvio que la sugerencia, y Sugestopedia respectivamente, constituyen una ciencia genuina que se opone a cualquier coerción, hipnosis o manipulación dominante.

2.2.3 las 7 leyes básicas de la Sugestopedia

En la medida en que nuestro concepto de sugerencia se basa en la percepción consciente, inconsciente, libre y espontánea de la información por parte de los estudiantes a través de percepciones periféricas, utilizando un proceso comunicativo dirigido, no manipulador y en oposición a dictar hipnosis y sugerencia clínica, se da lugar a un sistema de enseñanza que haga uso de todas las posibilidades que esta sugerencia puede ofrecer. Su aplicación en el aprendizaje y la enseñanza ha llevado a su creador Georgi Lozanov a formular las siguientes siete leyes de Sugestopedia, que forman la base de toda comunicación sugestopédica en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Estas leyes están tan estrechamente entrelazadas que deben ser respetados simultáneamente en todo momento durante el proceso de enseñanza.

La primera ley de Sugestopedia es: Amor

Es bien sabido que no se han hecho excelentes logros en este mundo sin amor. El amor es también una condición esencial para acceder a las reservas de la mente, ya que crea serenidad, confianza y contribuye al prestigio del maestro a los ojos de los estudiantes y abre así las formas de aprovechar las reservas en la inconsciencia de la personalidad.

El amor no puede ser juzgado como algo netamente sentimental, ya que esta actitud provoca reacciones negativas. El amor debe ser experimentado como amor genuino por el ser humano. Lozanov no aconseja a ningún profesor que empiece a trabajar en esta metodología si no posee un amor sincero y humanista. Si no más bien, deberían esperar mejor hasta que reconsideren el proceso de enseñanza de la comunicación como expresión del amor.

En la Sugestopedia, el amor del maestro hacia los alumnos puede ilustrarse mejor por medio de la metáfora de una madre o un padre enseñando a sus hijos a andar en bicicleta sin que el niño pueda saber en cada momento si el padre está sosteniendo la bicicleta por detrás o no. De la misma manera, los estudiantes instruidos con este método son en su mayoría inconscientes del apoyo de su profesor. Por ejemplo, durante todas las etapas productivas del ciclo sugestopédico en la adquisición de lenguas extranjeras, es decir, las etapas en las que los alumnos producen el habla; la introducción, la elaboración y la última etapa del rendimiento cuando los alumnos se expresan con más libertad y creatividad, son orientados de manera discreta, el modelado y la corrección tácita, implican que los estudiantes, en la mayoría de las veces, no se dan cuenta de que están siendo corregidos. El profesor proporciona la versión correcta de los enunciados de los estudiantes de una manera tan suavemente sugerente que los estudiantes ni siquiera sienten que han cometido un error. Los errores nunca se analizan en el lugar y los profesores nunca sugieren que los estudiantes deben esforzarse más.

Esta metáfora ilustra la calidad de la relación psicológica entre maestro y alumno que es muy similar a la relación de madre con hijo. El ejemplo de la bicicleta se utiliza aquí para enfatizar el aspecto del amor, el apoyo cariñoso y afectivo del maestro a los alumnos, este hecho hace que el término de amor sea algo genuino, ya que es ofrecido tiernamente y sin ninguna imposición. Por lo tanto, se sienten seguros.

La primera ley, junto con las otras leyes, crea la necesaria relajación concentrada alegre, verdadera y altamente estimulante. Esto presupone la relajación mental y la concentración no tensada, ya que se requiere tranquilidad, estabilidad, confianza interior y confianza en las capacidades de los estudiantes. Bajo estas condiciones de emociones positivas, la actividad mental creativa y el proceso global de aprendizaje se caracterizan por la ausencia de fatiga. El principio de alegría y tranquilidad concentradora se realiza a través del sistema de juegos y humor, y a través de materiales visuales que no son ilustrativos, sino más bien estimulantes en el carácter, así como a través de la enseñanza general de la interacción comunicativa.

La segunda ley de Sugestopedia es: Libertad

Cuando hay amor, hay libertad. La libertad faculta al profesor para ejercer su juicio en la toma de decisiones personales dentro del marco principal sugestopédico y está también propone la libre disposición para adaptarlo a las características de cada grupo. También da lugar a que los estudiantes elijan si

toman parte en algunas actividades tales como un juego, una canción, etc. Las que pueden no estar en armonía con su disposición.

También, los estudiantes son absolutamente libres en cualquier momento de salir del aula sin, por supuesto, molestar el trabajo del grupo. El principio de libertad es uno de los elementos más básicos que distinguen a la Sugestopedia de la hipnosis. En la hipnosis, el sujeto hipnotizado no puede elegir, actuar libremente, espontáneamente, interrumpir el proceso o hacer cualquier cosa a menos que el hipnotizador lo haya ordenado.

La libertad da la oportunidad al estudiante de escuchar su voz interior y de elegir su camino a las reservas de la mente en diferentes momentos del proceso de instrucción. Debemos enfatizar que la libertad no está siendo dictada por el maestro, sino que más bien es un sentimiento espontáneo en el estudiante que no obedecen a la metodología, pero son libres para disfrutarla y dar expresión personal de acuerdo con sus rasgos individuales, es decir, la Sugestopedia no es una imposición, sino que abre la puerta a la expresión personal.

La Tercera Ley de Sugestopedia: Convicción del Maestro de que algo inusual está sucediendo

El estado de convicción de que algo extraordinario, diferente de la norma social sugestiva, se lleva a cabo sin fallas, conduce al estado de inspiración del maestro. Este júbilo interno se refleja en las percepciones periféricas del profesor y a su vez, en las percibidas y creadas en los alumnos. Lo que es particularmente

importante es que esta configuración es creada espontáneamente por el estado de ánimo del profesor y los estudiantes felizmente sintonizan con él, casi siempre de forma inconsciente.

Así se crea la llamada relación sugestiva a nivel del complejo de reserva. La maestría del profesor facilita el proceso de resonancia en la comunicación del proceso enseñanza-aprendizaje. Naturalmente, ciertas influencias sugestivas son inevitables en cualquier proceso comunicativo. Con la Sugestopedia, sin embargo, incluso la más débil presión o insistencia por parte del maestro puede ser un obstáculo para este proceso. Simplemente se comunica al borde de las reservas inutilizadas del cerebro y la mente de acuerdo con las siete leyes de la Sugestopedia. Así, los estudiantes tienen la sensación de que logran todo por sí mismos; la ayuda del profesor es sólo la mano extendida de un amigo. Es importante destacar que esta comunicación es una cuestión de entrenamiento y experiencia.

En la actualidad, los estudiantes pueden asimilar el material de estudio un mínimo de dos a tres veces y hasta cinco a diez veces más rápido y mejor, con efectos favorables para la salud, lo que contrasta con los resultados de las metodologías tradicionales. Y, en el futuro, se espera que esta tasa de aprendizaje pueda aumentar mucho más. El profesor que utiliza Sugestopedia debe estar bien informado sobre los resultados de todos los otros métodos contemporáneos para poder juzgar objetivamente.

Las expectativas del profesor están sobre su propia habilidad para activar las capacidades de reserva de los alumnos, como también, sobre la capacidad del aprendiz de aprender a nivel de las reservas. Estas expectativas pueden ser sentidas por los estudiantes a través de las percepciones periféricas y las señales inconscientes que surgen de la voz del profesor, la expresión facial y su comportamiento general no verbal. Debido a la autenticidad de estas señales ya la imposibilidad de que éstas sean simuladas por el profesor, los estudiantes las perciben sin vacilación. Esto automáticamente conduce a la explotación de las reservas de la mente, ya que es un proceso mutuo de expectativas de los maestros que afectan directamente las expectativas de los alumnos, es decir, las expectativas crean expectativas, y esto ocurre de forma natural, espontánea, sin ninguna fuerza.

La cuarta ley de Sugestopedia es: Aumento múltiple del volumen de entrada

En la Sugestopedia, el material de estudio presentado a los estudiantes en un marco de tiempo específico, debe ser, como mínimo, al menos 2 a 3 veces (veces, no por ciento) mayor en volumen que la norma establecida existente por las otras metodologías. Por ejemplo, el material de estudio en un curso de un mes de enseñanza de lenguas extranjeras debe ser al menos dos veces más voluminoso que un curso de lenguaje similar. De hecho, un curso realizado a cabalidad con el método sugestopédico para principiantes comprenderá 2000 a 2500 unidades léxicas, seguramente va mucho más allá del requisito mínimo de

volumen de material de estudio. A pesar que esta metodología pueda parecer un tanto rígida en su estructura, no impide que si la norma tradicional cambiara con el tiempo, en unos pocos años o generaciones, el curso sugestopédico también se modifique y adapte, para así lograr una constante estimulación de la evolución. Teniendo en cuenta que varias comisiones de expertos a través del mundo han confirmado que la metodología tiene un efecto psicoterapéutico y educativo, es más que seguro que no debemos dejar que el gran volumen de material de estudio disminuya. Si en el marco sugestopédico el material de estudio se mantiene dentro de los límites tradicionales, sólo confirmará y reforzará la sugerente norma social sobre la limitada capacidad del ser humano. Así, la evolución se retrasará.

La Quinta Ley de Sugestopedia es: Global-Parcial, Parcial-Global; Parcial a través de Global

En todos los temas, cuando se enseña el nuevo material de estudio, no debe haber una separación entre el elemento y su conjunto. Es decir, nunca deben ser enseñados y aprendidos en un modo aislado. Por ejemplo, las palabras, gramática, etc., no existen separadamente del lenguaje, sino que más bien son parte del discurso. Cada global es parte de un mundo más grande y así va al infinito.

Por un lado, este concepto se basa en algunas investigaciones sobre el funcionamiento del cerebro, en la cual se demuestra que cada parte contiene

información sobre todo el cerebro. Además, al exponer las funciones cerebro / mente de la Sugestopedia, se dice que el ser humano reacciona como un todo y que los estímulos son aceptados de manera compleja. Esto demuestra nuevamente que los elementos no existen separados sino siempre como partes del todo.

Por otro lado, desde un punto de vista filosófico, existe la gran teoría de que el todo está en la parte y que la parte está en el todo; son indivisibles. No hay entidades aisladas, por eso es que al aprender el elemento debe ser aprendido junto con el todo. Cuando esta condición se respeta en la pedagogía, los resultados son mejores, ya que no se intenta aislar el elemento con fuerza, sino que todas las conclusiones teóricas tienen su corroboración experimental.

En la condición global - parcial, parcial - global, parcial a través de global, el dominio del profesor radica en la decisión que tiene que tomar sobre lo que será aceptado como global.

La Sexta Ley de Sugestopedia es: La Proporción de Oro

La Proporción de Oro revela una ley de armonía en el universo a la que debe someterse el proceso de enseñanza y aprendizaje sugestopédico de todos los sujetos. La armonía inspira la armonía y supera el caos psíquico a menudo provocado por la pedagogía tradicional y esta es esencial en el proceso de enseñanza y aprendizaje de un volumen tan grande de material de estudio en un corto período de tiempo. Las relaciones entre las partes y el todo están en una

proporción áurea en el proceso reservado de comunicación. La capacidad de aprendizaje se mejora cuando el proceso de enseñanza encuentra ingeniosamente el equilibrio adecuado con respecto a ritmos, entonaciones, estímulos emocionales, etc.

La Séptima Ley de Sugestopedia es: Uso del Arte Clásico y Estética

El arte clásico y la estética se utilizan en Sugestopedia como mediadores especialmente eficaces de la sugerencia comunicativa no manipuladora, debido a su capacidad de emitir un número indefinido de estímulos no específicos que nutren la abundancia de percepciones periféricas que no son perceptibles para los sentidos que funcionan a través de la conciencia.

El arte sugestopédico crea las condiciones para una óptima relajación psicológica y estados armoniosos que ayudan a crear un estado de adquisición espontánea, aumentado y mejorando la capacidad de aprovechar las reservas de la mente en un ambiente agradable. Ayuda a alcanzar el estado de inspiración y rechaza la atención hacia la poca predisposición a aprender, donde hay miedo asociado con el aprendizaje. El arte clásico se introduce a través de obras especialmente seleccionadas en la música clásica, a través de canciones, selecciones literarias, reproducciones de obras maestras, etc.

2.2.4 Teoría de las inteligencias múltiples y su influencia en la Sugestopedia

Se hayan las inteligencias múltiples como un modelo propuesto en el libro "Frames of mind: The Theory of Multiple Intelligences" de 1983 por Howard Gardner. En este libro se postula a la inteligencia como un conjunto de inteligencias diferentes y semi-independientes, las cuales Gardner (1983) define como la "capacidad mental de resolver problemas y/o elaborar productos que sean valiosos en una o más culturas". Así como también Lozanov en la Sugestopedia (1978) dice categóricamente: "El objetivo principal de la enseñanza no es la memorización, sino la comprensión y la solución creativa de problemas".

Es evidente que ambas metodologías buscan que el aprendiz, en este caso el estudiante posea la capacidad mental suficiente para poder desarrollarse de manera libre y autónoma en su aprendizaje, confiando en sus capacidades y en las herramientas que se le otorgan para poder crear y solucionar problemas.

También ambas metodologías buscan generar diversos espacios destinados a múltiples áreas del aprendizaje, por lo cual, Gardner señala que se debe atender a las múltiples inteligencias que presenten los alumnos. Para lograr esta finalidad se debe elaborar un ciclo de actividades que incluyan oportunidades para utilizar cada una de ellas, generando así, según Gardner (1989) las "múltiples oportunidades" que proporcionan un sistema de enseñanza en cuya programación se incluyan actividades diversas, a fin de ofrecer a cada estudiante la posibilidad

de aprender de la forma que le resulte más fácil. Sin embargo, la educación tradicional generalmente se enfoca solo en la activación de dos de las siete inteligencias de Gardner: la lingüística y la lógica-matemática.

Lozanov por su parte, con la Sugestopedia crea un sistema de enseñanza en donde se presenta un modelo en el que las actividades de aula están estructuradas de manera que estimulen más de un área del cerebro, a través del uso de la música, de la relajación, las imágenes, el psicodrama y la sugestión. Incorporando así más de alguna de las habilidades y destrezas que el niño posea como inteligencia.

Otro factor relevante al momento de relacionar ambos métodos se haya en la música; como indica Gardner, el uso de las canciones en la enseñanza de una lengua extranjera puede ser muy efectivo para fomentar en el alumnado el desarrollo de las inteligencias (principalmente, la musical y la lingüística), que él considera fundamentales en la formación y educación de toda persona. Jane Arnold y Carmen Fonseca (2004) aplican, prácticamente en su totalidad, la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner al aprendizaje del inglés como lengua extranjera, concluyendo que es posible motivar a los alumnos mediante actividades que estimulen y hagan funcionar las diferentes inteligencias. De esta forma se consigue un aprendizaje más profundo y duradero, que servirá al estudiante no sólo en la clase de lengua sino en otras facetas de su vida. Por ello, para estas autoras la clase de lengua extranjera no debe limitarse a desarrollar la competencia lingüística o la comunicativa, sino que es necesario y positivo

fomentar todas las inteligencias para formar a la clase de ciudadanos que la sociedad actual demanda.

2.2.5 Programación Neurolingüística (PNL) y su relación con el método sugestopédico de Lozanov.

A comienzos de los años 70, en Estados Unidos, John Grinder y Richard Bandler comenzaron a construir a través de varias investigaciones y seguimientos a terapeutas de USA, lo que sería el camino a una nueva disciplina que se basa en la experiencia subjetiva. En la programación Neurolingüística (PNL), el término “Neuro” representa la tesis de que todo comportamiento es el resultado de unos procesos neurofisiológicos, mientras “Lingüística” alude a que, a través del lenguaje y los sistemas de comunicación, los procesos nerviosos son representados, ordenados, y secuenciados en forma de Modelos. “Programación” hace referencia al proceso de organización de los componentes del sistema (del tipo sensorial) con el fin de obtener unos resultados específicos (Weerth, p.22).

PNL se define como un modelo que contiene una serie de técnicas que permite a los individuos alcanzar sus objetivos de una manera más rápida y eficaz tomando en consideración las circunstancias de su entorno. Básicamente, nos enseña a conocer nuestros estados emocionales para utilizarlos de mejor manera en nuestro diario desempeño.

Este modelo se postula “como un proceso pedagógico de aprendizaje que desarrolla métodos para enseñar a las personas la manera de utilizar sus propios cerebros” (Weerth, p.19) ya que esta disciplina tiene como característica de no representarse como una ciencia objetiva, sino que más bien subjetiva ya que plantea que el ser humano no reconoce la realidad tal como es, sino que cada uno lo representa a su propia manera. Así mismo la PNL define la conducta como “todas las representaciones sensibles que se experimentan y expresan directa y/o externamente, y que son percibidas por un sujeto y/o observador de dicho sujeto” (Dilts, p.24) A raíz de esto se crea un mapa de la realidad que es diferente entre una persona u otra, mediante el cual organizamos como nos comportamos día a día. Esto es porque PNL dirige su atención a los procesos internos, el lenguaje del sistema nervioso con el que organismo reacciona frente a las informaciones que le son transmitidas a través de los canales de entrada de sus cinco sentidos.

Tanto el método PNL como Sugestopedia utilizan estímulos diarios a través de nuestros sentidos, a pesar de que a veces no somos totalmente conscientes de ello. Todos estos denominados estímulos se procesan a través de una serie de filtros tales como, omisiones de información, distorsiones de la realidad, generalizaciones, creencias, valores y expectativas. Es así que la manera en la que interpretamos la realidad es diferente para cada uno de los seres humanos, porque cada persona es un universo distinto de creencias y valores.

Para la enseñanza y aprendizaje del inglés utilizando el modelo PNL es importante tener en cuenta alguna de sus presuposiciones tales como:

“Las personas tienen todo lo que necesitan para llevar a cabo los cambios deseados. Es más, los recursos son transferibles, aprendibles y modelables. Se trata pues de buscar el resorte que ponga en marcha aquellas áreas que, por razones varias, se hallan desconectadas” (Rodríguez, p. 700).

“La experiencia humana se filtra mediante los sentidos, creando sistemas de pensamiento que no son reales sino una expresión y representación de la realidad particulares. Luego si queremos entendernos, más vale que sepamos qué canales favorecemos nosotros y los demás. Esto es de gran ayuda para reconocer, observar y tener en cuenta los distintos estilos de aprendizaje presentes en las clases” (Rodríguez, p.701).

“Las personas que poseen más alternativas tienen el control: cuantas más capacidades tenga la persona en todos los aspectos de la comunicación, más fácilmente conseguirá sus objetivos” (Rodríguez, p. 702).

“El sentido de una comunicación es la respuesta que obtenemos (independientemente de la intención del comunicador). Por ejemplo: damos una explicación gramatical perfecta técnicamente y con la obvia intención de que los alumnos la comprendan. Las caras de éstos así como la falta de preguntas nos hacen dudar de la utilidad de la explicación. Podemos deducir que algo le ha faltado a nuestra comunicación o a nuestro poder de observación (quizá no era el momento ideal para una explicación gramatical) (Rodríguez, p. 702).

“No hay fracasos en la comunicación, sólo resultados. Se trata de verlo todo en términos de experiencias y no de fracasos. Es de perogrullo: las creencias

limitantes (Ha sido un fracaso), limitan; las capacitadoras, (Ha sido una experiencia aleccionadora) capacita” (Rodríguez, p. 702).

Es importante destacar que este modelo, al igual que el que plantea Lozanov, resalta la importancia del lenguaje corporal que el docente expresa durante una lección, además de crear contacto con los alumnos para así generar una confianza en ellos, ayudarlos en su experiencia y conocimientos. Una confianza que se exprese en el momento de que se produzcan las participaciones en clases en donde los estudiantes no teman contestar preguntas. La PNL indica que esto se logra a través de la postura corporal, gestos, tonos de voz que les muestren a los alumnos que el docente está interesado en crear contacto con ellos, dando una atención que le gustaría que le dieran a él o ella.

El uso de material didáctico visual es también un importante recurso a la hora de enseñar inglés guiándonos por la PNL ya que permite pensar en varias respuestas al mismo tiempo hasta llegar a la indicada. Y finalmente variar en el uso de metodologías en la enseñanza del idioma, utilizar material auditivo mediante grabaciones, material visual mediante fotografías y material kinestésico a través de roleplays y actividades que requieran movimiento físico.

Esta metodología ha influenciado y retroalimentado durante años la Pedagogía Desuggestiva de Lozanov, lo que la ha llevado a consolidarse como una de las alternativas más efectivas a la hora que enseñar Inglés.

2.3 Sugestopedia como método de enseñanza-aprendizaje

La Sugestopedia es un sistema global y estructurado de aprendizaje que combina simultáneamente elementos didácticos, cognitivos, psicológicos, artísticos y armónicos que tiene como objetivo aprender de forma efectiva y rápida gran cantidad de materia, liberando las capacidades creativas inhibidas y utilizándolas junto a otras capacidades de reserva del cerebro.

Este es un método que estimula ambos hemisferios cerebrales y activa la memoria inconsciente a largo plazo. La sugestología es la ciencia de la sugestión y esta se basa en la activación sistematizada de las capacidades de reserva u habilidades potenciales del cerebro para liberar a la persona de las frecuentes limitaciones impuestas por las diferentes normas sociales, las que pueden condicionar tanto su personalidad y conducta como su capacidad de aprendizaje. Esta metodología tiene su origen en la psicoterapia, en la que se utiliza la sugestión como elemento de curación. Pero, según su creador, el Dr. Georgi Lozanov, “la sugestión está presente en todas las áreas de la vida, siendo un factor constante -consciente o inconsciente- en la comunicación”.

La sugestibilidad es un elemento de la personalidad independiente de la inteligencia: en función del tipo de sugerencias recibidas se estimula o desestimula a un ser humano. “Las sugerencias negativas son fuente de inhibiciones y disminuyen la capacidad real del individuo, pero ayudándole a que se libere de las limitaciones sugeridas por su entorno desde su infancia, se consiguen grandes

mejoras en la personalidad y en la conducta y se elevan también significativamente los niveles de aprendizaje” (Lozanov, 1978).

Basándose en las observaciones anteriores, a principios de los años 60 el Dr. Lozanov comienza a enfocar sus investigaciones hacia objetivos educacionales organizando los estímulos sugestivos periféricos de forma sistematizada con el fin de destapar las capacidades de reserva y orientarlas a potenciar el aprendizaje. Es así como desarrolla el proceso de enseñanza de manera que no vaya dirigido solamente a la atención consciente del alumno, sino también a la inconsciente. Las percepciones periféricas como el entorno, la luz, el ambiente amable y lúdico, la actitud del profesor, el empleo de los diferentes tonos de voz, el humor, la sorpresa, los juegos, las canciones, la música, el arte, etc. son parte integrante de dicho proceso. El aprendizaje se torna agradable, no alienante, un disfrute. El sentido del tiempo desaparece. Hay armonía en todo el proceso. Así va a conseguir el destape de habilidades potenciales que raramente se estimulan en los procesos tradicionales de enseñanza, ya que éstos van dirigidos exclusivamente a la mente consciente.

El resultado de proceso será la hipermnesia, que se entiende por la memorización a largo plazo de gran cantidad de materia en muy poco tiempo, sin fatiga, sin aburrimiento, sin tensión, sin miedo, aumentando la motivación por aprender y fomentando la creatividad, es decir, incidiendo positivamente en la salud mental, emocional y física del alumno: Así nace la Sugestopedia.

2.3.1 Planificación curricular y didáctica

A lo largo de los años la práctica de esta metodología de enseñanza ha sido modificada para su aplicación en las diferentes aulas del mundo, tomado en cuenta la realidad y contexto en la cual será implementada. Jane Bancroft en una investigación realizada con sus colegas en la universidad de Toronto, postula que existen una gran variedad de técnicas derivadas de la teoría de Lozanov, pero que en teoría estas varían considerablemente de la descripción inicial.

En su concepción inicial, este método está enfocado a una cantidad resumida de estudiantes y a un proceso estructurado de enseñanza. Así lo plantean Richards y Rodgers, “un curso de Sugestopedia dura treinta días y consiste en 10 unidades de estudio. Las clases duran cuatro horas, seis días a la semana. Cada unidad está enfocada en el diálogo, compuesto por alrededor de 1.200 palabras, acompañado por una lista de vocabulario y comentario gramatical. (1986:147).

Al efectuar una clase siguiendo el modelo propuesto por su creador, se debe adoptar cuidadosamente una estrategia, utilizando 4 etapas principales;

1. Introducción
2. Sesión de Concierto (activa y pasiva)
3. Elaboración
4. Producción

Etapa 1: INTRODUCCIÓN

En el método sugestopédico, la introducción no es un análisis léxico y gramatical del texto como estaba en el proceso común de desciframiento; el maestro no juega como si estuviera en una escena, si no que él / ella es un buen viejo sabio cuya exposición interesante podría cambiar bajo el impacto de los estudiantes que toman parte en la conversación, pero el maestro sigue hábilmente el léxico y la gramática prevista para la lección entrelazada en su presentación divertida. Para evitar un análisis consciente en el curso de la lenta narración "didáctica", el profesor debe hablar con relativa rapidez, pero con frecuencia debe repetir las frases de forma casual y natural. En la introducción a la primera lección, el maestro comienza con el final del material impreso en el libro de texto y pasa al principio. Así, los estudiantes pueden hablar inmediatamente mientras imitan los patrones del maestro. Comienza con su nombre y profesión, con la búsqueda de jugadores, etc. Los estudiantes podrán decir inmediatamente sus nombres, profesiones, de dónde vienen, qué medios de transporte prefieren, qué idioma hablan, etc. Sería una buena idea presentar la misma información en la tercera persona del singular con respecto a los miembros del grupo: cuál es el nombre de alguno de ellos, su profesión, qué idiomas habla, dónde viene de qué medio de transporte prefiere, etc.

Etapa 2: SESIÓN DE CONCIERTO

Con el fin de evitar la posible sensación de pasividad durante la sesión de concierto activo, los estudiantes son invitados a levantarse dos veces y leer 1 o 2 páginas junto con el profesor. Así actúan de nuevo como co-creadores. En momentos en que la música es muy suave y agradable, el profesor interrumpe la lectura durante 2 o 3 minutos y deja que el grupo solo escuche. Esto se repite una o dos veces. La sesión de conciertos pasivos es más tranquila y no debe ser apresurada o acortada, excepto en casos especiales.

Etapa 3: ELABORACIÓN

El profesor actúa más como guía durante las elaboraciones. Corrige imperceptiblemente a los estudiantes según el principio que Lozanov (1978) denomina como bicicleta; este es el concepto subyacente del cuidado materno y el apoyo del maestro a los estudiantes.

Etapa 4: PRODUCCIÓN

En la fase de producción, cada estudiante habla sin interrupciones para corregir, y el objetivo es crear las condiciones para una rotación espontánea de monólogo discurso en dialogístico - los estudiantes deben comenzar a hacer preguntas al hablante en el idioma que están estudiando.

2.3.2 Medios de la sugestión

La Sugestopedia utiliza distintos elementos para concretar a cabalidad el proceso educativo y a su vez liberar estímulos inconscientes que provocan la liberación de las capacidades de reserva de la mente, los cuales serían: la autoridad del profesor, la infantilización, el plano dual, la entonación, el ritmo y el concierto pasivo.

Autoridad

La autoridad del docente se le otorga a través de su dominio sobre los contenidos de la asignatura, así como su pericia para transmitirlos a sus estudiantes. Sin embargo, no se debe confundir la autoridad con el autoritarismo, ya que éste último tiende a generar un clima de desconfianza y temor, sensaciones que son desfavorables para lograr un aprendizaje efectivo que podría dañar la autoestima de los estudiantes. Es por eso que el profesor debe cultivar un clima de confianza en los estudiantes, de forma que facilite considerablemente su aprendizaje, en lugar de dificultarlo.

Infantilización

El segundo de estos medios o elementos es la infantilización de los estudiantes, que básicamente consiste en estar dispuesto a aprender con una

actitud abierta, muy semejante a la forma espontánea con la que un niño se ve enfrentado a nuevos desafíos y gracias al cual puede llegar a memorizar de forma mucha más eficiente. El estudiante logra un aprendizaje de forma muy natural y sin requerir de un proceso mental muy estricto ya que como postula Chomsky (1977) el niño viene dotado de un dispositivo innato de adquisición que le permite aprender su lengua materna sin la necesidad de una enseñanza sistemática, ni de un esfuerzo consciente. Así mismo, Lozanov (1978) sostiene que con el paso de la edad el individuo tiende a perder estas habilidades pero que pueden ser activadas mediante la infantilización “... la infantilización no significa un regreso completo a períodos de la niñez temprana. Es, más bien, un estado mental selectivo (...) pues las experiencias de la vida y las habilidades intelectuales no son reducidas, sino, más bien, complementadas por las cualidades plásticas de los períodos de la niñez” (p. 192).

Plano Dual

El tercer medio se denomina plano dual, se refiere a lo que el docente dice y a cómo lo dice, es decir, gestos, tono de voz, postura y contacto visual.

Entonación

Se considera la entonación el cuarto medio de sugestión, la cual se identifica con la modulación de la voz, la cual debe ser ceremonioso para así crear

una atmósfera de expectación además de contener un sentido afectivo para facilitar una activación emocional más profunda en la personalidad.

Ritmo

Se considera el ritmo como el quinto medio de sugestión. El ritmo está presente en todos los elementos de la naturaleza. En la Sugestopedia se le considera un principio biológico básico” y puede observarse en distintas áreas del quehacer humano como la música, la medicina, la psicoterapia, entre otros. El ritmo es esencial para lograr un aprendizaje correcto, ya que seguir patrones rítmicos favorece considerablemente la memoria: “La entonación, el cambio de ritmos, el crear suspenso, el auto-emocionarse y el interesarse en la asignatura causa un cambio en el set mental de los estudiantes” (Schuster y Gritton, 1987).

Concierto pasivo

Se establece el Concierto pasivo, también denominado “repaso de concierto pseudopasivo” (Lozanov, 1978) como el último medio de sugestión. En esta fase básicamente se refiere a causar en los alumnos un efecto similar al de una persona que asiste a un concierto de su música favorita, esperando entrar a un momento entretenido y relajado. El docente debe permanecer muy activo para lograr una concentración masiva en los estudiantes. Se recomienda tener una música de fondo estilo barroca para mantener esta concentración, además, el

docente debe mantener una actitud y tono de voz adecuada durante la lectura de concierto para que el estudiante genere un estado ideal para superar las barreras antisugestivas que pudieran existir y así activar las reservas de la mente. Se ha sostenido que la música barroca al ser creada de una forma tan armónica y matemática, logra producir exactamente la frecuencia y el sonido correcto que armonizan las funciones del cerebro y produce un estado de calma.

Los seis medios de sugestión explicados anteriormente no se deben aplicar de forma aislada como ocurre en otros sistemas de enseñanza-aprendizaje. Para lograr un éxito en la aplicación de la Sugestopedia se deben integrar estos elementos de manera armónica. Todos los medios nombrados anteriormente tienen como principal motivación la activación de las reservas del estudiante.

2.3.3 Clima de aula

En la Sugestopedia se considera el clima de aula como un elemento esencial. La creación de un ambiente tranquilo y nada amenazante es uno de los principales ingredientes para lograr el éxito en el aprendizaje de los estudiantes.

Para alcanzar esto es imposible dejar de considerar el contexto en el que el estudiante está inmerso, es decir, el ambiente social donde crece y se desarrolla. Se postula que hay una gran importancia en torno a la interacción entre los

sistemas corporales y el medio ambiente, a través de esto, se produce la formación de los mecanismos reguladores para el mantenimiento entre el organismo y el medio ambiente. “Estos mecanismos se dan frecuentemente: ... por debajo del umbral de lo consciente (...) no sólo a través del temor del poder del colectivo o a través de una subordinación ciega, sino que frecuentemente el individuo acepta en ausencia de cualquier temor o subordinación, sugerencias que están en armonía con los puntos de vista y normas sociales aceptadas” (Lozanov, 1978).

En caso que no exista esta armonía, la sugestión no podría producirse ya que se levantaría entre ella y el estudiante un tipo de barrera ético-moral. Tomando en cuenta estas consideraciones se podría decir que la enseñanza sugestopédica debe estar acompañada por una conducta ejemplar, resaltada por un ambiente libre de estrés y placentero. Un ambiente positivo y rico emocionalmente es una necesidad real al momento de adquirir conocimiento.

En términos de organización del espacio didáctico, se recomienda idealmente que las aulas estén equipadas con mobiliario cómodo y una iluminación tipo tenue en un esfuerzo de crear un ambiente acogedor y atractivo. También se debiese utilizar música de corte relajante para invitar el descanso y sugestionar a los estudiantes a dejar todo tipo de inhibición al momento de aprender inglés. Uno de los aspectos más importantes es mantener un ambiente tipo afectivo ya que el estado de ánimo de los estudiantes es algo esencial para lograr un aprendizaje de forma positiva, si el profesor convence a los alumnos que son capaces de aprender, ellos lo harán.

Al momento de dar instrucciones el docente puede utilizar la lengua nativa, en este caso español, pero al momento de avanzar el curso se debe disminuir su uso y los estudiantes deberían sentirse cada vez más cómodos con eso.

Este ambiente de alegría y tranquilidad es imprescindible para lograr un aprendizaje efectivo, el profesor debe lograr crear en sus alumnos un estado de “psico-relajación concentrada” ideal para la actividad creativa, pues está más que demostrado que un estado de ansiedad y tensión sólo produce un alto grado de cansancio además de un desgaste de energía.

Este estado de psico-relajación está caracterizado por el predominio de un tipo de pulsaciones eléctricas producidas por el cerebro, esto quiere decir, que entre más relajado está el estudiante, mayores serán sus pulsaciones cerebrales, lo que le permitirá entrar en un estado en donde se “sueña despierto” y se puede dar rienda suelta a la imaginación. Se recalca que se está relajado pero alerta, lo cual facilita una gran asimilación de información, potencia la memoria y activa el subconsciente.

El sistema tradicional educacional y los establecimientos educativos convencionales favorecen que los estudiantes estén en un estado de la mente en donde se está consciente, despierto y alerta; y todo razonamiento está directamente ligado al pensamiento lógico, el análisis y la acción. Esto claramente inhibe el pensamiento creativo y la imaginación.

2.3.4 Relación profesor-alumno

La relación del profesor y alumno es fundamental para llevar a cabo una clase que permita el desarrollo y alcance de los conocimientos anhelados y propicios para el alumno y su próxima capacidad resolutive.

Este tipo de relación será llevada a cabo a través de diversos medios de sugestión. Entre los cuales destacan: La autoridad del profesor y la infantilización.

La autoridad del profesor viene dada por su prestigio al dominar los contenidos de la asignatura, así como por su pericia para transmitirlos. Lozanov aclara que no debe confundirse la autoridad con el autoritarismo, pues éste tiende a generar sentimientos de desconfianza, temor o indiferencia, desfavorables para un aprendizaje efectivo lo que a través del tiempo puede dañar de forma permanente la autoestima de los estudiantes. El crecimiento de la autoestima en los estudiantes va a depender directamente de la forma en la cual el profesor se dirija a ellos y les haga sentir confianza. Es importante que la percepción que los estudiantes tengan de su profesor sea la de una persona que facilite el aprendizaje de una manera justa, no la de alguien que lo dificulte.

El segundo de estos medios es la infantilización de los estudiantes, que consiste en aprender con una actitud abierta, semejante a la forma espontánea con la que el niño se enfrenta a nuevos conceptos y gracias a la cual logra memorizar mucha más información que el adulto. Este aprendizaje lo logra de una forma natural y sin requerir de un proceso mental activo pues, como sostiene

Chomsky (1977), el niño viene dotado de un dispositivo innato de adquisición que le permite aprender su lengua materna sin la necesidad de una enseñanza sistemática, ni de un esfuerzo consciente. En esta adquisición están involucradas actividades placenteras y creativas como el juego, además de la necesidad de expresar su pensamiento e interactuar con el mundo. Lozanov (1978) plantea que con la edad el individuo tiende a perder estas facultades, las cuales pueden ser activadas a través de la infantilización, y aclara que: “la infantilización no significa un regreso completo a períodos de la niñez temprana. Es, más bien, un estado mental selectivo (...) pues las experiencias de la vida y las habilidades intelectuales no son reducidas, sino, más bien, complementadas por las cualidades plásticas de los períodos de la niñez (p. 192).

Cabe señalar que la actitud positiva o negativa que posea el profesor en torno al aprendizaje del alumno y sus habilidades serán determinantes en el desarrollo de las capacidades de este alumno, a través de muchas investigaciones se ha demostrado que el efecto de las expectativas positivas, así las expectativas de los maestros benefician a los alumnos en todos los niveles. Cuando se logra un buen resultado, este pudo ser debido a las buenas expectativas que tuvo el profesor frente al curso, las cuales fueron transmitidas de forma eficaz y libremente.

Si un profesor espera resultados óptimos en el trabajo realizado en conjunto con sus estudiantes, es porque seguramente es crítico y retroalimenta el trabajo realizado en el aula. Además, explica el material de forma clara y otorga la oportunidad para participar de forma activa en la clase, ya sea para responder

dudas o escuchar opiniones. Los estudiantes, por su parte, saben que se espera un buen desempeño de ellos, por lo cual tratan de comportarse mejor, participar de forma activa y realizar los trabajos encomendados ya que no lo consideran algo tedioso.

2.3.5 Motivación

Al ser la motivación un conjunto de variables que activan y orientan al individuo en un sentido determinado para lograr un objetivo, es elemental que esta se encuentre presente en el ámbito educacional, para así poder desarrollar las habilidades del estudiante de manera propicia y óptima.

Es primordial que el profesor genere un espacio en donde el alumno sienta curiosidad y surja la predisposición para explorar y manipular la información. Esto se puede llevar a cabo a través de la misma dinámica y didáctica que el profesor emplee en el desarrollo de su clase.

En cada clase sugestopédica, el profesor deberá crear las expectativas de que aprender será fácil y divertido. Los alumnos serán expuestos a distintos tipos de música, imágenes relacionadas con los contenidos y felicitaciones por parte del profesor debido a su buen rendimiento en clases anteriores. El docente creará una atmósfera en donde las expectativas del aprendizaje sean altas. Lo cual tendrá un

alto impacto en como los alumnos llevaran a cabo su aprendizaje y conocimientos. (Rosenthal & Jacobson, 1968).

Cabe destacar que gran parte de la motivación que surja por parte de los alumnos, será en parte por el tipo de material y herramientas que se utilicen para llevar a cabo la lección. El profesor debe darles a entender que pasarán un momento agradable aprendiendo en la clase.

En este ámbito, existe la llamada sugestión positiva, siendo este el tipo de motivación que se utiliza en la Sugestopedia, en donde se ayuda a los alumnos a romper las barreras del aprendizaje a través de programaciones conscientes y subconscientes. En estas programaciones se invita a los alumnos a decirse que son inteligentes, capaces, valiosos y que el proceso de aprendizaje es sencillo, divertido, fácil y por lo tanto va a ser disfrutado.

Así también pueden utilizarse técnicas como el juego de roles (mediante diálogos), lectura comprensiva, quizzes, etc, y son todas efectivas. Si se quiere hacer un trabajo sobre la gramática se realiza mediante la introducción de movimientos físicos, cambio de voz, tarjetas divertidas, etc, estos elementos estimulan el área del subconsciente de la memoria llamadas "percepciones periféricas" (Lozanov, 1982, pp.149-150). Estas actividades están conectadas dentro de una estructura armonizante orquestada por una banda sonora. Es decir, la música, especialmente Barroca, debe de ser un elemento unificador de las diferentes tareas que se pueden realizar en el aula.

Es bien sabido que el material que es presentado de manera más dinámica es más fácil de recordar (Baron & Byrne, 1984). La Sugestopedia utiliza estos factores a su favor, para así lograr que el aprendizaje sea un proceso desafiante y lúdico, en el cual se puedan cumplir con las expectativas tanto del docente como los estudiantes, de forma tal que se convierta en un momento placentero y significativo.

2.3.6 Estímulos sonoros

La idea de que la música nos permite entrar a un estado pleno y relajado no es nueva. Muy por el contrario, esta es utilizada en muchas metodologías de enseñanza aprendizaje para poder alcanzar un aprendizaje efectivo. En este caso, para lograr un aprendizaje de tipo sugestopédico es esencial llevar al estudiante a un estado de relajación y la utilización de música es uno de los elementos claves para lograr este estado.

En Sugestopedia existen medios de sugestión y elementos que deben utilizarse de forma correcta y ordenada para poder llegar a un aprendizaje efectivo. Anteriormente se habló del ritmo como uno de los medios de sugestión, en donde la correcta aplicación de este facilita considerablemente la memorización, por ende, un aprendizaje más asertivo del idioma inglés.

El autor de la Sugestopedia recalca la necesidad de crear un ambiente de confianza y relajación en los estudiantes y para eso analizamos distintos elementos que ayudan a la creación de este, tales como el clima de aula, comunicación afectiva, entre otros.

El tono de voz del docente es otro elemento importante al momento de aplicar el método sugestopédico, ya que da a entender a los estudiantes si el profesor está tranquilo o nervioso y toda emoción es transmitida de alguna forma a los alumnos. Un tono de voz agudo produce tensión, pero un tono de voz suave junto con el lenguaje corporal correcto provoca confianza y tranquilidad en el aula.

La música ayuda a derribar las barreras emocionales en los alumnos y permite sugestionarlos para el aprendizaje. La música es el mejor ayudante que tiene el profesor para unir dos mentes, conciencia y subconsciencia, para lograr un cuerpo relajado con mente alerta, y así crear condiciones favorables para que emerjan los talentos ocultos (Bateson 1993). Se recomienda utilizar música de tipo barroca; la música barroca logra estados y condiciones propicios para el aprendizaje, pues tiene un ritmo de sesenta golpes, que equivale a los latidos del corazón cuando estamos tranquilos y reposados. Por eso sincroniza su ritmo al de nuestros latidos de forma inmediata y el cerebro al registrarla manda una señal al cuerpo para mantenerlo tranquilo y alerta.

Ejemplos de diferentes canciones que pueden utilizarse en distintos momentos durante una clase sugestopédica:

1. Música para la relajación:

Albinoni, *Adagio.*

Barber *Adagio*

Beethoven, *Concierto para Violín en D*

Kítaro, *Silk Road (Camino de Seda)*

2. Música para facilitar la concentración

Copland *Ciudad Calmada y Primavera en los Apalaches*

Debussy *Claro de luna*

Halpern-Kelly *Ecos antiguos*

3. Música para activar la energía y explicar una clase.

Brahms *Concierto de piano No.1*

Chopin, *Valses*

Haydn, *Sinfonía No 67 y 69; Conciertos, Violín, No 1*

Mozart *Sinfonía No 35 en D; Concierto para Piano No 18 EN*

4. Música para Visualizar e Imaginar

Beethoven, Sinfonía No. 6 (Pastoral)

Berlioz Sinfonía Fantástica

Debussy El Mar; Nocturnos; La Catedral Sumergida

Dvorak Danzas Eslavas

El docente debe combinar la entonación y el ritmo junto con un fondo musical que ayuda a conseguir una actitud relajada en los estudiantes, este fondo musical crea un estado óptimo para el aprendizaje, pues relaja la ansiedad y aumenta el poder de concentración en los alumnos. Un ritmo continuo y monótono de unos diez segundos activa la capacidad mental de recordar, sin embargo, surgió otro obstáculo. La monotonía de la recepción rítmica distraía a la persona. La repetición ayudaba a la memoria, pero la obstaculizaba al mismo tiempo.

El seguir un ritmo ayuda al estudiante a fomentar la memorización, pero a la vez provoca distracción por la monotonía de la situación. El autor de la Sugestopedia, Georgi Lozanov, resolvió este problema utilizando tres entonaciones distintas con el material es recitado de forma rítmica:

1. Normal

2. Cuchicheo suave

3. Fuerte, voz imperativa

En la Sugestopedia o súper aprendizaje existen tres tipos de selecciones de música:

- Música para el súper aprendizaje
- Música para el aprendizaje activo
- Música para revitalizar el cerebro

La música adecuada para favorecer el súper aprendizaje es la música barroca, por su ritmo suave semejante a los latidos del corazón. Las selecciones para el aprendizaje activo tienen una vibración más corta que la música de estilo barroca; la agilidad en las notas y el aumento en el ritmo provocan en el alumno un estado de alerta constante manteniéndose en condiciones de lograr un aprendizaje más activo.

En cuanto a la música para revitalizar el cerebro, esta proporciona nueva energía y lo dispone para cualquier aprendizaje.

La música invita al movimiento, estimula el recuerdo y despierta las emociones. El torrente de sentimientos que desatan los sonidos armoniosos son un poderoso canal de comunicación entre el interior de la persona y el entorno, abre puertas en donde las palabras nunca llegan. La Sugestopedia pretende poner en funcionamiento las facultades del cuerpo, las del hemisferio izquierdo y las del derecho de forma conjunta, como un todo organizado para que el individuo pueda hacer mucho mejor todo aquello que se proponga.

2.3.7 Ambiente y relajación

Es imposible considerar al individuo fuera de su ambiente, el ambiente social donde crece y se desarrolla. La herencia biológica es moldeada, dirigida y reconstruida bajo las condiciones del ambiente social: “el ser humano nace con diversos sistemas corporales y programas biológicos, y (...) estos programas son activados no sólo por algún mecanismo interno, sino también por la interacción con el medio ambiente...” (Kobayashi, 1984; p. 44). Diversas investigaciones han profundizado en torno a la interacción entre los sistemas corporales y el medio ambiente, específicamente en lo referente a las conexiones corticales y subcorticales, y a la importancia de éstas en la formación de los mecanismos reguladores para el mantenimiento del equilibrio entre el organismo y el medio ambiente. Según Lozanov estos mecanismos se dan “... por debajo del umbral de lo consciente (...) no sólo a través del temor del poder del colectivo o a través de una subordinación ciega, sino que frecuentemente el individuo acepta en ausencia de cualquier temor o subordinación, sugerencias que están en armonía con los puntos de vista y normas sociales aceptadas (1978: p. 37-39).

De no existir esta armonía entre el organismo y el medio ambiente, la sugestión puede ser rechazada al levantarse entre ella y el individuo la denominada barrera ético-moral referida anteriormente. A la luz de estas consideraciones, la enseñanza sugestopédica debe estar acompañada por una conducta ejemplar enmarcada en un ambiente placentero y carente de tensión. Kobayashi (1991) apoya este planteamiento al afirmar que: “un niño puede

aprender mejor con la `joie de vivre`, parte esencial del mejor tipo de educación. Un ambiente positivo y emocionalmente rico no es un lujo sino una necesidad real” (p. 44).

Uno de los elementos esenciales para lograr un estado de equilibrio es la respiración; esta constituye en uno de los actos vitales más importantes en nuestro organismo y aunque muchas personas lo hacen de manera inconsciente, es decir de una forma tan biológicamente natural que no son capaces de captar la relevancia que este acto tan sencillo tiene, no solo para la vida, sino también para el aprendizaje. A través de una respiración pausada, consciente podemos lograr la unión entre todos los miembros de nuestro ser. Con cada respiración llevamos hasta nosotros mismos nuevas fuerzas vitales y nos liberamos de desechos al expulsar el aliento. Respirar es renovar continuamente nuestra vida y nuestra mente. Bien se sabe que cuando se realiza una respiración completa, o con todo el cuerpo, se le brindan a éste una serie de beneficios tales como: Liberación de cargas inútiles, purificación del organismo, expulsión de todo aquello que nos oprime, nos intranquiliza, nos deprime, ayuda a concentrarse y a fijar la atención y renueva las neuronas espejo necesarias para el aprendizaje. Resumiendo, una buena respiración nos sugiere para estar abiertos a recibir el aprendizaje.

La respiración constituye una exigencia importante al momento de desarrollar la memoria. Controlarla es fundamental para el logro de un aprendizaje óptimo: Jazmín Sambrano en su libro Superaprendizaje afirmará:

“Para lograr el superaprendizaje (Sugestopedia) la respiración es esencial, pues se aprende a respirar rítmicamente, lo cual nos dota de mejor oxigenación, mejor vida; cuanto mejor oxigenado tengamos nuestro cerebro, nos conservaremos más claros, más lúcidos, más eficientes y por tanto más inteligentes. Aprender a respirar es básico, y al coordinar la entrada y la salida del aire, con contenidos a aprender, tendremos resuelta una de las claves del superaprendizaje" (J. Sambrano, 2000).

A este respecto, González y Romero ejemplifican que, de no propiciarse un ambiente con las características mencionadas, la actividad mental del neocórtex se ve disminuida por los sistemas endocrino-vegetativo y límbico (2002; 23). Un ambiente de tranquilidad y alegría son imprescindibles para lograr un aprendizaje significativo. Además, Lozanov (1978) plantea en sus escritos la importancia de generar en los estudiantes un estado de “psico-relajación concentrada”, ideal para la actividad creativa, pues un estado de tensión y ansiedad sólo produce un alto grado de cansancio y un gran desgaste de energía. Es importante mencionar que el estado de psico-relajación concentrada tiene como característica principal el predominio de un tipo de pulsaciones eléctricas llamadas ondas cerebrales alfa; estas ondas son liberadas en una proporción de 8/10 ciclos por segundo y son perceptibles cuando el cerebro se encuentra en un estado de descanso y relajo. En este estado el cerebro se encuentra activo pero relajado y permite desarrollar la imaginación; se está relajado pero alerta, lo cual posibilita la rápida asimilación de información, potencia la memoria, facilita la inspiración y activa el subconsciente.

En términos generales; nuestro estilo de vida actual y los sistemas educativos convencionales han favorecido la permanencia en un estado en el que predominan las ondas beta, que a diferencia de las ondas alfa son características del estado consciente de la mente, están ligadas al pensamiento lógico, el análisis crítico y la acción. Por lo tanto, las ondas beta son las responsables de nuestro estado de alerta y tensión constante. Si nos encontramos bajo un efecto constante de estas ondas negativas, nuestra concentración estará centrada únicamente en la solución de problemas, disminuirá el pensamiento creativo y la imaginación.

2.3.8 Comunicación efectiva

En Sugestopedia, unos de los elementos vitales para que se logre su ejecución de forma óptima y significativa es la comunicación. La comunicación dentro del aula se puede dar tanto de forma verbal como no verbal, y ésta juega un rol primordial para alcanzar el nivel de sugestión necesario en la instrucción de los estudiantes.

El autor de este método sostiene que la comunicación puede mejorarse considerablemente si se toma en cuenta que ésta se da tanto a nivel consciente como inconsciente. Es importante destacar que existen barreras en la comunicación a nivel inconsciente que filtran o modifican los mensajes. Schuster y Gritton (1987, p. 13) señalan las siguientes barreras:

1. Patrones aceptados social o culturalmente.
2. Señales del lenguaje corporal que son culturalmente instintivas.
3. Comunicación subliminal, como la que ocurre entre niños.
4. Confusión verbal debida a imágenes generadas por el receptor, al interpretar los sonidos recibidos.

En Sugestopedia la comunicación cumple un rol fundamental, ya que a través de esta se crea un puente entre el profesor y los estudiantes, dando lugar a estímulos conscientes e inconscientes. Es decir, si un profesor intenta transmitirles seguridad a sus alumnos, pero a la vez tiene una postura física débil o minimizada, puede crear estímulos contradictorios y limitar la sugestión a nivel consciente en los estudiantes.

En apartados anteriores analizamos el término de “plano dual”; Lozanov hace referencia a este término para referirse a lo que el profesor quiere transmitir de forma verbal y a cómo lo hace: tono de voz, gestos, postura y contacto visual principalmente. Autores como Knapp (1972) reportan que las actitudes percibidas por los estudiantes se deben principalmente a estímulos no verbales (38% a la entonación y 55% a la expresión facial) mientras que sólo un 7% son de índole verbal. De aquí nace la relevancia de atender al plano no verbal, el cual incluye aspectos extralingüísticos vitales para lograr una comunicación efectiva.

Si nos enfocamos en los aspectos extralingüísticos, uno que tiene gran importancia es la entonación. Lozanov identifica la entonación con la modulación

de la voz, la cual debe tener un tono solemne si se desea crear una atmósfera de expectación en los estudiantes o si desea lograr más cercanía, ésta debe tener un tono cálido y cercano. Otro aspecto importante es la postura del profesor frente a la clase, ya que es comúnmente conocido que a través del cuerpo se puede transmitir diversos estados mentales, los que pueden darse tanto de manera consciente como inconsciente. Es por esto que para efectuarse una comunicación efectiva dentro de una instrucción con el método sugestopédico, es de vital relevancia mantener un equilibrio entre los aspectos lingüísticos y extralingüísticos, de esta manera se estarán enviando las señales correctas para que el receptor (en este caso los estudiantes) decodifique el mensaje de manera acertada y no existan limitaciones que perjudiquen la comunicación o peor aún, que inhiban el nivel de sugestión ideal para liberar las capacidades de reserva de la mente.

2.4 Técnicas sugestopédicas

Si se quiere lograr la eficacia de este método de enseñanza, los principios sugestopédicos constituyen siempre la base sobre la cual se deben delinear las diversas técnicas para ser aplicadas en forma conjunta. En este sentido, Lozanov plantea que “el profesor debe integrar tres herramientas fundamentales: psicológicas, didácticas artísticas, a fin de lograr que el estudiante supere las barreras antisugestivas que obstaculizan su aprendizaje” (Romero y González, 2002). Al hacer uso de estrategias o métodos relacionados al área psicológica, el

profesor debe organizar los contenidos de la lección de manera psicoterapéutica, psicofísica y emocional, para de este modo transmitir la comunicación periféricamente, pues, según Lozanov, los mensajes recibidos de este modo son aceptados sin crítica. A través de herramientas didácticas, el profesor idea diversas formas de presentar el mismo material, lo cual permite a cada alumno aprender de la manera que le resulte más eficiente y lo familiariza con diferentes recursos y formas de aprendizaje. El tercer tipo de herramientas a las que se refiere Lozanov, las artísticas, constituye uno de los rasgos distintivos más resaltantes de la Sugestopedia. El profesor debe utilizar afiches artísticos que guarden alguna relación con el material didáctico, diversos tipos de música (clásica, barroca, etc.), así como dramatizaciones e historias que, además de globalizarla lección y permitir su mejor comprensión, despierten las emociones en los estudiantes, activando, de este modo, su hemisferio cerebral derecho y su sistema límbico. En cuanto al texto sugestopédico para la enseñanza de lenguas extranjeras, Lozanov y Gateva (1989) plantean que éste debe estar estructurado en forma de obra de teatro, con diálogos relacionados con aspectos de la vida cotidiana y presentada de manera didáctica. Es importante que los personajes centrales de la obra estén claramente definidos y descritos a fin de que los estudiantes se puedan familiarizar con los diferentes aspectos psicológicos de cada uno. Es igualmente esencial que se describan lo más fielmente posible las diferentes características culturales, históricas, etc. de las regiones donde se desarrolla el relato, el cual debe pertenecer a países donde se hable el idioma que se estudia. En cuanto a la disposición de las palabras, éstas deben aparecer en

grupos, formando frases en líneas separadas; pues, de esta forma, se facilita el aprendizaje. También deben subrayarse las palabras y frases de mayor uso a fin de focalizar la atención de los estudiantes hacia el vocabulario esencial y a las estructuras gramaticales básicas. Adicionalmente, el texto debe incluir ilustraciones globalizantes que estén conectadas con el contenido.

De esta manera, la información es presentada y procesada a dos niveles: semántico y visual. Esto se fundamenta en el principio sugestivo del plano dual. Es recomendable que algunas de estas ilustraciones sean reproducciones de arte pertenecientes a la cultura en cuestión. Conjuntamente con el texto escrito en el idioma a aprender, se recomienda que el estudiante disponga de la traducción de los diálogos, principalmente en las primeras etapas de aprendizaje. Cada diálogo es seguido de una presentación de las unidades gramaticales y léxicas, las cuales son ejercitadas posteriormente. Algunos paradigmas gramaticales se presentan al lado derecho del diálogo. El texto, elaborado según estos criterios y utilizado siguiendo los principios de la enseñanza holística, favorece la toma de conciencia, por parte de los estudiantes, de sus capacidades en reserva al permitirles un aprendizaje fácil, motivante, sin cansancio y que estimula la creatividad.

Además del texto adecuado, Lozanov y Gateva (1989) señalan que es necesario que el aula de clases sea lo más acogedora posible: se debe usar pintura clara en las paredes y el techo; los pupitres han de estar dispuestos en forma semicircular y el escritorio del profesor debe ocupar el espacio que deja el semicírculo. Es conveniente usar un regulador de luz cuando se quiera calmar a los estudiantes o ayudarlos a relajarse psicológicamente. También se deben

colocar afiches que eleven la autoestima y sugieran bienestar, tales como: “superestudiantes trabajando aquí”, además de afiches geográficos representativos de los lugares referidos en las lecciones. Se recomienda, igualmente, la presencia de plantas y flores en el salón.

Con todas estas características se busca sugerir que el aula de clases sea un lugar acogedor en el que provoque estar y aprender.

2.5 Sugestopedia y su impacto en la enseñanza del idioma Inglés

En sus primeros años la Sugestopedia está muy próxima a la psicoterapia sugestiva: se usa la música sólo en la sesión de concierto pasivo con el aula en penumbra y se dan algunas instrucciones para la relajación, pero se utilizan muy pocos elementos artísticos y lúdicos. En el aprendizaje de idiomas los resultados mostrarán al principio la memorización de gran cantidad de palabras sueltas, después frases o expresiones y, más tarde, diálogos cortos. Son las antiguas variantes clínicas, aún muy lógicas y analíticas, que siguen poniendo más énfasis en las partes que en la totalidad por lo que limitan la visión global de la estructura de la lengua.

A partir de 1967 se comienza a experimentar una nueva variante artística, investigando las reacciones de los alumnos ante diferentes tipos de música y canciones e introduciendo juguetes, bailes, poesía, gran cantidad de juegos y materiales didácticos y otras muchas actividades que refuerzan positivamente las

emociones. El libro de texto es ahora una historia completa en lugar de palabras aisladas o frases.

Los resultados de la variante artístico-global son muy superiores a los de las variantes clínicas en términos de capacidad de comunicación y de satisfacción, bienestar y motivación del alumno. A pesar de la gran cantidad de materia (de 3 a 5 veces más que en métodos convencionales) no sobreviene el cansancio porque se está ofreciendo una forma global y sistematizada de aprendizaje que es compatible con las leyes cerebrales, es decir, favorece que el cerebro realice simultáneamente sus funciones de análisis y síntesis, lo que provoca también la simultánea e indivisible participación de los procesos conscientes e inconscientes. Se ofrece gran cantidad de información a múltiples niveles para que el cerebro la absorba libremente. Al tener una visión global y estructurada de la materia a aprender, el cerebro se calma. Sobreviene así de forma espontánea un estado de psicorrelajación concentrada, por lo que ya no son necesarios ni recomendables los ejercicios dirigidos de relajación.

La incorporación de los múltiples elementos artísticos -teniendo en cuenta que el arte es uno de los campos de mayor poder sugestivo- va a incluir los sentimientos en el proceso de aprendizaje, atrayendo la curiosidad, la atención y la participación lúdica del alumno, con lo que se favorece la memorización y el desbloqueo psicológico ante las viejas limitaciones.

Las sugerencias positivas irán sacando las negativas y cuanto más materia se ofrezca, más se aprenderá, cuanto más motivación e ilusión, más fácil resultará

el aprendizaje. Es la nueva Sugestopedia artístico-global que se consolida definitivamente en el año 1978 y que ha seguido desarrollándose y perfeccionándose hasta llegar a la variante actual que su creador, el Dr. Lozanov, ha denominado Pedagogía Desuggestiva o también Reservopedia.

Con el paso de los años la utilización del método creado por el Dr. Georgi Lozanov ha ido en importante crecimiento, creando un impacto en varias salas de clases alrededor del mundo. El método es ampliamente adquirido por profesores que enseñan el idioma inglés como segunda lengua, ya que permite la adquisición del lenguaje de una forma efectiva. Según información entregada por el MINEDUC a partir de 1970 la Sugestopedia entre otros métodos fueron popularizados en Chile y categorizados como pioneros, en términos de creatividad y dinamismo.

2.6 Sugestopedia en la Educación chilena actual

La educación tradicional en Chile es gestionada por el Estado, este es el encargado de inyectar los recursos necesarios para llevarla a cabo en los establecimientos de corte municipal y particulares subvencionados, además es quien determina los lineamientos pedagógicos a través de un currículum nacional y pruebas estandarizadas a nivel país en donde todos los establecimientos deben evaluarse.

La educación en Chile se estructura en tres niveles que corresponden a trece años de educación escolar obligatoria: Nivel Preescolar (Nivel Transición

Mayor, Kinder), Educación Básica (desde 1° hasta 8° básico) y Educación Media Humanista o Técnico Profesional (desde 1° hasta 4° medio).

Para el estado chileno el proceso educativo formal se rige por medio del Ministerio de Educación (MINEDUC) quien define su misión como la de “(...) asegurar un sistema educativo equitativo y de calidad que contribuya a la formación integral y permanente de las personas y al desarrollo del país, mediante la formulación e implementación de políticas, normas y regulación sectorial.” LGE (DFL 20370 [1])

La educación chilena se rige a través de las Bases Curriculares que es transversales a todos los niveles educativos obligatorios regulados por el Estado. En dichas bases se expresa la idea de educación que posee la propuesta del ministerio: “El sentido que tiene toda educación, cual es contribuir al desarrollo completo e integral de todas las personas en sus dimensiones espiritual, ética, moral, afectiva, intelectual, artística y física, mediante la transmisión y el cultivo de valores, conocimientos y destrezas. De este modo, podrán realizar su potencial y vivir su vida en forma plena, participando activamente en una sociedad libre, democrática y pluralista, y contribuir responsablemente al desarrollo del país.” (Bases curriculares Educación Básica, MINEDUC, 2013: 7)

El currículum nacional establece los lineamientos generales por los que todos los establecimientos educacionales en el país deben guiarse, privilegiando así el aprendizaje de las competencias que exigen las pruebas estandarizadas como el SIMCE y la PSU, no llegando así a explotar adecuadamente el potencial

real del estudiante en todas sus áreas ya que estas no responden a las necesidades específicas del contexto particular de niños y niñas.

La educación en Chile está normada bajo la LGE (Ley General de Educación) y en ella se encuentra el concepto de “educación alternativa” el cual se define como “todo proceso formativo, realizado por medio de un programa sistemático, no necesariamente evaluado y que puede ser reconocido y verificado como un aprendizaje de valor, pudiendo finalmente conducir a una certificación” y educación informal definida como “todo proceso vinculado con el desarrollo de las personas en la sociedad, facilitado por la interacción de unos con otros y sin la tuición del establecimiento educacional como agencia institucional educativa. Se obtiene en forma no estructurada y sistemática del núcleo familiar, de los medios de comunicación, de la experiencia laboral y, en general, del entorno en el cual está inmersa la persona.” LGE (DFL N°20370)

En Chile se puede reconocer como educación alternativa la “educación popular” principalmente influenciada por grandes pensadores socialistas dentro de Latinoamérica. Sin embargo, no es hasta 1970 donde por primera vez aparece el concepto de “educación popular” a partir de la teoría del pedagogo y escritor brasileño Paulo Freire.

Principalmente la Educación popular comprende la educación como un proceso continuo, para toda la vida, en el que hombres y mujeres buscan la libertad, entendida como el abandono de la opresión a la que los poderes

imperantes los someten a través del desarrollo de pensamiento crítico y de reflexiones en torno al contexto en el que viven (Freire, 1968).

Así también es considerada educación alternativa la llamada “educación socialista” que nace a partir de establecimiento teórico del socialismo. Es a partir de esta en donde nacen conceptos como la educación polivalente o politécnica que implica la formación académica y laboral de estudiantes en torno a todas las actividades físicas e intelectuales posibles de realizar. Además de la laicización de la educación que tiene como enfoque desvincular a la iglesia con la educación debido a su fuerte lazo con la clase burguesa “La dependencia psicológica respecto a Dios impide a las personas afirmar su humanidad, y, por tanto, a liberarse. La metafísica de la religión supone la negación de la realidad humana, y su alienación, por tanto; es la mentira teológica la que hace que las masas acepten el sacrificio e impide que el ser humano tome conciencia de sus circunstancias materiales reales” (Cuevas, 2003: 32).

Se podría considerar como educación alternativa la Escuela Activa, definida como la suma de varios métodos de enseñanza aprendizaje que surgió durante el siglo XX, tiene la finalidad de desarrollar a los estudiantes como personas democráticas y con pensamiento crítico dejando de lado la memorización para dejar entrar un aprendizaje comprensivo.

El método Montessori el cual está basado en el principio de “Los niños y niñas aprenden por sí solos” (Paymal, 2008) quiere decir que el profesor hace el programa de trabajo, pero los estudiantes quienes darán los tiempos y las pautas

de aprendizaje. En Chile existen alrededor de 60 establecimientos Montessori que imparten esta metodología.

El método Waldorf se práctica en Chile hace más de una década. Este enfoque plantea que pensamiento, sentimiento y voluntad tienen igual importancia en el desarrollo de un niño sano, por ello el currículum contempla estimular el desarrollo de las capacidades cognitivas, morales, artísticas, manuales, musicales y corporales considerando la etapa de desarrollo del niño.

El método Freinet establece que los intereses del alumno son el motor de la vida diaria de la escuela, que se organiza en torno a un tema propuesto por los niños. Los trabajos se exponen y los compañeros deben opinar. La expresión oral y plástica es básica en este método. El Colegio Rubén Darío de Santiago, entre otros, trabaja en Chile el Método Freinet.

En nuestro país no existe un registro en el que se establezca a la Sugestopedia como educación alternativa al contrario de otras metodologías como el Método Montessori, Método Waldorf, Método Freinet entre otros, que se han estado implementando en distintos establecimientos de Chile a lo largo de algunos años. Es por esto que podemos decir que la Sugestopedia no está considerada como método de enseñanza y aprendizaje en el currículum chileno actual.

3. Capítulo tercero: Diseño metodológico de la investigación

3.1. Fundamentación del tipo de investigación

Esta investigación es de tipo cualitativa, de carácter bibliográfico y su finalidad es realizar una revisión actualizada de la literatura general y específica sobre la Sugestopedia como estrategia didáctica y la eventual importancia que su aplicación tendría en la enseñanza del inglés como segunda lengua.

3.2. Caracterización de las fuentes de información

Para la fase de investigación documental se consideran las siguientes fuentes básicas de información:

- Lozanov, G. *Suggestopaedia-desuggestive teaching communicative method on the level of the hidden reserves of the human mind.*
- Lozanov, G. *Suggestology and suggestopedia, theory and practice*
- González J. y G. Romero. *La sugestopedia de Lozanov: sus contribuciones a la enseñanza de lenguas extranjeras*
- Bancroft, W.J. *The Lozanov method and its American adaptations.*

- Richards and Rodgers. *Approaches and methods in language teaching*
- Bandler, R. *La estructura de la magia*
- Gardner, H. *Frames of mind the theory of multiple intelligences.*
- Gallegos, R. *La educación Holista*

3.3. Procedimientos de análisis de la información

¿Cuáles son las características esenciales, de acuerdo con las fuentes bibliográficas, de la propuesta pedagógica de la Sugestopedia y su importancia como estrategia didáctica para una enseñanza y aprendizaje significativo del inglés como segunda lengua?

Al observar nuestra pregunta de investigación, en ella desglosamos dos categorías para analizar nuestras fuentes bibliográficas.

A: Propuesta pedagógica.

B: Estrategias didácticas en la Sugestopedia.

3.3.1 Textos principales

El siguiente cuadro muestra los textos considerados como principales en nuestra investigación, es decir, los que son la mayor fuente de información. Estos textos fueron desglosados en ambas categorías:

AUTOR/OBRA	CATEGORÍA A	CATEGORÍA B
<p>1. Lozanov, G. <i>Suggestopaedia-desuggestive teaching, communicative method on the level of the hidden reserves of the human mind.</i></p>	<p>Propuesta pedagógica que tiene como finalidad la utilización de la sugestión como medio para activar las capacidades de reserva del cerebro, de esta manera se logrará un aprendizaje efectivo y sin tensión.</p>	<p>Las técnicas utilizadas en Sugestopedia hacen referencia a la utilización de arte clásico, estética, canciones, risas, juegos, juegos en juegos, etc. Además, la asignación específica y delicada de tareas complicadas por medio de la sugerencia comunicativa, en la cual, la corrección indirecta de los errores, la falta de tarea complicada, una atmósfera estimulante, el uso de procesos conscientes y subconscientes, la luz y la absorción espontánea de material didáctico son de vital importancia en la eficacia del método.</p>
<p>2. Lozanov, G. <i>Suggestology and suggestopedia, theory</i></p>	<p>Sistema sugestopédico que concreta métodos con el fin de liberar y hacer uso de las</p>	<p>Utiliza estrategias didácticas como la infantilización de los estudiantes, la autoridad del</p>

<p><i>and practice</i></p>	<p>capacidades de reserva del cerebro para fines educacionales.</p>	<p>profesor, pasividad, entonación, ritmo, etc, con el fin de estimular la memoria a largo plazo.</p> <p>Las estrategias sugestopédicas no solo estimulan la memorización, sino que también la personalidad completa de los estudiantes.</p>
<p>3. González y Romero. <i>La Sugestopedia de Lozanov: sus contribuciones a la enseñanza de lenguas extranjeras</i></p>	<p>La Sugestopedia es la enseñanza a través del uso de la sugestión y de todos los recursos que posee el ser humano, tanto mentales (consciente e inconsciente) como sensoriales, con el fin de lograr un aprendizaje efectivo.</p>	<p>En este enfoque la figura del profesor como sugesor, apoyándose en su autoridad, reflejada en el dominio de la materia y en sus habilidades pedagógicas, juega un rol fundamental en el aprendizaje de los estudiantes.</p> <p>El proceso de enseñanza debe darse en un ambiente placentero y carente de tensión en el que se proteja la autoestima del aprendiz. Para lograr estos fines, el sistema</p>

		sugestopédico incorpora el uso de diversos tipos de música, juegos didácticos, técnicas de relajación, presentación global de contenidos, etc.
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3.3.2 Textos complementarios

Este cuadro ilustra los textos seleccionados en el nivel de complementarios, vale decir, textos que a pesar de su contenido no alimentan de forma considerable nuestra investigación. Se encuentran desglosados en ambas categorías:

AUTOR/OBRA	CATEGORÍA A	CATEGORÍA B
4. Bancroft, W.J. <i>The Lozanov method and its American adaptations.</i>	Sugestopedia se basa en la sugestión y en la utilización de ésta para lograr un aprendizaje efectivo y a largo plazo.	Las estrategias didácticas utilizadas por el método de Lozanov ha sido modificado y adaptado a la realidad americana; disminución de horas de clases, aumento de número de alumnos por sala, cambio de música

		barroca por sonidos más rítmicos, etc.
5. Richards and Rodgers. <i>Approaches and methods in language teaching</i>	Reafirma la información sobre la metodología Sugestopedia, su forma de trabajo; trabajar desde lo más profundo de la mente en un estudiante y sugestionarlo a aprender.	
6. Bandler, R. <i>La estructura de la magia</i>		Esta metodología ha influenciado y retroalimentado durante años la Pedagogía Desuggestiva de Lozanov, tomando por ejemplo la idea de utilizar estímulos diarios a través de nuestros sentidos, lo que la ha llevado a consolidarse como una de las alternativas más efectivas a la hora que enseñar inglés.
7. Gallegos, R. <i>La educación Holista</i>		La Sugestopedia es denominada en varios estudios como un tipo de educación holística, ya que toma varios elementos presentados en

		<p>el libro de Ramón Gallegos. Tales como fijar la atención hacia todo el entorno del estudiante, su cosmos y utilizar técnicas de relajación para lograr una concentración adecuada.</p>
<p>8. Gardner, H. <i>Frames of mind the theory of multiple intelligences.</i></p>		<p>Lozanov establece que lo importante para lograr un aprendizaje efectivo no es la memorización, sino que la comprensión profunda de un tema. La relación entre la Sugestopedia y la teoría de las inteligencias múltiples es que en ambas se propone abarcar todos los tipos de aprendizaje del estudiante.</p>

3.3.4 Textos de menor importancia

El cuadro a continuación muestra los textos considerados de menor importancia debido a que no aportan de forma contundente a lo largo de nuestra investigación.

Se ubican en las categorías de la siguiente forma:

AUTOR/OBRA	CATEGORÍA A	CATEGORÍA B
<p>9. Real Academia Española, <i>Asociación de Academias de la Lengua Española. Diccionario de la lengua española</i></p>	<p>Definición de conceptos claves para la investigación.</p>	
<p>10. Ley Chile. Ley General de Educación (LGE)</p>	<p>Aporta la definición que existe en nuestro país de “educación alternativa” en donde la Sugestopedia no aparece como tal.</p>	

Si realizamos un análisis de los textos principales tomados como fuente básica de información, podemos concluir que los 2 textos escritos por el Dr. Georgi Lozanov postulan al método Sugestopedia como una propuesta pedagógica que tiene como finalidad la utilización de la sugestión como medio para activar las capacidades de reserva del cerebro, para así lograr un aprendizaje efectivo y sin tensión.

Para lograr este objetivo se plantea una estrategia didáctica efectiva y estructurada, que incorporan técnicas como a la utilización de arte clásico, la estética, canciones, risas, juegos, etc. Además, la asignación específica y delicada de tareas complicadas por medio de la sugerencia comunicativa, en la cual, la corrección indirecta de los errores, la falta de tarea complicada, la atmósfera estimulante, el uso de procesos conscientes y subconscientes, la luz y la absorción espontánea de material didáctico son de vital importancia en la eficacia del método. Por lo tanto, con esta estrategia se busca no solo estimular la memorización, sino que también la personalidad completa de los estudiantes.

El texto escrito por los autores González y Romero solo reafirma los postulados del creador de este método, pero a su vez, enfatizan en la importancia del rol del profesor en una clase sugestopédica, así como también la comunicación efectiva entre alumno y profesor, el hecho que es de vital importancia para lograr un aprendizaje significativo y sin tensión en el aula.

Luego del análisis de los textos complementarios utilizados en nuestra investigación podemos concluir que el texto de Richards y Rogers habla directamente sobre la propuesta pedagógica de la Sugestopedia, sus

características, su historia y sus elementos clave. En cambio, el texto la estructura de la magia, muestra estrategias que fueron tomadas por el autor de la Sugestopedia desde la teoría de la PNL, para finalmente enriquecerla en términos didácticos.

Tanto el texto de Gallegos como el Gardner, contienen elementos que fueron tomados para la creación de la Sugestopedia, tales como la importancia de la relajación y el entorno del estudiante, tanto físico como psicológico. Además, Gardner con su teoría de las múltiples inteligencias enriquece de cierta forma la teoría de Lozanov, estableciendo que hay que colocar especial atención en abarcar todas las inteligencias del estudiante de la forma más completa posible. El texto de Bancroft abarca principalmente los principios de la sugestión propuestos por Lozanov, además de elementos didácticos que fueron tomados por la realidad americana con la finalidad de mejorar la experiencia educativa dentro del aula.

Estos textos ayudan a explayar de manera clara nuestro marco teórico, proporcionando características esenciales para desarrollarlo de tal forma de demostrar que la Sugestopedia es una metodología efectiva, aunque desconocida, para enseñar y aprender el idioma extranjero inglés.

4. Capítulo cuarto: Resultados de la investigación

4.1. La Sugestopedia: los procesos de organización y desarrollo de la enseñanza en el ámbito de la pedagogía del idioma Inglés

Como hemos estudiado a lo largo de esta investigación, la Sugestopedia nace como un intento de explorar todas las posibilidades del cerebro humano con el fin de aumentar la capacidad mental y ampliar la memoria mediante la estimulación de los dos hemisferios del cerebro humano. Nace en los años setenta con el profesor psicólogo Georgi Lozanov (Bulgaria) quien pensó en la utilización de la sugestión por medio de la música, relajación, respiración profunda, imaginación y "sesiones de conciertos" para lograr que los aprendices adquirieran una segunda lengua de una forma rápida, entretenida y eficaz. Este método se podría calificar como una adaptación de la filosofía religiosa oriental, de índole holístico, centrada en la meditación y en programas de relajación, a las nuevas demandas de la sociedad postmoderna actual. Sin duda, este acercamiento a la relajación, es visto como un producto bastante atractivo para cualquier estudiante que vive procesos de estrés en una sociedad cada vez más competitiva. En el sistema tradicional, prima la rutina y la absorción rápida de grandes cantidades de información, la Sugestopedia intenta cambiar esta percepción presentando un método que abanderara la diversión como proceso de aprendizaje. Esta es la misma forma por la

cual los niños nos asombran por la alta velocidad de aprendizaje, es que lo hacen mientras juegan.

La razón para nuestra ineficiencia o dificultad para aprender inglés es que nosotros mismos nos ponemos las barreras psicológicas que imposibilitan el aprendizaje: tememos ser incapaces de actuar, tememos que seremos incapaces de aprender, tememos fallar. De acuerdo con Lozanov, puede que sólo estemos usando el cinco por ciento de nuestra actividad mental. Es por esto que se implementan elementos como la relajación, la respiración, el uso de música y ritmo al hablar y una sala con luz tenue. Todas estas características sugestionan al estudiante ayudándolo a dejar atrás toda inhibición al momento de aprender inglés.

El centro de la filosofía de Lozanov, era crear una especie de metodología espiritual que pudiera mostrar confianza a los alumnos, para que el proceso de adquisición se llevara con mayor eficacia. Emociones, sensaciones y sentimientos (comportamientos interiores) están estrechamente relacionados con el aprendizaje: si la experiencia de aprendizaje es positiva, la emoción será placentera, el feedback será positivo y se despertará el deseo de seguir aprendiendo. Como se mencionó anteriormente, emociones como el miedo, el sentimiento de inaptitud, influyen negativamente el aprendizaje. Por lo tanto, la clave para el aprendizaje es la estabilidad del clima emotivo que se establece en las relaciones interpersonales de la clase, esa es la base de la Sugestopedia.

Todos estos elementos hacen que esta metodología sea especialmente ejecutable en la enseñanza y aprendizaje del idioma inglés, ya que permite que el estudiante deje atrás el estrés toda barrera que le impida absorber la segunda lengua. Así también impartirla requiere que el docente tenga conocimientos en áreas no necesariamente ligadas al idioma, tales como técnicas de relajación entre otras.

4.1.1. Planificación curricular y didáctica

El método Sugestopedia en el ámbito de planificación curricular y didáctica adopta cuidadosamente una estrategia que busca cumplir cabalmente con las metas impuestas por el profesor al inicio de la instrucción. Idealmente en un curso que dure 30 días se deben desarrollar 10 unidades de estudio, con un vocabulario mínimo de 1200 palabras por día. Este nivel de exigencia en un curso sugestopédico busca liberar las capacidades de reserva de la mente, dando lugar a un aprendizaje más eficaz y distante de los métodos tradicionales para la enseñanza de lenguas extranjeras.

Para realizar una planificación de una clase se debe seguir un modelo que adopta cuatro etapas esenciales, las que a diferencia de las tres etapas de la educación tradicional (inicio-desarrollo-cierre), busca un aprendizaje más efectivo dando lugar para la relajación y reactivación continua de la mente, liberando estímulos conscientes e inconscientes que potencian el aprendizaje.

Las etapas que Lozanov describe en su investigación son las siguientes: introducción, sesión de concierto activo y pasivo, elaboración y producción.

En la primera etapa que corresponde a la introducción, el maestro debe llevar a los estudiantes, con la ayuda de música barroca, a una etapa de sugestión en la cual se encuentren de manera activa pero a la vez relajada. Para lograr este estado es necesario que el profesor motive a sus estudiantes de tal manera que estos comprendan que la lección será algo divertido y desafiante para ellos. A diferencia del método tradicional, en esta etapa no se debe realizar ningún desciframiento de información, es decir, los estudiantes no deben predecir el contenido de la lección, sino más bien, deben dejarse conducir por el maestro a través de sus palabras, las que conducirán de manera sutil al contenido de la clase.

En la segunda etapa, correspondiente a la sesión de concierto activo y pasivo, el profesor debe evitar la sensación de pasividad de los estudiantes, por lo cual estos son invitados a participar de la clase, ya sea leyendo un texto, realizando una interpretación o un juego de roles. De esta manera los estudiantes no solo escuchan al profesor, sino que están efectuando un papel de co-creadores en el aprendizaje. En la sesión de concierto pasiva una vez más es importante la relajación, lográndose gracias a la respiración y a estímulos sonoros.

En la etapa de la elaboración el profesor no es más que un guía, corrigiendo imperceptiblemente a los estudiantes. En esta fase es vital el principio

de la bicicleta, el cual hace referencia al apoyo que brinda el profesor sin que los estudiantes se den cuenta.

La cuarta y última etapa corresponde a la producción. En esta fase el propósito es poner en práctica todo lo aprendido durante la lección, de forma tal que los estudiantes puedan demostrar sus habilidades y conocimientos. En esta última etapa juega un rol importante la figura del aprendiz, ya que el idealmente deberá participar sin inhibiciones de las actividades propuestas por el profesor.

Es importante mencionar que a pesar de la rigidez con la cual puede ser visto este método en términos de planificación curricular y didáctica, el autor sugiere que éstas pueden adaptarse para cumplir con las necesidades de cada realidad educativa o incorporar nuevos elementos para cumplir con los estándares de enseñanza actuales.

4.1. 2. Desarrollo didáctico

En el ámbito de desarrollo didáctico o técnica de clases pudimos investigar que la Sugestopedia plantea diferentes técnicas con el fin de cumplir las metas que el método propone. Es así como toma elementos de la sugestión para lograr un “súper aprendizaje”; la sugestión busca la liberación de las capacidades potenciales del cerebro, las cuales llevadas al ámbito educativo se resumen en un conjunto de medios ocupados por un profesor instruido, que buscan un aprendizaje significativo y sin estrés.

Las técnicas utilizadas van desde los estímulos ambientales hasta el tono de voz del profesor en el aula; es así como la didáctica del maestro y la creación de un ambiente propicio para el aprendizaje son claves para el éxito de este método. Si nos referimos específicamente a las técnicas de clases, debemos decir que la Sugestopedia propone una clase diferente a las de los métodos tradicionales. En una clase sugestopédica el profesor cumple un rol autoritario; él es el conocedor absoluto de los temas a tratar, pero no es una figura que imponga miedo ni rechazo. Otro elemento importante su tono de voz y postura ante los estudiantes, el profesor juega con el ritmo y tono al hablar, de tal manera que logra captar la atención de forma inconsciente, logrando transmitir el contenido de un texto o instrucción de forma clara y precisa. Además, el docente no tiene miedo a utilizar su cuerpo de tal forma que pueda representar o dramatizar un tema si es necesario. Si nos referimos a estímulos externos que participan en el desarrollo didáctico debemos decir que el mobiliario y distribución de éste dentro de la sala de clases favorece directamente al aprendizaje. Es así como la luz, los asientos, la distribución en forma de semicírculo y los estímulos provenientes de la música van en directa ayuda para lograr un estado activo, pero sin estrés.

4.1.3. Interacción pedagógica

Se entiende por interacción pedagógica a todo tipo de relación que se da en contextos educativos, y más especialmente dentro de la sala de clases. En

Sugestopedia la interacción que se da entre el alumno y profesor cumple un rol fundamental en la eficacia del método. Para ilustrarlo de mejor manera, el profesor cumple un rol parecido al de un padre; el cual instruye, cuida, da cariño y es una figura potente en términos de respeto y autoridad. De esta manera el profesor es una figura connotada y facilitador del conocimiento, mientras que los estudiantes saben que pueden contar con él como si fuera un amigo, una persona cercana, prestigiosa y a la cual ven como un ejemplo.

Durante el ciclo de instrucción la interacción pedagógica va tomando diferentes matices. En primer lugar, el profesor actúa como un sabio que transmite el conocimiento de forma clara y concisa, actuando después como un mero facilitador y guía del conocimiento, y finalmente ser solo un observador del trabajo realizado por los estudiantes. Por otro lado, los estudiantes confían plenamente en los conocimientos y aptitudes del maestro, lo que da lugar a la creación de un clima de confianza y respeto que es característico en este método.

4.1.4. Uso de recursos didácticos

Entendemos por recursos didácticos a todas las herramientas disponibles para llevar a cabalidad el proceso de enseñanza-aprendizaje de forma óptima. En la Sugestopedia se utilizan diversos recursos como la música, fotografías, flashcards, el humor, el juego, frases motivadoras, etc. Que va en directo apoyo al quehacer del docente. Debemos mencionar que ninguna de estas herramientas

trabaja de forma autónoma, sino más bien es el profesor el que debe velar por su correcta utilización para cumplir con los objetivos que el método propone.

En términos de la utilización de recursos didácticos en el aprendizaje de idiomas, diversas investigaciones han demostrado su eficacia, ya que a través de la utilización de diversos estímulos resulta más fácil la interiorización del material a aprender. Así los estudiantes estarán motivados de forma consciente e inconsciente lo que facilita el proceso de aprendizaje significativo.

4.1.5. Organización del tiempo y espacio didáctico

En la Sugestopedia la organización del tiempo y espacio es vital. Es necesario que dentro de la clase haya una correcta distribución del tiempo, ya que se deben cumplir con las 4 etapas básicas según el método de Lozanov. Además, se deben considerar momentos destinados a la relajación y sugestión inconsciente de los estudiantes.

El espacio didáctico en cambio, debe estar distribuido de forma tal que sea un ambiente agradable y confortante en el proceso de instrucción. Se debe utilizar un mobiliario cómodo, se sugiere que las sillas estén distribuidas de tal manera que formen un semicírculo, las luces deben tener un tono tenue, etc. Todo esto va en directa ayuda a fomentar un estado relajado y que predisponga el aprendizaje.

4.2. Importancia para la enseñanza y aprendizaje del inglés

A lo largo de esta investigación hemos revisado diversos documentos que validan el uso de la Sugestopedia como una de las metodologías más efectivas para el aprendizaje del idioma extranjero inglés. Esto se debe principalmente a la importancia que su creador les da a agentes tanto internos como externos en el contexto del estudiante.

El docente debe tener una relación especial con los estudiantes, que les brinde la confianza necesaria para aprender. Debe sugestionarlos para el aprendizaje, es decir, llevarlos a un estado de relajación en donde si bien, los estudiantes dejan atrás cualquier barrera que les impida aceptar el aprendizaje, no están en un estado de relajación total, ya que están conscientes de lo que aprenden. Así lo afirma el autor de la Sugestopedia “El maestro de un método sugestopédico no solo irradia estímulos sugestivos eficaces, sino que también coordina estímulos ambientales de manera positiva para que los estudiantes aprendan. Una de las metas más importantes de la Sugestopedia es que los alumnos liberen sus mentes de las normas de aprendizaje convencionales” (Lozanov, 1978. p. 252).

También se recalca que el tipo del mobiliario es un agente importante, el uso de sillas cómodas en conjunto con luces tenues aseguran un ambiente relajado para el estudiante y así sugestionarlo a recibir la segunda lengua como algo natural y sin la existencia de estrés de por medio.

La música más adecuada para el éxito de la Sugestopedia es la del tipo barroca, se establece que logra estados y condiciones propicios para el aprendizaje, pues tiene un ritmo de sesenta golpes, que equivale a los latidos del corazón cuando estamos tranquilos y reposados.

Nuestro país se caracteriza actualmente por tener uno de los niveles más bajos de inglés a nivel continental, pareciera no motivar a los estudiantes de la manera adecuada para que puedan aprender, también está el hecho que muchos docentes enseñan la lengua inglesa en castellano, lo que evidentemente entorpece el aprendizaje de los alumnos.

Esta metodología promete ser una de las más efectivas a la hora de enseñar y aprender el inglés, lamentablemente nuestro sistema educativo no parece estar listo para este tipo de mecanismo ya que se está muy inmerso en el sistema tradicional. En los establecimientos se trabaja principalmente en tener buenos resultados en las pruebas estandarizadas, dejando de lado materias ligadas al crecimiento personal y artístico del estudiante, dos elementos que en la Sugestopedia son muy importantes.

En una clase sugestopédica el docente se toma su tiempo para sugestionar a los estudiantes para el aprendizaje, los motiva con buenas vibras y los lleva directamente al desarrollo de la clase. Utiliza música barroca para complementar su estado de relajación y procura llevar ese estado a un límite en donde los alumnos continúen activos mentalmente. El docente que hace una clase sugestopédica tiene claras las 7 leyes de la Sugestopedia y trata de hacer una

clase integral. Al contrario de la educación tradicional ya que esta se encuentra muy arraigada a la idea de educar en masas, acompañado de un marco curricular rígido, en donde se debe pasar una gran cantidad de contenidos sin poder evaluar su nivel de logro de forma adecuada.

4.2.1. Importancia de la Sugestopedia para la enseñanza del inglés como segunda lengua

Como ya se ha mencionado a lo largo de nuestra investigación, la Sugestopedia es un método que puede liberarnos de las inhibiciones o limitaciones mentales impuestas por normas sociales (llamadas sugestiones negativas) reemplazándolas por otras positivas y generando confianza en el momento del aprendizaje del inglés.

También se ha recalcado que esto no sería posible sin una serie de elementos que hacen a la Sugestopedia una de las metodologías más efectivas para aprender un idioma extranjero. En la Sugestopedia el papel del docente es fundamental, ya que es quien debe animar a sus alumnos a creer en sí mismos por lo que los elementos verbales y no verbales así como el tono de su voz, movimientos corporales y la orientación que otorga a sus estudiantes, crea un ambiente de confianza y comunicación complementado con un conjunto de actividades dinámicas reforzadas por recursos materiales (póster, dibujos, luz tenue, música, videos y similares) Estos crean estímulos positivos y activan en los

alumnos el hemisferio derecho del cerebro que es la parte creativa, por lo que el aprendizaje no solo se da con la parte consciente del hemisferio izquierdo. Las emociones y los sentimientos son los elementos en los que más se centra el método.

Además, como una forma de contradecir el método tradicional, en la Sugestopedia se enfatiza el aprendizaje de vocabulario. El éxito del método está en centrarse en la gran cantidad de palabras que se pueden adquirir. La gramática se muestra explícitamente, pero de forma mínima, a grandes rasgos, cosa que en el método tradicional no sucede. De hecho, se cree que los alumnos aprenderán mejor si su “atención inconsciente” se centra no sólo en las formas del lenguaje, sino en usar el lenguaje. La “mente inconsciente” absorberá las reglas lingüísticas.

El cerebro recibe la información a nivel consciente y subconsciente al mismo tiempo, y la codifica. Si aprovechamos las ventajas de este fenómeno, conocido como “plano dual” (mencionado anteriormente en el marco teórico) podemos acceder al “banco de memoria” de la mente, permitiendo una memorización inconsciente del idioma.

Así también para Lozanov la música más adecuada para el aprendizaje es el concierto barroco de cuerdas, específicamente el violín, rico en tonos armónicos y pulsados a una frecuencia de 64 ciclos por minuto. Con la ayuda de la música, un semestre de entrenamiento puede reducirse a unas pocas horas ya que puede reducir de forma considerable el estrés que el alumno pudiese tener al momento de estar en una clase de inglés.

El método sugestopédico promueve un aprendizaje creativo, multisensorial, divertido, que derriba todos aquellos condicionamientos psicológicos o barreras emotivas, como el pensar que no se tiene talento u oído para los idiomas, cuando hoy en día sabemos que esa afirmación, científicamente, no tiene ningún fundamento ya que el aprendizaje de idiomas puede ser efectivo tanto en niños como adultos. Así lo afirma la Fundación Kavli en Estados Unidos, "contrario a la creencia popular de que no se le puede enseñar trucos nuevos a un perro viejo, hay cada vez evidencia más sólida de que el cerebro adulto es notablemente maleable y capaz de nuevas hazañas, aún en las últimas décadas de vida, pero puede necesitar un pequeño empujón para sacar a relucir esta plasticidad".

5. Capítulo Quinto: Interpretación de la información y conclusiones

5.1. Interpretación de la información

5.1.1 Propuesta didáctica de la Sugestopedia

La Sugestopedia, denominada como ciencia de la sugestión que se basa en la activación sistematizada de las capacidades de reserva -habilidades potenciales- del cerebro para liberar a la persona de las frecuentes limitaciones impuestas por las diferentes normas sociales, que pueden condicionar tanto su personalidad y conducta como su capacidad de aprendizaje. Tiene su origen en la psicoterapia, en la que se utiliza la sugestión como elemento de curación. Pero, según su creador, el Dr. Georgi Lozanov, la sugestión está presente en todas las áreas de la vida, siendo un factor constante -consciente o inconsciente- en la comunicación.

Con el paso del tiempo, el autor de la Sugestopedia adaptó esta metodología para la enseñanza y aprendizaje del inglés, reflejando como objetivo el aprendizaje de manera muy rápida de gran cantidad de materia incidiendo en la salud mental, especialmente en la capacidad cerebral no usada por el ser

humano. Este es un método que estimula ambos hemisferios cerebrales y activa la memoria inconsciente a largo plazo.

Al contrario del método tradicional que tiene en ellas tres etapas para el funcionamiento de una clase (inicio, desarrollo y cierre) en la Sugestopedia existen cuatro:

Etapa 1: INTRODUCCIÓN

Esta es la etapa preparatoria en donde el profesor conduce a los estudiantes a una etapa de relajación, llevándolos a un estado mental positivo, creando en ellos el sentimiento que aprender será algo fácil y divertido.

Etapa 2: SESIÓN DE CONCIERTO

Esta etapa involucra la presentación del material para aprender. Por ejemplo, en un curso con estudiantes que aprenden inglés como segunda lengua, la lectura de un texto (Reading) puede ser acompañada con música clásica. Los estudiantes ahora son invitados a relajarse con música barroca, siendo el texto leído tranquilamente. La música es especialmente seleccionada para otorgarles a los estudiantes un estado mental óptimo para la adquisición sin esfuerzos del material.

Etapa 3: ELABORACIÓN

Durante esta etapa el profesor actúa como un guía. Se corrige a los estudiantes de una forma amable y parental, creando en los alumnos una sensación de confianza con el profesor.

Etapa 4: PRODUCCIÓN

En la etapa de producción la internalización del conocimiento se realiza mediante el juego u/o actividades lúdicas y dinámicas. Se pueden utilizar puzles, cartas, flashcards, crucigramas, juego de roles, canciones, etc.

Además de su estructura curricular, la Sugestopedia pone énfasis en el ambiente físico que rodea al estudiante, el uso de mobiliario adecuado, es decir cómodo, la sala de clases debe ser un lugar acogedor, decorado con posters y afiches alegres. Finalmente se recomienda el uso de luces tenues para llevar al estudiante a un estado de relajación óptimo.

En la Sugestopedia no existe una motivación como tal, el profesor sugestiona al estudiante de manera positiva, mostrándole que es posible aprender, que será un proceso entretenido. De esta forma el alumno deja atrás toda inhibición o sugestión negativa permitiéndole absorber la segunda lengua de manera casi inconsciente.

El profesor debe ser capaz de lograr que el alumno se relaje para recibir el conocimiento, pero no demasiado, ya que eso entorpecería su aprendizaje. Y así es como el docente debe recurrir a otro elemento propio de la Sugestopedia, como lo es el uso de música tipo barroca para relajar al estudiante. Se recomienda este tipo de música por el tipo de ritmo y percusión que tiene, ya que es muy similar a los latidos del corazón. Si se usa de la forma adecuada el alumno llegará a un estado de relajación corporal, pero con su mente activa, lo que permitirá que reciba el conocimiento sin estar tenso o preocupado.

El tono de voz con el que el profesor imparte la clase también juega un rol importante, no puede ser muy suave porque causaría estado de somnolencia en el estudiante, pero tampoco puede ser grave o muy agudo, ya que esos tonos provocan estrés y malestar. Es así como el profesor debe llegar a un tono de voz óptimo, que capte la atención de la clase, pero no alterándola al mismo tiempo. El docente debe procurar llevar un ritmo constante en su clase y en su tono de voz, si se lleva un ritmo facilitará la hipermnesia, que se entiende como la memorización de materia en un corto período de tiempo.

Esta metodología una nueva forma de enseñar el idioma, utiliza técnicas de respiración para relajar a los alumnos, se prioriza la relación profesor-estudiante. Sin una relación adecuada la clase no tiene éxito, el profesor debe ser capaz de sugestionar al alumno. La Sugestopedia tiene en ella seis medios de sugestión, son utilizados para lograr de una forma completa el aprendizaje del estudiante:

Autoridad

La autoridad del profesor está en su dominio de lo que enseñará y la forma en que lo hace, no en ser netamente autoritario, ya que eso produce un clima de incomodidad en el aula. Se debe crear un clima de confianza en el grupo para facilitar su aprendizaje.

Infantilización

El segundo medio de sugestión es la infantilización de los alumnos, esta consiste en aprender con una actitud abierta, casi inocente y espontánea como lo hacen los niños cuando se ven enfrentados a cosas nuevas. Los niños absorben y

aprenden de una manera muy rápida, esta habilidad se va perdiendo con el paso del tiempo. Es por esto que el docente debe ser capaz de infantilizar a sus estudiantes y así ellos puedan alcanzar un aprendizaje de forma más rápida e inconsciente, tal como lo hacen los niños.

Plano Dual

El plano dual básicamente consiste a lo que el profesor dice, cómo lo dice, gestos, tono de voz, postura y contacto visual.

Entonación

La entonación se considera un medio de sugestión debido a que si el profesor utiliza un tono de voz de tipo ceremonioso y la vez afectiva, creará un ambiente de interés en los estudiantes además de confianza.

Ritmo

El ritmo se utiliza principalmente para que los estudiantes sigan un tipo de patrón rítmico que les parezca familiar en cada sesión, esto facilita la memorización involuntaria de los contenidos entregados por el profesor.

Concierto pasivo

El concierto pasivo es el último medio de sugestión. En esta etapa, básicamente, se pretende causar en los alumnos la misma sensación al de un individuo asistiendo a un concierto de su música favorita, en donde entrará a un momento muy divertido y relajado. El profesor debe ser activo y así no perder la concentración del grupo, en esta parte se recomienda utilizar música estilo

barroca, combinando también el tono de voz del profesor para lograr un estado de relajación óptimo, pero a la vez con la mente activa.

Todos estos medios de sugestión son necesarios para lograr un proceso de aprendizaje a cabalidad en los estudiantes.

La Sugestopedia es una propuesta pedagógica en todo sentido, en ella también se encuentran las 7 leyes básicas de la Sugestopedia, en donde, el amor se posiciona como primera ley. Se sostiene que ningún logro en esta tierra puede alcanzarse sin la presencia de amor, además el docente debe tener un amor sincero y humanista por lo que hace para conseguir una relación óptima con los estudiantes. La segunda ley se denomina libertad, debe existir libertad en los individuos involucrados en el proceso educativo, si existe libertad, existe confianza. La tercera ley es la “convicción del Maestro de que algo inusual está teniendo lugar”, en ella se establece que debe existir un sentimiento de que algo extraordinario está sucediendo durante el proceso de enseñanza, se define como un tipo de euforia interna que el profesor tiene al momento de enseñar, esto es notado por los alumnos y se contagian con su alegría. La siguiente y cuarta ley es “aumento múltiple del volumen de entrada” y se refiere al número de veces en que el material de estudio será presentado a los estudiantes. La quinta ley se denomina “global-parcial, parcial-global; Parcial a través de global” y establece que debe haber siempre una relación entre el material de estudio y lo que se enseña, nada puede quedar aislado, todo está relacionado. La siguiente ley es “la proporción de oro” y se refiere al estado de armonía y equilibrio que debe existir durante el proceso de enseñanza-aprendizaje sugestopédico. La séptima y última

ley se denomina “uso del arte clásico y estética”, expone que el uso de arte en una clase sugestopédica incrementa la relajación mental del alumno y ayudan a que su mente este activa.

La Sugestopedia propone enseñar más allá de los libros y cuadernos, propone llevar a los alumnos a estados de relajación corporal en donde sus mentes se encuentren pendientes del proceso de enseñanza- aprendizaje que ocurre a su alrededor. Propone utilizar elementos artísticos y enfatiza que todo en el entorno del estudiante es importante. El profesor cumple un rol fundamental, debe estar alerta de que todo lo que hace lo absorbe el estudiante, su tono de voz, sus gestos, sus emociones, etc. Esta metodología nos sugiere ver más allá de lo que los libros de texto nos dicen, nos invita a explorar elementos que, aunque pueden recomendarse, no se utilizan en la pedagogía tradicional.

5.1.2 Importancia de la Sugestopedia como estrategia didáctica para la enseñanza y generación de aprendizajes significativos del inglés como segunda lengua

Al ser el inglés una de las lenguas que predomina tanto en las relaciones culturales, comerciales y educacionales alrededor del mundo. Es fundamental y completamente relevante conocer, practicar, y aplicar este idioma como una herramienta que nos permita conectarnos y relacionarnos de manera global.

Debido a lo mencionado anteriormente, la enseñanza del inglés, ya sea su teoría, metodología y didáctica llevada a cabo en una clase. Deberá poseer elementos que potencien el aprendizaje del alumno, generando así mayores expectativas en el estudiante. Las cuales se alcanzarán de manera exitosa, si el estudiante es capaz de desarrollar sus habilidades y conocimientos, en un ambiente de confort, guiado por un profesional competente que eleve la confianza del alumno a través de un aprendizaje que no limite sus capacidades, si no por el contrario que las impulse a través de diversos procesos que permitan alcanzar los objetivos anhelados.

Es así como la Sugestopedia a través de sus variados aspectos y elementos nos resulta una metodología que posee una estrategia didáctica integral, rupturista y relevante, que permite alcanzar y lograr aprendizajes significativos; en torno al idioma inglés como segunda lengua.

Entre los aspectos más relevantes mencionados anteriormente. Cabe destacar la Importancia para la enseñanza y aprendizaje del inglés de la Sugestopedia.

En donde Georgi Lozanov asegura que utilizar esta metodología para aprender una lengua extranjera es altamente efectiva ya que el utilizar elementos como, la relajación, la música y la relación estrecha profesor-estudiante, permitiría que la lengua extranjera sea absorbida rápidamente, casi tanto como la lengua materna.

Lo que implicaría un alto manejo por parte del docente en la temática de la relajación y música. Ya que, si nos basamos en la importancia de la relajación, Lozanov planteo que esta jugaba un rol primordial en el desarrollo de la clase.

Ya que permite llevar a cabo un proceso de enseñanza de manera que no vaya dirigido solamente a la atención consciente del alumno, sino también a la inconsciente. Las percepciones periféricas como el entorno, la luz, el ambiente amable y lúdico, la actitud del profesor, el empleo de los diferentes tonos de voz, el humor, la sorpresa, los juegos, las canciones, la música, el arte, etc. son parte integrante de dicho proceso. El aprendizaje se torna agradable, no alienante, un disfrute. El sentido del tiempo desaparece. Hay armonía en todo el proceso. Así va a conseguir el destape de habilidades potenciales que raramente se estimulan en los procesos tradicionales de enseñanza, ya que éstos van dirigidos exclusivamente a la mente consciente.

El resultado será la hipermnesia, que se entiende por la memorización a largo plazo de gran cantidad de materia en muy poco tiempo, sin fatiga, sin aburrimiento, sin tensión, sin miedo, aumentando la motivación por aprender y fomentando la creatividad, es decir, incidiendo positivamente en la salud mental, emocional y física del alumno.

También a su vez la música de relajación resulta un agente importante en la metodología de la Sugestopedia ya que a través de esta se puede invitar el descanso y sugestionar a los estudiantes a dejar todo tipo de inhibición al momento de aprender inglés. Lo que conllevara a un ambiente propicio y

adecuado para el aprendizaje. Ya que uno de los aspectos más importantes es mantener un ambiente tipo afectivo ya que el estado de ánimo de los estudiantes es algo esencial para lograr un aprendizaje de forma positiva, si el profesor convence a los alumnos que son capaces de aprender, ellos lo harán.

Otro aspecto relevante que cabe señalar es la importancia para la enseñanza del inglés desde la perspectiva de la organización de la enseñanza. Ocupando así la Sugestopedia una metodología y didáctica y rupturista; que no se guía por lo establecido. Como la educación tradicional; en la cual las partes de una clase se desglosan en tres etapas: inicio, desarrollo y cierre. En cambio, la Sugestopedia tenemos cuatro etapas: introducción, sesión de concierto, elaboración y producción. Lo que permite al docente llevar a los estudiantes directamente al trabajo de la clase, sin que los alumnos tengan que predecir, dejándolos totalmente atentos al objetivo que deben alcanzar, además de eso, se coloca énfasis en tener etapas de relajación a lo largo de la clase, cuestión que en la educación tradicional no existe.

Varios de estos aspectos logran conformar una metodología integra en donde la didáctica que se plantea y se practica en la clase; busca llegar a los alumnos de diversas maneras. Haciendo uso de diferentes recursos como los medios de sugestión y elementos que si se emplean de forma correcta y ordenada pueden lograr fácilmente un aprendizaje efectivo. Dirigido no tan solo algunos estudiantes y algunas áreas del cerebro. Si no que, por el contrario, busca integrar las diversas inteligencias, habilidades y competencias; Así como también favorece a la implicación de una parte mayor del cerebro. En donde la personalidad,

incluida las emociones, juegan un rol importante en el desarrollo del aprendizaje del estudiante. Las sugerencias positivas irán sacando las negativas y cuanto más materia se ofrezca, más se aprenderá, cuanto más motivación e ilusión, más fácil resultará el aprendizaje.

5.2. Conclusiones generales

Podemos concluir que la Sugestopedia como propuesta pedagógica, cuenta con múltiples elementos y aspectos que logran potenciar y activar tanto el conocimiento previo como en formación. Lo cual se lleva a cabo en un ambiente de distensión y relajación, en donde el alumno se siente capacitado para aprender y desarrollar nuevos aprendizajes. Debido a las variadas didácticas, dinámicas y materiales que buscan alcanzar y reconocer las diversas inteligencias y habilidades que los alumnos posean.

También a su vez esta posee una gran importancia en torno al aprendizaje significativo del inglés como segunda lengua, ya que como estrategia didáctica primero busca generar un ambiente de relajación a través de la meditación y la música; Para que así el alumno adopte una actitud positiva frente a los nuevos contenidos que serán expuestos en la clase.

Luego el profesor con su rol de sugestionador positivo creará un ambiente de confianza en donde el alumno vea el proceso de enseñanza-aprendizaje como algo entretenido en donde no existen juicios ni burlas ante alguna equivocación. Lo que le brindará al estudiante la seguridad necesaria para poder participar activamente de las actividades que lo llevaran al autodescubrimiento. Proceso que nos resulta primordial si queremos que el alumno obtenga un aprendizaje significativo y duradero.

También cabe recalcar la importancia que posee el material didáctico que se emplea y como se utiliza. Siempre de corte lúdico e interactivo; el material que se emplee permitirá que los estudiantes sean actores de su propio aprendizaje. A través de diálogos y obras acompañados por música; estos serán capaces de desarrollar los contenidos haciendo uso de diversas inteligencias y habilidades.

Consideramos que esta investigación de corte bibliográfico respecto la metodología Sugestopedia; resulta relevante y sustancial, si se busca obtener un conocimiento integral respecto a las diversas metodologías y didácticas que se hayan en el campo de la docencia. Sobre todo en la enseñanza del idioma inglés.

De esta misma manera creemos que incorporar algunos aspectos o elementos de la Sugestopedia en la realización de una clase; puede otorgar resultados positivos en el aprendizaje del alumno. Principalmente en como este ve la educación y enseñanza en sí. No tan solo como un proceso que se delimita a potenciar ciertas habilidades. Si no por el contrario, como un proceso integral que busque incorporar las múltiples inteligencias y capacidades que este posee.

Si se quiere indagar más en torno a la metodología Sugestopedia; se podrían realizar investigaciones que respondan a la incógnita del por qué esta metodología es tan poco conocida siendo que posee tantos elementos que se pueden incorporar para la mejor realización de una clase.

Así como también se podría plantear el cómo incorporar algunos aspectos o elementos de esta metodología en diversas asignaturas e instancias de aprendizaje.

Bibliografía

- **Alguacil, G.** (2012, 01). *Pedagogía Desuggestiva: Sugestopedia*. PDF 15 dic. 2015
- **Bancroft, W.J.** (1978) *The Lozanov method and its American adaptations*. Modern Language Journal.
- Bateson, G.** (1991) *Pasos hacia una ecología de la mente*. Buenos Aires, Miño y Dávila.
- **Bandler, R y Grinder, J** (1996). *La Estructura de la Magia I: Lenguaje y Terapia*. Editorial Cuatro Vientos. PDF.
- Díaz, C.** *Planificación Curricular*. En línea. Disponible en www.yurbysm.blogspot.cl. 2016
- **Dilts, R.** (1997). *Aprendizaje Dinámico con PNL*. Barcelona. URANO
- Gallegos, R.** (1999). *La educación Holista*. PDF
- González, J y Romero, G** (2002). *La Sugestopedia de Lozanov: Sus contribuciones a la enseñanza de lenguas extranjeras*. Docencia Universitaria, volumen II. Universidad de Venezuela.
- **Graddol, D** (1997). *The Future of English? A guide to forecasting the popularity of the English language in the 21st century*. The British Council: UK

- **Kobayashi, N.** (1991). *The Emotional Basis of Learning*. Ed. D. Dickinson (Ed.). Creating the Future.

- **LeyChile** (2009). *Ley General de Educación (LGE)*. Online, www.leychile.cl.

- Lopez Ruperez, F.** (1997). *Complejidad y Educación*. Revista Española de Pedagogía 206: 103-112.

- Lozanov, G** (1978) *Sugestopedia- Dessuggestive Teaching, Communicative Method “On the level of the hidden reserves of Human Mind”* PDF. 14 Dec. 2015

- **Lozanov, G** (1978) *Suggestology and Suggestopedia, Theory and Practice*. Bulgarian National Commission for UNESCO and the Bulgarian Ministry of People Education. Diciembre 1978. Sofia.

- **Real Academia Española**, Asociación de Academias de la Lengua Española. *Diccionario de la lengua española, 23.ª ed., Edición del Tricentenario*, [en línea]. Madrid: Espasa, 2014.

- Richards, J. y Rodgers, T.** (1986) *Approaches and Methods in Language Teaching*. Cambridge University Press.

- **Rodríguez-Torres, S.** (1997) *La programación Neurolingüística como fuente de recursos para el profesor de lenguas extranjeras*. Barcelona. ESADE

- Rose, C.** (1992). *Accelerated Learning. Accelerated Learning Systems Limited*: England.

- **Schuster, D. H. y Gritton, C. E.** (1987). *Suggestive Accelerative Learning and Teaching*. Gordon and Breach Science Publishers: New York.

- **The Kavli Foundation.** (2012). *The Fantastic Plastic Brain.* Online
<http://www.kavlifoundation.org>

- **Weerth, R** (1992) *La PNL y la Imaginación.* Padborn. Junfermannsche
Verlagsbuchhandlung.