

LA SUGESTOPEDIA COMO ESTRATEGIA METODOLÓGICA DE ENSEÑANZA.

THE SUGESTOPEDIA AS A TEACHING METHODOLOGICAL STRATEGY.

Lahiachy Silva Caldas¹ (lahiachys@gmail.com)

Yurina Riverón Castro² (yurinariveron@gmail.com)

Barbara Leticia Amat Sanzano³ (letyamat@infomed.sld.cu)

Dunia Yanet Velázquez Hernández⁴ (healthy@infomed.sld.cu)

Marla Escalona Feria⁵ (marlae@infomed.sld.cu)

¹ Licenciado en Educación. Profesor Asistente. Investigador Agregado.

² Doctora en Medicina, Especialista de primer grado en Medicina General Integral.

³ Doctora en Medicina, Especialista de segundo grado en Medicina General integral. Master en Atención Integral al Adulto Mayor. Profesora Asistente.

⁴ Licenciada en Enfermería. Master en Educación Médica. Investigador Agregado, Profesor Auxiliar.

⁵ Licenciada en Enfermería. Profesor Asistente.

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. 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 clave: 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. 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.

Introducción

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.

Al haber realizado una entrevista a los profesores 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, 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.

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, 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 en nuestras aulas.

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:

- 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.

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. La Sugestopedia es un método para aprender altamente efectivo, ya que mediante elementos como, la relajación, la música y la relación estrecha profesor-estudiante, permite que los conocimientos sean absorbidos rápida y efectivamente.

B.2. Importancia para la enseñanza 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 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.

Problema científico

¿Cuáles son las características esenciales, de acuerdo con las fuentes bibliográficas, de la propuesta pedagógica de la Sugestopedia y su importancia como estrategia didáctica en el proceso enseñanza aprendizaje?

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.

Diseño metodológico de la 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.

¿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?

La Sugestopedia es la enseñanza a través del uso profesor como sugesor,

La Sugestopedia de la sugestión y de todos los apoyándose en su autoridad, Lozanov: sus recursos que posee el ser reflejada en el dominio de la contribuciones a la humano, tanto mentales materia y en sus habilidades (consciente e inconsciente) pedagógicas, juega un rol como sensoriales, con el fin fundamental en el aprendizaje de lograr un aprendizaje de los estudiantes.

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

La Sugestopedia: los procesos de organización y desarrollo de la enseñanza en el ámbito de la pedagogía. 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 conocimientos 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 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.

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, la retroalimentación será positiva 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, ya que permite que el estudiante deje atrás el estrés toda barrera que le impida absorber los conocimientos, así como también impartirla requiere que el docente tenga conocimientos en áreas , tales como técnicas de relajación entre otras.

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. 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.

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, 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.

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.

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.

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, 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.

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.

Importancia para la enseñanza y aprendizaje

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. 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.

Esta metodología promete ser una de las más efectivas a la hora de enseñar y aprender, 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.

Importancia de la Sugestopedia para la enseñanza

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 sugerencias negativas) reemplazándolas por otras positivas y generando confianza en el momento del aprendizaje. 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.

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".

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, 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 grupo de estudiantes, la lectura de un texto 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 puzzles, 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.

Importancia de la Sugestopedia como estrategia didáctica para la enseñanza. La enseñanza, 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.

Entre los aspectos más relevantes mencionados anteriormente. Cabe destacar la Importancia para la enseñanza y aprendizaje 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 al descanso y sugestionar a los estudiantes a dejar todo tipo de inhibición al momento de aprender. Lo que conllevará 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 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 íntegra 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.

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 distención y relajación, en donde el alumno se siente capacitado para aprender y desarrollar nuevos aprendizajes. También a su vez esta posee una gran importancia en torno al aprendizaje significativo, 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.

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.

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.

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.

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.

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 Sugestopedia, Theory and Practice. Bulgarian National Commission for UNESCO and the Burgarian 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.

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