

## REVISIÓN

### La sugestopedia en la enseñanza del idioma Inglés.

Bolívar Maximiliano Cevallos Galarza. [[ypupocejas@udg.co.cu](mailto:ypupocejas@udg.co.cu)]  
*Universidad Técnica de Cotopaxi. Ecuador.*

Andrea Genoveva Orbea Jácome.  
*Universidad Indoamérica. Ecuador.*

### Resumen

La sugestopedia es una metodología de enseñanza que se centra tanto en los contenidos de enseñanza como en el entorno de aprendizaje, el cual adquiere un significado singular al romper con toda atadura de lo tradicional y facilitar la creación de un clima de sugestión para el aprendizaje. De esta manera el proceso de enseñanza no va dirigido solamente a la atención consciente del alumno, sino también al inconsciente. Aspecto importante que tienen en cuenta los investigadores de este trabajo, a partir de constatar que los docentes de la Unidad Educativa Hermano Miguel en la ciudad de Latacunga que enseñan inglés, manifiestan insuficientes conocimientos sobre esta metodología y con su implementación en clases, pueden lograr dinamizar, perfeccionar la didáctica y alcanzar niveles superiores de aprendizaje en los estudiantes de cuarto básico. Sobre la base de estas consideraciones los investigadores se propusieron como objetivo: fundamentar la importancia del conocimiento de la sugestopedia como método de enseñanza para el aprendizaje del idioma inglés, desde la creación de ambientes favorables que permitan aumentar la capacidad de retener información y promover una expectativa positiva en los estudiantes.

**Palabras claves:** sugestopedia; métodos de enseñanza-aprendizaje; estudiantes.

**Recibido:** 10/4/2019 | **Aceptado:** 22/11/2019

### The suggestopedia in English language teaching.

#### Abstract

Suggestopedia is a teaching methodology that focuses on both the teaching content and the learning environment, which acquires a singular meaning by breaking with all ties of the traditional and facilitating the creation of a climate of suggestion for learning. This way the teaching process is not only aimed at the conscious attention of the student, but also at the unconscious. It is an important aspect that the researchers of this work take into account, from verifying that the teachers of the Brother Miguel Educational Unit in the city of Latacunga who teach English, the insufficient knowledge about this methodology and with its implementation in

classes, they can achieve dynamism, improve the didactics and reach higher levels of learning on the students of fourth basic. On the basis of these considerations, researchers set out as an objective: to base the importance of knowledge of suggestopedia as a teaching method for learning the English language, from the creation of environments favorable to increase the ability to retain information and promote a positive expectation on students.

**Keywords:** suggestopedia; teaching-learning methods; students.

### **Introducción**

La comunicación en la actualidad es la clave para subsistir en la sociedad, debido a la demanda laboral, educativa y personal. De igual forma en el mundo la base del éxito es la comunicación. Además, la implementación de una segunda lengua en el currículo de una persona facilita su inmersión en la sociedad. En esta dirección se dirige el resultado que se presenta, a partir de un estudio bibliográfico que permite visualizar nuevos caminos para el aprendizaje del idioma inglés, en este caso, de los estudiantes de cuarto básica de la Unidad Educativa Hermano Miguel en la ciudad de Latacunga.

El estudio realizado posibilita identificar en los docentes que dirigen el proceso de enseñanza aprendizaje del idioma inglés, insuficientes; recursos, herramientas que faciliten el aprendizaje de este idioma en los estudiantes, de igual manera, en encuesta realizada a seis docentes se constató desconocimiento de la sugestiopedia como metodología de enseñanza, método que reconoce el desarrollo de capacidades y habilidades en el idioma inglés.

Sobre la base de estas consideraciones se determinó como objetivo: fundamentar la importancia del conocimiento de la sugestopedia como método de enseñanza para el aprendizaje del idioma inglés, desde la creación de ambientes favorables que permitan aumentar la capacidad de retener información y promover una expectativa positiva en los estudiantes.

Es significativo destacar que la sugestopedia funciona a través de la relajación, la decoración, la organización y la música dentro del aula. Todas estas características favorecen la memorización, el aprendizaje, la concentración en las clases y la tranquilidad de los estudiantes, lo que conlleva a un desarrollo de la producción oral de la lengua. Además, el docente podrá proporcionar mayor cantidad de contenido y el estudiante estará en mejores condiciones para la comprensión, expresión del idioma inglés, pues se sentirá seguro de aprender más rápido y retener mayor cantidad de conocimientos a largo plazo. Al mismo tiempo, les proveerá de capacidades para la socialización y el debate en diversos escenarios.

## **Desarrollo**

De ahí que la sugestopedia, brinde nuevas oportunidades de aprendizaje del idioma inglés, al incrementar las potencialidades lingüísticas y desarrollar las inteligencias múltiples, para que el estudiante cree su propio ambiente de aprendizaje como parte esencial del proceso y produzcan aprendizajes significativos.

Es importante destacar que la sugestopedia como término tiene su origen a finales de los años 60 y principios de los 70, cuando el psiquiatra búlgaro Georgi Lozanov desarrolló un sistema de aprendizaje basado en la sugestología (ciencia de la sugestión), el cual denominó SUGESTOPEDIA. “La partícula ‘sugesto’ está relacionada con el verbo latín *suggero, suggessi, suggestum* (pasar por debajo o sugerir), la partícula ‘paedy’ (pedia) está relacionada con la pedagogía...” (Lozanov, 1978). En este sentido, se entendería la sugestopedia como educación e instrucción fundamentadas en las leyes y los principios de la sugestión. En la práctica de la sugestopedia se le da un valor prominente a una sugestión organizada y con propósito.

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 para consciente”. A través de un buen uso de la sugestión, por parte del profesor en la clase sugestopédica, se activan las “reservas de la mente”, mejorando la memoria y el aprendizaje.

Lozanov (1978) enfatiza el efecto de la sugestión en el para consciente del individuo y la contrasta con la convicción, que, a diferencia de aquella, involucra una toma de conciencia y fijación de la atención; la sugestión: “...origina un enlace directo entre la actividad mental inconsciente y el medio ambiente donde no hay recodificación de la conciencia, no son tolerados los argumentos lógicos y no se requiere concentración de la atención”. Los fenómenos sugestivos se caracterizan por la ausencia de un esfuerzo de concentración consciente, pues la atención parece ser pasiva. Sin embargo, existe una actividad interna considerable que subyace a esta pasividad conductual y que Lozanov denomina “pseudopasividad”.

La enseñanza sugestopédica, a través del uso de la sugestión, crea un ambiente de “expectación” que conduce a los estudiantes a esperar que su aprendizaje no sólo será más fácil y divertido, sino también, más eficiente y acelerado.

Rose (1992), quien se refiere a la sugestopedia mediante el término utilizado en los Estados Unidos: “Aprendizaje Acelerado”, afirma que éste: “parece funcionar no realmente porque

aumente la capacidad de la memoria humana, sino porque supera la expectativa de que la memoria es limitada (...) permite que nuestra habilidad mental innata opere más ampliamente”.

Estas sugerencias pueden ser tanto verbales como no verbales; es decir, transmitidas en palabras o percibidas del medio ambiente (gestos, música, espacio físico, etc.); y tanto directas como indirectas, dependiendo de la forma como sean presentadas.

Lozanov (1978) plantea que existen cinco canales inconscientes a través de los cuales los factores sugestivos ejercen su influencia en todo acto racional y lógico:

- 1) el componente emocional
- 2) las percepciones periféricas
- 3) los detalles, códigos y elementos automatizados
- 4) la asociación, la simbolización y la codificación ... ( y )
- 5) un ambiente sugestivo previo, las actitudes, la motivación y la expectativa

Estas vías, al ser más directas que las usadas normalmente, penetran en el campo mental y de manera especial a través de los mecanismos intuitivos y emotivos, facilitando de este modo, la rápida y automática “memorización de gran cantidad de material”, con un gran nivel de precisión y con una mínima pérdida de energía.

Sin embargo, Lozanov (1978) plantea que existen tres barreras antisugestivas fundamentales que actúan como mecanismos psicológicos de protección del ser humano, que aceptan o rechazan los mensajes sugestivos:

- La barrera éticomoral hace que no aceptemos cualquier mensaje que esté reñido con nuestros principios morales.
- Por la barrera crítica lógica se rechaza todo lo que no parezca obedecer a nuestros razonamientos lógicos.
- La intuitiva-afectiva “rechaza todo lo que no genere confianza y sentimientos de seguridad”.

Para Lozanov estas barreras, aun cuando no deben ser eliminadas-pues constituyen factores distintivos de nuestra personalidad y nos defienden de situaciones de peligro han de manejarse procurando reducir su interferencia negativa en el proceso sugestivo del aprendizaje: “El superar las barreras significa armonizar con las barreras.” (Lozanov, 1978). Para lograr esta “armonización”, Lozanov propone unos principios que él denomina “medios de la sugestión”, los cuales deben guiar la conducta del profesor.

Entre los medios que propone Lozanov se encuentran: la autoridad del profesor, la infantilización, el plano dual, la entonación, el ritmo y el concierto pasivo. El docente utiliza estos medios para eliminar el estrés, facilitar la relación mental, la receptividad mental (inhibiendo las

barreras psicológicas que impiden la capacidad para aprender), la potencialidad, la confianza en sí mismo y el aprovechamiento del contexto.

Por tanto, la autoridad se le otorga al docente teniendo en cuenta el dominio que tenga sobre los contenidos y la asignatura, la infatilización es querer aprender en una actitud abierta y espontánea, el 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, la entonación 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, el ritmo está presente en todos los elementos de la naturaleza.

El último medio de la sugestión es el concierto pasivo, también denominado “repaso de concierto pseudopasivo” (Lozanov, 1978). 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.

En la sugestopedia se considera el clima de aula como un elemento esencial. La creación de un ambiente tranquilo y nada amenazante es un 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, 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.

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. Por esta razón, es primordial que el profesor genere un espacio, 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, donde las expectativas del aprendizaje sean altas. Lo cual tendrá un alto impacto en como los alumnos llevarán a cabo su aprendizaje y conocimientos.

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, 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). Estas actividades están conectadas dentro de una estructura armonizante orquestada por una banda sonora. Es decir, la música, debe de ser un elemento unificador de las diferentes tareas que se pueden realizar en el aula.

Es por esta razón que el material que es presentado tiene que ser de forma dinámica para ser recordado de manera fácil. Es por ello, que 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.

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 clase 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: "súper estudiantes 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.

La aplicación de la sugestiopedia en el aula se puede observar en tres momentos para explicar un tema. Al inicio de la clase, en la mitad y al final de la misma.

Inicio de la clase: al principio de la clase se presenta el tema. La música que se recomienda para este momento es la que se utiliza para relajar mente cuerpo, tal como los compases lentos. Música barroca o de la nueva era, ejemplo: El Invierno de las cuatro Estaciones de Vivaldi: aquí el profesor utiliza frases benéficas que ayuden al estudiante a entender la materia como "tú tienes que hacerlo".

Desarrollo de la clase: de la presentación del tema, se pasa a explicar el nuevo contenido. Los profesores procuran utilizando tres tonos de voz (grave, normal, suave) acompañados por un tipo de música que facilite el estado de atención del alumno (como un fragmento de del Concierto No 1 de Piano de Tchaikovski).

Cierre de la clase: la última secuencia consiste en la visualización del objetivo explicado. Ayudándose con la música que estimula la imaginación del mundo (por ejemplo: la sinfonía no. 3 de Ivés Charles).

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. 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.

### **Conclusiones**

La sugestopedia como método de enseñanza del idioma inglés facilita el aprendizaje de los estudiantes cuando se logra un estado de psico-relajación, a partir de la organización de los contenidos de manera psicoterapéutica, psicofísica y emocional que posibilite que el proceso sea 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.

### **Referencias Bibliográficas**

- Alguacil, G. (2012, 01). Pedagogía Desuggestiva: Sugestopedia. PDF 15 dic. 2015
- Bancroft, W.J. (1978) The Lozanov method and its American adaptations. ModernBreach Science Publishers: New York.
- Díaz, C. (2016). Planificación Curricular. En línea. Disponible en [www.yurbysm.blogspot.cl](http://www.yurbysm.blogspot.cl).
- 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. (1972). Sugestologiya. IzdatysvoNauka i Izkustvo: Sofia.
- Lozanov, G. (1978). Suggestology and Outlines of Suggesto-pedy. Gordon and

Lozanov, G. y Gateva, E. (1989). *The Foreign Language Teacher's Suggestopedic Manual*. Gordon and Breach Science Publishers: New York.

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