La *sugestopedia:* teoría y casos de aplicación

Fatima Zohra Yzidi
Universidad de Orán. Facultad de Letras, Lenguas y Artes

En los últimos decenios, han surgido algunos métodos de raíz psicológica, denominados *humanísticos*. Desde el principio, se planteó en estos métodos el objetivo de enseñar una lengua extranjera, activando los resortes propios del ser humano. Existen varios métodos con un mismo objetivo, como el de acelerar el aprendizaje, y muchos fueron los trabajos que se realizaron sobre esta temática. Entre estos métodos está: *el método fundamentado en la sugestopedia*.

Es preciso destacar que la aplicación del método fundamentado en la sugestopedia, es poco conocido y poco habitual para los profesores de idiomas que están, como lo afirman Richards y Rodgers (1986), generalmente formados en facultades de filología, con una fuerte o exclusiva carga sobre los aspectos estrictamente lingüísticos. Pues bien, aunque hablar de métodos humanísticos es reciente y todavía poco frecuente, pero la realidad metodológica humanística es tan antigua como la docencia misma. Es verdad, que la aplicación (o no) de un método más o menos humanístico depende en cierta medida del profesor que imparte docencia, porque hay que tener en cuenta que el buen profesor no es sólo el que domina el idioma que enseña y transmite su saber, sino que es también el que conoce los resortes propios del ser humano, y actúa como si fuera psicólogo.

El método sugestopédico es un método que nos llamó la atención y lo hemos escogido como objeto de estudio, con el objetivo de profundizar nuestros conocimientos en este campo, y de averiguar si es posible experimentarlo en el aula de ELE. De acuerdo con el creador del método sugestopédico, el Dr. Georgi Lozanov (1984), suponemos que, con la aplicación de alguna de sus técnicas pueden desaparecer algunas de las inhibiciones y primeros rechazos. Suponemos también que el *uso de la música* puede reducir tensiones como la nervosidad y la ansiedad, y poner al aprendiz en disposición de adquirir nuevos conocimientos.

Si nos referimos al sugestólogo Lozanov y a los múltiples experimentos que se están desarrollando bajo la influencia de su teoría, se nos plantean muchas preguntas, pero nos limitaremos a las que tienen que ver con la aplicación de la sugestopedia a la enseñanza.

- En comparación con los otros métodos, ¿cuáles son las ventajas que ofrece este método para el aprendizaje de una lengua extranjera?
- ¿Cómo se puede aplicar concretamente?

Nuestro objetivo será comprobar si la técnica es de una gran eficiencia para facilitar el aprendizaje del español, y ver en qué medida la música puede ayudar a los estudiantes en el aprendizaje del español como lengua extranjera. Aunque esto no nos parece muy fácilmente aplicable, creemos que si conseguimos aproximar-

nos a los principios en los que se apoya este método, podemos descubrir primero un método de enseñanza nuevo y segundo obtener una información valiosa que se podrá quizás aprovechar en el ámbito educativo argelino.

A lo largo de nuestra investigación hemos estudiado el método sugestopédico para comprobar su eficacia y hemos visto cómo se podría utilizar alguna de sus técnicas en la enseñanza del español como lengua extranjera, por una parte, para facilitar la interrelación y la comunicación entre el profesor y sus estudiantes y entre los estudiantes y, por otra parte, para aprender a ejercer la docencia, teniendo en cuenta esa finalidad «humanística» que nos interesa.

Para recapitular, la sugestopedia recurre a diferentes técnicas de relajación y sugestión positiva para despertar y mantener la atención y así conseguir los mejores resultados de aprendizaje (Sánchez: 1997). Este término está formado por las partículas, *sugesto* relacionada con el verbo latino *(suggestum)* que significa sugerir y *pedia* relacionada con la pedagogía: las dos nos dan la aplicación de la *sugestión* a la pedagogía. Este método tiene sus raíces en el *yoga hindú* que utiliza una serie de técnicas espirituales para liberar el cuerpo y la mente de todo tipo de tensiones (Lehecka: 2003) [1].

La *sugestopedia* se basa en la sugestión. Ésta, para Lozanov (1987), está presente en cualquier acto educativo aunque de manera incontrolada, y es un factor comunicativo constante; es decir que está presente siempre en el binomio (emisor-receptor). Otro elemento es la música que cobra en la sugestopedia la función terapéutica que ya se la reconocen otras disciplinas como en la medicina se usa como terapia o elemento de curación. Pero aquí nos centramos en la música como herramienta didáctica para la aplicación del método sugestopédico.

En la aplicación del método sugestopédico sobresalen algunos elementos. El primero de ellos es el papel de la música y del ritmo. Al ver el gran estrés y sentimiento de inseguridad que contaminan y tocan casi todos los estudiantes, Lozanov (1980) [2], subraya la necesidad de fomentar en el aprendizaje la confianza y la creatividad, y de integrar la música en la enseñanza como recurso didáctico en la dinamización de propuestas para el aula (Sánchez: 1997).

Según Núñez Bustos (2007: 18), ya en su tiempo Mozart afirmaba que:

> La música era el remedio del alma, que al cuerpo se llega a través del alma que lo gobierna; y que si el cuerpo se entrena por medio de la gimnasia, al alma se la debe de entrenar por medio de la música.

---

[1] C. Lehecka (2003), citado por G. R. Almanza Casola (2006: 125).
Señalamos en una bibliografía aparte (Bibliografia-Obras citadas), todos los *autores citados* por *los autores* de las obras que hemos consultado. Por ejemplo, C. Lehecka (2003) no se encontrará con los libros consultados, sino con los autores citados.

[2] G. Lozanov (1980: 86), citado por A. Sánchez (1997: 219- 224).

Para Bateson (1993: 171), «la música es un sentimiento sagrado y la compasión del corazón destrozado»:

> La música es como el amor, penetra sigilosamente sin pedir permiso en esa intimidad y profundidad del alma donde las palabras y razones no pueden entrar ni curar; la música sí logra que ese corazón deprimido y triste, reviva como un niño, sonría, cante y baile.

1. METODOLOGÍA DE LA EXPERIMENTACIÓN

Atraer la atención de quien recibe el mensaje es imprescindible para un aprendizaje más eficaz. El interés principal de todo aprendiz de idiomas es poder adquirir una capacidad comunicativa alta en la lengua que aprende, y en poco tiempo tener una mejor asimilación y comprensión de los nuevos conceptos, un desarrollo de la actividad, y una mejor capacidad de comunicación entre profesor y estudiante.

Pero esto no significa que no va a enfrentarse a obstáculos durante su aprendizaje, porque uno de los problemas mayores es la necesidad de un largo tiempo para aprender una nueva lengua, y esto engendra aburrimiento y desinterés.

1.1 Etapas de la experimentación

Para ver si podemos sacar provecho de la aplicación del método sugestopédico en el aula hemos recurrido a tres herramientas metodológicas:

1.1.1 El cuestionario para conocer las opiniones de los profesores y sus estudiantes. Y la mayoría de los profesores (80%) dice que usa la música en sus clases, y pensamos que es un factor que motiva a los estudiantes, mientras que para la minoría que contesta 20% piensa que es una pérdida de tiempo. Por supuesto, si el profesor piensa sólo en el aspecto «ocio y diversión» de la música, no le va a otorgar un aspecto pedagógico, pero ningún profesor niega por lo menos que ha apreciado la música que ha usado. 95% de los estudiantes dicen que escuchan la música todo el tiempo hasta parecer ser adictos.

1.1.2 La entrevista para conocer la actitud de los profesores frente a la introducción de la música en el aula de ELE. Pues todos los profesores constatan un gran cambio y dicen que es una actividad que merece interés e implicación por parte de todos los profesores; además su uso permite romper la monotonía en clase.

1.1.3 La introducción de la música en el aula de ELE, para ver el efecto que puede tener sobre los estudiantes, colocando canciones españolas modernas. Hemos introducido la música en una clase de cincuenta estudiantes. Éstos estudian primero de licenciatura de español. La clase que dábamos era una clase de co-

mentario escrito, pero como teníamos que respetar el programa, hemos combinado nuestras clases con las que teníamos que introducir la música. Hemos dado este tipo de clases durante cinco meses, con un horario de tres horas semanales. Hemos recurrido a una actividad [3] que explota sólo las letras de las canciones con la lectura y la escritura que pueden convertirse en un auténtico juego de descubrimiento y asociación con el objetivo de desarrollar la destreza escrita. A modo de ejemplo, proponemos lo siguiente, pero son sólo algunos modelos entre muchos:

Actividad n.° 1:

- Tiempo: 90 minutos.
- Participantes: individual o pareja.
- Objetivo: trabajar sobre el significado de los versos añadiendo o quitando una o dos palabras.
- Práctica y desarrollo de la actividad: hemos pedido a los estudiantes que jugaran con las palabras, manipularan algunos versos de canciones españolas modernas, añadiendo o quitando una o dos palabras al verso:

Cantantes	Títulos de las canciones	Versos propuestos
1. Enrique Iglesias	*«Lloro por ti»*	Si no te tengo lloro.
2. Fito Páez	*«Vengo a ofrecer mi corazón»*	Vengo a ofrecer mi corazón.
3. Alejandro Sanz	*«Corazón partío»*	Quién me va a curar el corazón partido[4].
4. Los lobos	*«Canción del mariachi»*	Soy un hombre muy honrado.

Empezamos con esta actividad porque es la más fácil; el trabajo consiste en cambiar el sentido del verso con una sola palabra, buscando sinónimos y antónimos, y aprender a escribir así estando atento al sentido.

Actividad n.° 2:

- Tiempo: 90 minutos.
- Participantes: parejas.
- Objetivo: escritura de fragmento de canción a partir de un verso propuesto.

---

[3] Este tipo de actividades lo hemos adaptado del libro «*Las actividades lúdicas en la enseñanza de ELE*», de I. A. Belmonte (1997: 145).

[4] La letra correcta de la canción es *partío*. Aunque hemos explicado que partió correspondía al uso coloquial de partido, hemos preferido poner el participio pasado regular del verbo partir para el ejercicio, para que los estudiantes aprendan la conjugación correcta.

– Práctica y desarrollo de la actividad: pedimos a los estudiantes que escriban un fragmento de canción a partir de un verso propuesto, añadiendo sus propias frases. Ejemplos:

Cantantes	Títulos de las canciones	Versos propuestos
1. Mecano	«*Perdido en mi habitación*»	«Perdido en mi habitación»
2. Jennifer López	«*¿Qué hiciste?*»	«Mis ilusiones acabaron con tus farsas»
3. Juanes Esteban	«*La historia de Juan*»	«El niño que nadie amó»
4. Nathalie Cardone	«*Hasta siempre Comandante Che Guevara*»	«Vienes quemando la brisa»

Esta segunda actividad necesita más trabajo que la anterior; se pide a los estudiantes que colaboren con los demás compañeros y que escriban algunas frases (o versos) con un estilo ameno, rasgos si es posible poéticos, *cuidando la entonación y la rima*.

Actividad n.° 3:

– Tiempo: 90 minutos.
– Participantes: individual o pareja.
– Objetivo: reformular un lenguaje poético en un lenguaje corriente y explicar el sentido del fragmento de una canción determinada.
– Práctica y desarrollo de la actividad: pedimos a los estudiantes que expliquen el sentido de algunos fragmentos de canciones contemporáneas españolas, reformulando el lenguaje con sus propias palabras. Ejemplos:

Cantantes	Títulos de las canciones	Fragmentos de canciones
1. Juanes Esteban	«*La camisa negra*»	Por beber del veneno malevo de tu amor. Yo quedo moribundo y lleno de dolor.
2. Manu Chao	«*Me gustas tú*»	No todo lo que es oro brilla. Remedio chino e infalible.
3. Shakira y Alejandro Sanz	«*Tortura*»	No puedo pedir a los olmos entregar peras. No puedo pedir lo eterno a un simple mortal.
4. Gloria Estefan	«*Abriendo puertas*»	Cómo después de la lluvia. Llega de nuevo la calma

Esta actividad, requiere de los estudiantes una buena comprensión de los versos; por eso tienen que buscar el vocabulario que no comprenden, tienen que referirse al texto completo de la canción y comprenderla, e intentar expresar cómo

se podrían quedar sin el amor de una persona querida (como, por ejemplo, una madre, una amiga, etcétera).

1.2 Resultados

Cuando hemos introducido la música en el aula, la reacción de los estudiantes fue muy positiva. Primero, porque eran canciones recientes de cantantes conocidos como «Juanes Esteban», «Shakira», «Enrique Iglesias», «Manu Chao», «Alejandro Sanz», «Nathalie Cardone» y otros. Segundo, porque las canciones elegidas trataban de temas que les interesaban en cuanto como jóvenes, como la pérdida de un ser querido, el amor, la pena, el maltrato y la libertad.

El uso de canciones ha llamado la atención de nuestros estudiantes y ha mantenido más su interés, se han relajado y mostrado más receptividad para aprender el español. Presentamos a continuación los resultados obtenidos tras las actividades sobre una de las canciones que hemos experimentado para dar una visión general de las respuestas dadas por los estudiantes y mostrar su participación en las clases en las que se ha introducido la música como herramienta didáctica.

Actividad n.° 1:

Objetivo: trabajar sobre el significado de los versos añadiendo o quitando una o dos palabras, para enriquecer el vocabulario con sinónimos y antónimos.

Canción de Enrique Iglesias: *«Lloro por ti»*.
Verso: «Si no te tengo lloro».

Estudiante (1): Si no te veo me muero.
Estudiante (7): Si no te tengo me alegro.
Estudiante (18): Si no te tengo me suicido.
Estudiante (19): Si no te tengo me divierto.
Estudiante (28): Si no te ríes lloro.

Actividad n.° 2:

Objetivo: escribir fragmentos de canciones a partir de un verso propuesto.

Canción de Mecano: *«Perdido en mi habitación»*.
Verso: «Perdido en mi habitación».

Estudiante (1):	Estudiante (2):
Perdido en mi habitación; oyendo la voz de mi corazón; escuchando una triste canción; destrozado por la pena de la pasión.	Perdido en mi habitación; sintiendo una profunda decepción; llorando del amor y de la obsesión; muriendo en la obscuridad y la ilusión.

Estudiante (28):

Perdido en mi habitación;
sufriendo solo en el olvido y la omisión;
agonizando de la ansia y la depresión;
mirando pasar el tiempo en la mansión.

Estudiante (40):

Perdido en mi habitación;
suspirando la amarga desesperación;
gritando de la pena y la desilusión;
cayendo en la locura de la alucinación.

Actividad n.° 3:

Objetivo: reformular el lenguaje poético a un lenguaje corriente y explicar el sentido del fragmento de una canción determinada.

Canción de Gloria Estefan*: «Abriendo puertas»*
Fragmento: «Como después de la lluvia. Llega de nuevo la calma»

Estudiante (9):

Tras un suceso desdichado, suele venir otro feliz y favorable.

Estudiante (10):

En la vida hay muchos altos y bajos, pero debemos perseverar y guardar la esperanza que un día será mejor.

Estudiante (11):

No hay un problema que no tenga solución, todo se arregla con el tiempo.

Estudiante (12):

Si no experimentamos la amargura de la derrota, no podemos saborear la dulzura del éxito.

Podemos también trabajar la destreza oral desarrollando la competencia comunicativa. Al principio, ponemos una música instrumental como fondo para crear un entorno agradable y relajante. Después pedimos a los estudiantes que imaginen que están en un lugar que les hace sentirse bien y luego tienen que contestar brevemente a nuestras preguntas mediante la técnica del Feed-Back. Cuando se acostumbran a la idea de expresar lo que se siente se dejen llevar por la música mejorando su nivel.

CONCLUSIÓN

A lo largo de nuestra investigación, hemos intentado fomentar la introducción de la música en clase del español como lengua extranjera para un aprendizaje más agradable. Por supuesto, escuchar música o una canción, necesita cierto tipo de material, y es verdad que no es muy fácil disponer de todo lo que necesitamos. Esto es el problema principal que dificulta la aplicación del método sugestopédico.

A pesar de las críticas que se le han hecho y las dificultades que plantea, este método se sigue usando en diferentes centros en Europa y América, y no se ha borrado en absoluto del contexto didáctico. Desde hace años, un buen número de

profesores y estudiantes han puesto de manifiesto su interés por el uso de la música como herramienta de expresión, comunicación y como auxiliar de aprendizaje.

Lo que nos queda por decir, es que la música posibilita la reunión de diferentes culturas y el poder interaccionar con el mundo externo porque posee una gran capacidad de comunicación. Es el arte que no conoce fronteras y penetra sigilosamente en el alma, sin pedir permiso a nadie, donde las palabras no pueden curar ni entrar. En resumen, el método fundamentado en la sugestopedia es más que la inclusión de la música en la clase, más que rellenar huecos o hacer actividades lúdicas de aprendizaje positivas y alegres. Es un método que empieza y continúa a afirmar que cada persona es capaz de mucho más de lo que cree.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Obras consultadas

Almanza Casola, G. (2006). *Aprendizaje Acelerado*: *Propuesta de una Alternativa Metodológica para el perfeccionamiento de la expresión oral de la lengua inglesa*. Tesis doctoral. Granada: Universidad de Granada.

Bateson, G. (1993). *Una unidad sagrada pasos ulteriores hacia una ecología de la mente*. Barcelona: Gedisa.

Belmonte, I. A. y otros. (1997). *Las actividades lúdicas en la enseñanza de ELE*. Madrid: Sociedad General Española de Librería, S. A.

Sánchez, A. (1997). *Los métodos en la enseñanza de idiomas. Evolución histórica y análisis didáctico*. Madrid: SGEL.

Autores citados

Lehecka, C. (2003). *History of Accelerated Learning. En : Learning Beyond Boundaries*. Colorado: Compiled and edited by Gail Heidenhain. International Alliance for Learning Publication. Colorado Spring. Citado por Almanza Casola (2006: 36).

Lozanov, G. (1978: 72). *Suggestology and Outlines of Suggestopedy*. New York: Gordon and Breach Science Publishers. (Traducido al español) *(Sugestología y supra-aprendizaje)* (1984). Montréal: Editions Science et Culture. Citado por Leréde (1983: 114).

— (1980: 247). *Suggestology and Suggestopedy, Theory and practice*. (Working Document for the Expert Working Group). Sofia, 11-16 décembre 1978; available at UNESCO. Paris. Citado por Sánchez (1997: 219- 222).

Richards, J. y Rodgers, T. (1986: 15). *Approaches and methods in language teaching: a description and analysis*. Cambridge: Cambridge University Press. Citado por Sánchez (1997: 23).

Revista consultada

Nuñez Bustos, F. (2007). «¿Por qué Mozart?» Revista mensual de *Aplicaciones* en internet. Número, 85.° 14-18.

[En línea] < http://www.aplicaciones.info/num 85>. Fecha de consulta 03.10.2011.