

LA SUGESTOPEDIA¹ COMO UN PROCEDIMIENTO GLOBAL DE APRENDIZAJE

*Cuando una persona más se ríe y más se equivoca,
Más aprende².*

(Enrique R. Pérez Novas)

En el presente artículo tenemos como objetivo previo analizar uno de los métodos más polémicos en nuestros días, un método cuya esencia consiste en *llegar a un aprendizaje acelerado teniendo a base las sugerencias humanas*.

Ya hace cuarenta años que *la Sugestopedia*, creada por el profesor psicólogo Georgi Lozanov (Bulgaria), se conoce como un procedimiento global de aprendizaje, una ciencia que nace como una parte de la Sugestología con el intento de explorar todas las posibilidades del cerebro humano tanto para aumentar la capacidad mental cuanto para ampliar la memoria mediante la estimulación de los dos hemisferios del cerebro humano.

El método se basa en un nuevo tipo de comunicación que implica una nueva filosofía de aprender y educar de una manera más rápida y eficaz, más divertida y mucho más individualizada.

Según su creador es la ciencia de *la sugestión* que se realiza por medio de todos los canales de comunicación activados a la vez, como por ejemplo: la música, relajación, respiración profunda, imaginación y "sesiones de conciertos", una metodología que utiliza estos estímulos con la necesidad de aprender a aprender, aprender de una forma más amena permitiendo así que la persona retenga con mayor facilidad la información a visión global de la estructura de la lengua. Lozanov afirma que su teoría tiene muchas y relevantes razones para llevarnos hasta el entendimiento que el aprender es una aventura fascinante hacia un mundo mágico lleno de sensaciones, donde todos los sentidos del ser humano están en juego y donde el alumno descubre que tiene un cerebro maravilloso del que va a sacar su máximo provecho siguiendo al verdadero objetivo de aprendizaje: *aprender a aprender coadyuvando que el proceso de aprendizaje sea muy fácil³*. Y aprender con esta metodología nos resultará atractivo, interesante, encantador, y para nada alienante, una diversión, donde podemos encontrar armonía en todo el proceso, en la Sociedad de Aprendizaje que se establece.

¹ Ciencia de las sugerencias humanas.

² Lozanov, G. (1972). *Sugestologia*. Sofía.

³ Lozanov, G. y Gateva, E. (1989). *The Foreign Language Teacher's Sugestopedic Manual*. Gordon and Breach Science Publishers: New York.

Para poder dar a conocer más profundo las funciones básicas de este método nos fijemos más detalladamente en sus rasgos primordiales que juegan un papel importante en el desarrollo del aprendizaje.

Partiendo desde el punto de vista de su creador, la Sugestopedia, en comparación con otros métodos de la enseñanza, tiene la tarea de enseñar de una forma distinta, menos estresante, más agradable y mucho más efectiva de lo que tradicionalmente se ha hecho hasta ahora.

Con su enfoque global de la personalidad este método contribuye a integrar la personalidad de los alumnos para que los últimos aprendan en forma natural, es decir, que se pongan en contacto con la naturaleza que les puede otorgar el sentimiento de la libertad y ayudar a escapar de muchas limitaciones sugeridas por su entorno desde su infancia. He aquí se fija la importancia de la familia, la comunicación entre los padres e hijos, y como decía el propio Dr. Lozanov, "Es necesario que los padres sientan que tienen el don, la desventura de ser los sugestionadores más potentes con la palabra y los gestos ayudando al hijo a ser un ganador y convertirle en fortaleza, ó en sentido negativo, convertirle en un perdedor". En otras palabras de la opinión de Lozanov se deduce que los padres, sobre todo en la edad temprana de existencia de sus hijos, cuando se imprime la señal de la educación del hogar, deben ofrecerles oportunidades de recibir sugerencias positivas que favorezcan su desarrollo, su seguridad, y los hagan ser valientes y justos: también pueden infringirles daño con sugerencias posibles de ser negativas para su futura existencia acarreándoles miedos, creándoles dolencias imaginarias y disminuyendo en ellos las posibilidades para aprender tan rápido como les es posible al nacer. Ellos mismos se consideran los responsables por la conducta futura de sus hijos y por lo tanto deben rechazar las negativas fuentes de inhibiciones sugeridas por su entorno siguiendo guiarse por tales frases benéficas de la Sugestopedia como "Tú Si Puedes entender todo", "Todo depende de Ti", "Todo es posible".⁴ Siendo la herramienta potente de aprendizaje en la infancia de su hijo, el padre se considera el apoyo más fuerte de quien depende el desarrollo de las grandes mejoras en la personalidad y en la conducta de su hijo.

El segundo papel significante y prioritario para el Aprendizaje Acelerado depende del maestro, de su amor por el ser humano en general. De hecho la figura del profesor se percibe como la segunda persona después de los padres quien debe liberarnos de las frecuentes limitaciones impuestas por las diferentes normas sociales, porque justo los medios socioculturales y religiosos que nos rodean y donde nos educamos durante nuestra infancia, los libros que leemos, las conductas de las personas con las cuales tenemos contacto diario, las

⁴ Luzardo, L. I. (2002). El arte de enseñar con Clase. Editorial SIAP, C.A.: Caracas.

aulas de educación, los mensajes publicitarios, la información que recibimos influncian nuestras opiniones sobre otros, sobre temas y sobre nosotros mismos. Los maestros necesitan plantearse no sólo lo que quieren que aprendan sus alumnos sino también la forma en que les es más fácil aprender, pues a los alumnos les interesa entender mejor que es lo que hacen para aprender y como pueden hacerlo mejor. De hecho, para alumnos es importante amar lo que aprendan, aprender lo que amen y entender que tener meta en esta vida es la guía del camino hacia su futuro.

Según el Dr. Lozanov, el maestro sabio no debe pedir de sus alumnos que entren en la casa de su sabiduría, sino conducirles hasta el umbral de su mente afirmando a la vez que el buen profesor no es sólo el que sabe el idioma que enseña, sino y sobre todo, el que conoce los resortes ocultos que mueven al ser humano e influyen en su mente, es decir, el psicólogo³. Él debe tener fe en sus alumnos para que ellos tengan fe en él. El maestro es el protagonista y guía de la clase, el representante de la autoridad al cual deben confiarse los alumnos, es el motor de la máquina de la Sugestopedia quien siempre debe ser un modelo para sus alumnos porque de su comportamiento depende tanto el efecto sugestivo sobre los alumnos cuanto el éxito o el fracaso de sus acciones. Cuando el aprendizaje no se da, el maestro ha de mirar esta situación como quien se mira a un espejo y ver dentro del alumno que ha podido impedirlo”.

El maestro se considera transmisor del conocimiento quien debe de plantearse su responsabilidad ante sus alumnos y tratarlos como grupo de interés de miembros individualizados por el maestro mismo para que la actividad docente llegue a buen puerto. Un Maestro con CLASE es un Maestro Talentoso, Facilitador de Aprendizaje que además de usar la creatividad, la lógica, la acción y los sentimientos utiliza el poder de la sugestión en la Pedagogía. Los conocimientos, habilidades, actitudes, valores y herramientas para el aprendizaje que el alumno logra desarrollar, son en gran medida efecto del facilitador, lo demás depende del propio alumno.

Siendo el sugestionador más potente después de los padres, el maestro debe animar a los aprendices a creer en sí mismos, analizar sus miedos, sus expectativas, sus ansiedades para encontrar a su genio interno y llegar a la autoestima, a la confianza de los alumnos en lo que están aprendiendo en ellos mismos y en los maestros, así como a la estabilidad del clima emotivo establecido en las relaciones interpersonales de la clase, donde los alumnos eran considerados como clientes. Para ello desarrolla una serie de actividades lúdicas reforzadas por recursos materiales - dibujos, luz tenue, música, videos, tono de

³ González J. y G. Romero. (1994). Efectos de la Sugestopedia en el aprendizaje de la Sugestopedia. Trabajo para optar al ascenso a Profesor Asociado, Universidad Simón Bolívar. Caracas.

voz, los movimientos corporales, la orientación, la creación de ejercicios dinámicos, un lenguaje positivo y, por supuesto, la combinación de amor y paciencia, la combinación de amor y fe – los elementos más importantes hacia la receta del éxito. A ellos el maestro debe agregar la lógica, la creatividad y en corto tiempo verá el resultado de su trabajo.

Para el resultado completo en el método sugestopédico por su función terapéutica sobresale el papel de la música y del ritmo: calma las pasiones, da tranquilidad al espíritu. Y como aduce Lozanov contribuye a la liberación de las barreras que limitan nuestra capacidad mental. De esta manera no solamente se logra que los alumnos se relajen y tomen receptivos, sino que se instalen en sus mentes el orden y la organización enfocando su atención a los *objetivos* y *principios* del método Sugestopédico.

Partiendo desde el sistema acelerado de la Sugestopedia, en nuestro informe hemos prestado mucha atención a los objetivos y principios sugestopédicos que le hicieron esparcirse por todo el mundo.

El objetivo prioritario de la sugestopedia es precisamente tratar de reconducir las fuerzas no racionales con el fin de activar el aprendizaje que es inductivo, y permitir que la mente se empape en la lengua que se aprende mediante actividades de audición y exposición oral a la lengua ayudando de esa manera a adquirir una capacidad comunicativa alta en la lengua en poco tiempo. Toda esa actividad, siguiendo a Lozanov, pone en marcha lo que la mente ha sido capaz de retener y rompe así con el esquema más frecuente en el sistema escolar cifrado precisamente en la identificación precisa de aquello que debe aprenderse. En términos concretos, en la Sugestopedia no importa tanto la forma de la adquisición de una función comunicativa (saludar, presentarse, etc.), cuanto poner los medios necesarios para que el alumno acceda a esa situación comunicativa de tal manera que nada de lo que le rodea interfiera negativamente en la percepción de los elementos formales que se precisan para comunicarse.

Como ciencia que se ocupa del estudio sistemático de las influencias no racionales y no conscientes, que actúan continuamente sobre el ser humano, el objetivo primario de este método nos exige que trabajemos con todo nuestro ser: con el intelecto, espíritu y el cuerpo. Nos ayuda a ser buenos aprendices y saber aprender de la manera más eficaz, aprender todo lo que se requiere de nosotros y saber aprender que es lo que estamos haciendo, que otras cosas podríamos hacer para ser más capaces, más eficientes, mejores aprendices y más seguros. El objetivo del método aspira a algo tan deseado como difícil de alcanzar: el logro de un estado de armonía entre los componentes que integran al ser humano: lo racional, lo cognitivo, lo físico, lo analítico, lo volitivo, lo emocional, lo artístico, lo creativo, lo intuitivo y lo oculto en general. Este objetivo dista bastante de lo que encontramos a nuestro alrededor en la vida cotidiana: amor y odio, éxitos y fracasos, bondad y maldad, hechos positivos y desgracias.

Otro objetivo esencial de Aprendizaje Acelerado se refiere al reforzamiento de lo recién aprendido que estimula la memoria auditiva, educa y prepara el cerebro, la mente y el sistema nervioso, ayuda a los alumnos a tener más confianza en sí mismos, a fortalecer su seguridad personal y desarrollar control sobre la ansiedad y el miedo escénico: dejar de lado los miedos y quizás, en algunos casos, los antiguos fracasos asociados a los métodos más tradicionales.

Otros dos objetivos de aprendizaje ponen más énfasis en analizar el estado de relajamiento y almacenamiento de la mente. Si el primero implica que las actividades se atenan a ciertos principios permitiendo la relajación mental, la receptividad de la mente e inhibición de las barreras psicológicas que impiden la potencialidad de aprender, el segundo enfoca su atención en la teoría de la elevación del potencial de aprendizaje haciéndolo 3 a 5 veces más rápido.

En comparación con los objetivos de aprendizaje de la Sugestopedia, que no se distinguen por una cantidad concreta, los principios se clasifican en tres grupos generales.

Tomando como punto de partida sus papeles desempeñados en el Aprendizaje Acelerado, Lozanov aduce que la meta principal del primer principio consiste en la unificación del consciente con el sub - consciente lo que se explica por nuestro ser que está integrado por los dos hemisferios de la mente: pares opuestos, que buscan la unidad. Con sus investigaciones él muestra que la mente consciente corresponde al cerebro lógico (hemisferio izquierdo), mientras que la subconsciente - al cerebro creativo (hemisferio derecho) que se conoce también como el Genio Interno⁶ llamado "el Yo escondido" que se usa para encontrar repuestas a los problemas de cualquier ser humano, especialmente en la edad temprana. Justo por esa razón Lozanov lo considera una de las herramientas más importantes que un maestro puede enseñar a un alumno. "Es como una manera de personificar una función de la mente que trabaja con la imaginación y muchas veces envía las respuestas cuando soñamos o estamos en silencio", apueba el Dr. Lozanov, agregando a la vez que el último acepta la hipótesis de que el cerebro humano solamente usa un 4% de sus posibilidades y por lo tanto desaprovechamos un 96%, porcentaje tan elevado que nos hace concebir inmediatamente esperanzas de progreso y mejora. Es decir, la sugestopedia, que tiene el aval de la Unesco, saca el máximo provecho de esta parte del cerebro no utilizada, tiene el reto de sacar ventaja del cúmulo de potenciales ocultos al control consciente, particularmente cuando se emplean sistemas lúdicos y descomplicados de enseñanza.

El Segundo principio por unos rasgos se acerca más al objetivo del estado de relajamiento de la mente del ser humano. Se trata de la paradoja de

⁶ Gross Richard. (1999) Psicología de la ciencia, la mente y la conducta, Editorial Manual, Moderno, México.

Aprendizaje Acelerado: *cuerpo relajado - mente alerta*. Subrayando la necesidad de enseñar al alumno a relajar la mente para disminuir los niveles de angustia y de estrés, este principio se trata de los agentes causales de la tensión psicológica que padece el estudiante ante un exámen o una dificultad de aprendizaje. El alcance de esta paradoja en la Sugestopedia se puede ver en un ambiente tranquilo, en respiración abdominal, en música y en tono de voz del maestro.

Tomando estos medios como facilitadores de aprendizaje, Lozanov (junto con la música y el tono de voz), presta mucha atención también a las lenguas verbal y corporal. Analizando minuciosamente los resultados de las investigaciones él admite que el uso de estos dos tipos del lenguaje coadyuva a llegar a un resultado efectivo en el Aprendizaje Acelerado argumentando que el alumno aprende⁷:

50% con el Lenguaje Corporal (señales y recursos paralingüísticos)

40% con la Entonación de la voz (influencia acústica absoluta)

10% con un Lenguaje verbal monótono (influencia basada en el contexto de comunicación, pragmática del contexto y comprensión verbal).

Por el tercer principio Lozanov ha relevado la importancia del uso de los Talentos Ocultos⁸. Él define la sugestión como un factor constante de la comunicación que al trabajar con la mente sub - consciente crea condiciones para traer al consciente las reservas funcionales de la mente denotando así los talentos que tenemos en reserva y esperando a ser desarrollados.

Es sorprendente la cantidad de información que existe sobre este tema y que analizando cada una de ellas sólo pensamos en la oportunidad que tiene cada uno de nosotros en enriquecer nuestro aprendizaje con técnicas como éstas.

Hacia que rumbo nos dirigiríamos si la mayor parte de los individuos que habitamos en esta tierra, conociéramos y aplicáramos el Súper Aprendizaje, Aprendizaje Acelerado, Sugestopedia o Sugestología como queramos llamarlo en nuestras vidas, logrando incluso mejorar nuestra calidad de vida tan solo con estudiar temas tan interesantes y que basados en ellos logremos sacar el mejor y mayor provecho al órgano más sub-utilizado que tenemos "El Cerebro": órgano que puede funcionar como una esponja capaz de absorber y asimilar conocimientos de todas clases siempre que se encuentre libre de las distracciones que dificultan su funcionamiento.

Para dar una vista completa a nuestro informe, con pocas palabras presentaremos todo lo que hemos conceptualizado en las páginas precitadas.

⁷ F. Skinner. (1979), Contingencias de Reforzamiento. Un análisis teórico. México: Trillas wker Brownlow Education.

⁸ Eccles, J. (1980). Evaluation of the Brain in Relation to the Development of a Selfconciuous Mind. Annals of the New York Academy of Science, 229, 161-179.

Creada por el profesor psicólogo Georgi Lozanov (Bulgaria), el método Sugestopédico es la ciencia de las sugerencias humanas, es una llave que abre las reservas de la mente para hacer posible la aceleración de la enseñanza y desbloquea las barreras más importantes de aprendizaje que actúan como filtros en la comunicación. Es una metodología que entierra la idea de “esfuerzo, sudor y sangre” para satisfacer necesidades que la mayoría de las escuelas no enfrenten. Según el creador del método, todos los seres humanos estamos expuestos en todo momento a una compleja red de sugerencias. Es decir, la mayor parte de lo que hacemos es el resultado de una sugerencia: un factor fundamental de la comunicación que es nuestro camino y meta. Todas las ideas, conceptos y conclusiones son considerados a no ser que se oponga una idea antagónica. Esto quiere decir que si sembramos cualquier idea en otra persona, no será necesario convencerla de la verdad de dicha idea si podemos evitar que en su mente surjan otras ideas discrepantes. Siendo criaturas sugeribles nuestro cerebro recibe información a través de nuestros sentidos, y esto se corresponde con nuestro cuerpo y nuestra mente generando respuestas en sí mismo y hacia nuestro cuerpo de manera consciente o inconsciente.

Recibiendo sugerencias de las más diversas, desiguales, heterogéneas, mezcladas, siempre encontramos la respuesta que está dentro de nosotros, donde todas estas percepciones periféricas - el entorno, la luz, el ambiente amable y lúdico, la actitud del maestro, el empleo de los diferentes tonos de voz, el humor, la sorpresa, los juegos, las canciones, la música, el arte, etc. se absorben de forma inconsciente, pero no carecen por ello de valor sugestivo, sino que aportan una gran cantidad de nuevos datos que completan y enriquecen la información recibida a nivel consciente. De esa forma tratamos de mejorar y deteriorar la sensación final de cada experiencia que vivimos disminuyendo la posibilidad de enfrentarse con las tres barreras que en cualquier momento pueden causar al alumno el estrés psicológico.

Si seguimos a las afirmaciones de Lozanov, veremos que la primera barrera es de tipo socio-cultural que bloquea aquella comunicación que no es aceptada por el grupo en el cual se desempeña, mientras que la segunda se trata de tipo lógico-racional que rechaza toda comunicación cuando se percibe sin razón ni lógica; especialmente si es de adulto a adulto o de docente a alumno. En comparación con estas dos barreras, la tercera, conocida como emocional - intuitiva, rechaza la comunicación cuando hablan las emociones y sentimientos, es decir, incide positivamente en la salud mental, emocional y física del alumno para memorizar gran cantidad de materia en muy poco tiempo, sin fatiga, sin aburrimiento, sin tensión, sin miedo. En definitiva de lo dicho se deduce que

⁹ Colin Rose: Malcolm J. (1999) Aprendizaje Acelerado Para El Siglo XXI. (392 p).

tanto se aprovechan una mayor cantidad de recursos de ambos hemisferios cerebrales y de todo el cerebro en general, cuanto se estimulan las diferentes facetas de la personalidad destapando las reservas mentales y ayudando que el alumno no sólo se asuste ante la gran cantidad de materia, sino al contrario, se sorprenda agradablemente y participe con gusto en las muchas y diferentes actividades lúdicas y artísticas. En la Sugestopedia el alcance de estas barreras nos lleva hacia el desbloqueo de las dificultades de los medios de comunicación y comprensión permitiendo que el alumno se de cuenta de que realmente *puede hacer todo lo que quiere, todo lo que puede y todo lo que le ayuda a saber hacia donde dirigirse.*

El propósito de este informe era hacer que las personas que lo lean hagan conciencia de la carencia que hoy día sufre la educación en estos momentos y con el paso del tiempo hacer de ella, algo con mayor soporte.

El propósito de este informe era hacer que las personas que lo lean entiendan que es un milagro que la curiosidad sobreviva a la educación reglada y con el paso del tiempo hacer de ella, algo con mayor soporte.

Bibliografía

1. Chomsky, N. (1977). El Lenguaje y el Entendimiento. Editorial Seix Barral, S.A.: Barcelona.
2. Eccles, J. (1980). Evaluation of the Brain in Relation to the Development of a Selfconscious Mind. Annals of the New York Academy of Science. p 229, 161-179.
3. González J. y G. Romero. (1994). Efectos de la Sugestopedia en el aprendizaje de la Sugestopedia. Trabajo para optar al ascenso a Profesor Asociado, Universidad Simón Bolívar. Caracas.
4. González, J. y G. Romero. (1995). Materiales Instruccionales para el Aprendizaje Acelerada. Perfiles, 18:1, p. 11- 31.
5. Gross Richard. (1999) Psicología de la ciencia, la mente y la conducta, Editorial Manual, Moderno, México.
6. Kobayashi, N. (1991). The Emotional Basis of Learning. En D. Dickinson (Ed.). Creating the Future.
7. Lozanov, G. (1972). Sugestología. Sofía.
8. Lozanov, G. y Gateva, E. (1989). The Foreign Language Teacher's Suggestopedic Manual. Gordon and Breach Science Publishers: New York.
9. Luzardo, L. I. (2002). El arte de enseñar con Clase. Editorial SIAP, C.A.: Caracas.
10. Mateva, G. (1980). Un Viaje. Manual de español para el método sugestopédico. Instituto Científico de Sugestología: Sofía.
11. F. Skinner. (1979), Contingencias de Reforzamiento. Un análisis teórico. México: Trillas wker Brownlow Education.
12. B. F. Skinner.(1991) El análisis de la conducta. México: Limusa.
13. Colin Rose; Malcorn J. (1999) Aprendizaje Acelerado Para El Siglo XXI (p. 392).