



FACULTAD DE EDUCACIÓN

LA SUGESTOPEDIA EN LA ENSEÑANZA DEL IDIOMA INGLÉS EN LOS
ESTUDIANTES DEL 2DO GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E. GRAN
MARISCAL TORIBIO DE LUZURIAGA. LOS OLIVOS. 2021

Línea de investigación:
Educación para la sociedad del conocimiento

Trabajo Académico para optar el Título de Segunda Especialidad
Profesional en Docencia del Idioma Inglés

Autor

Cachay Ruiz, Cristihan Ricardo

Asesor

Luna García, Doris Lupe

ORCID: 0000-0001-7346-4605

Jurado

Lizama Mendoza, Victor Enrique

Macavilca Macavilca, Percy John

Saravia Pachas, Delia Antonia

Lima - Perú

2024



1A_Cristihan_Cachay_Educacion_SegundaEspecialidad_Ingl...

INFORME DE ORIGINALIDAD

30%

INDICE DE SIMILITUD

29%

FUENTES DE INTERNET

5%

PUBLICACIONES

9%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

hdl.handle.net

Fuente de Internet

9%

2

repositorio.ucss.edu.pe

Fuente de Internet

2%

3

www.partidopatrioticodelperu.pe

Fuente de Internet

2%

4

prezi.com

Fuente de Internet

2%

5

up-rid.up.ac.pa

Fuente de Internet

1%

6

tesis.pucp.edu.pe

Fuente de Internet

1%

7

repositorio.unfv.edu.pe

Fuente de Internet

1%

8

Submitted to Universidad Cesar Vallejo

Trabajo del estudiante

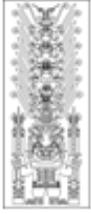
1%

9

eprints.uanl.mx

Fuente de Internet

1%



Universidad Nacional
Federico Villarreal

VRIN | VICERRECTORADO
DE INVESTIGACIÓN

FACULTAD DE EDUCACIÓN

**LA SUGESTOPEDIA EN LA ENSEÑANZA DEL IDIOMA INGLÉS EN
LOS ESTUDIANTES DEL 2DO GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E.
GRAN MARISCAL TORIBIO DE LUZURIAGA. LOS OLIVOS. 2021**

Línea de investigación
Educación para la sociedad del conocimiento

Trabajo Académico para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Docencia del
Idioma Inglés

Autor

Cachay Ruiz, Cristihan Ricardo

Asesor(a)

Luna García, Doris Lupe
ORCID: 0000-0001-7346-4605

Jurado

Lizama Mendoza, Victor Enrique
Macavilca Macavilca, Percy John
Saravia Pachas, Delia Antonia

Lima – Perú
2024

DEDICATORIA

A mi
madre por su
apoyo
incondicional.

ÍNDICE

Dedicatoria	2
Resumen	5
Abstract	6
I. INTRODUCCIÓN	7
1.1. Descripción del problema	8
1.2. Antecedentes	
1.2.1. Internacionales	10
1.2.2. Nacionales	11
1.2.3. Marco Teórico	12
1.3. Objetivos	19
1.4. Justificación	20
1.5. Impactos esperados del trabajo académico	21
II. METODOLOGÍA	
2.1. Enfoque	22
2.2. Tipo	22
2.3. Diseño	22
2.4. Nivel	22
2.5. Población y Muestra	22
2.6. Variable y operacionalización de la variable	23
2.7. Instrumento	24

2.8. Procedimiento	24
III. RESULTADOS	25
3.1. Discusión de resultados	41
IV. CONCLUSIONES	46
V. RECOMENDACIONES	47
VI. REFERENCIAS	48
VII. ANEXOS	50

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como **objetivo** establecer la importancia de la sugestopedia en la enseñanza del idioma inglés en los estudiantes del 2do grado de secundaria de la I.E. Gran Mariscal Toribio de Luzuriaga – Los Olivos – 2021. La muestra estuvo conformada por 38 estudiantes del 2do grado sección F del nivel secundario, la muestra es de tipo no probabilístico. El **diseño** de la investigación es no experimental y el nivel de la investigación es descriptivo simple. Para la recolección de datos se utilizó el cuestionario del método sugestopedia diseñado por Quispe (2018), el cual cumple con los criterios de confiabilidad y validez. La variable analizada fue la Sugestopedia, a través de las dimensiones ejercicios de relajación, ideas de sugestión y música clásica, la aplicación del instrumento dio como **resultados** que la sugestopedia es una metodología muy importante en la enseñanza del idioma inglés, pues según el análisis de datos, muchos lograron concentrarse y tener su mente despejada con los ejercicios de relajación y las ideas de sugestión, esto mismo sucedió con la música clásica.

Palabra clave: Sugestopedia, ejercicios de relajación, música clásica.

ABSTRACT

The present research work has as objective to establish the importance of suggestopedia in the teaching of English language in second grade students of secondary of I.E. Gran Mariscal Toribio de Luzuriaga. – Los Olivos 2021. The sample was consisted of 38 students from secondary level second grade section F, the sample is from non-probabilistic type. The research design is non-experimental, and the level of the research is simple descriptive. For data collection, the questionnaire of the suggestopedia method designed by Quispe (2018) was used, which meets the reliability and validity criteria. The variable analyzed was the Suggestopedia, through the dimensions of relaxation exercises, suggestion ideas and classical music, the application of the instrument gave as results that the suggestopedia is a very important methodology in the teaching of the English language, because according to the analysis of data, many managed to concentrate and have a clear mind with relaxation techniques and suggestion ideas, the same thing happened with classical music.

Keywords: Suggestopedia, relaxation techniques, classical music.

I. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo tiene como objetivo establecer la importancia de la sugestopedia en la enseñanza del idioma inglés en los estudiantes de 2do grado F de la I.E. Gran Mariscal Toribio de Luzuriaga- 2021, esto se realiza con la finalidad de conocer como esta metodología ayuda a mejorar el aprendizaje de los estudiantes del idioma, y también para demostrar que existe otra manera de aprender, no tan solo utilizando el enfoque tradicional, sino más bien propiciando un ambiente de relajación y distensión, que facilita el aprendizaje.

Los resultados del trabajo nos permitirán replantearnos la enseñanza del idioma inglés, pues muchas veces, el docente tiene que estar avanzando aceleradamente con los temas a tratar, transmitiendo este stress por abarcar a los estudiantes, lo que, en vez de favorecer el aprendizaje del idioma, lo empeora, por ello esta metodología propicia un ambiente libre de stress que permite liberar las capacidades reservadas de la mente hacia una aprendizaje mucho más veloz y motivante.

El diseño es no experimental, de nivel descriptivo, se aplicó una encuesta a los estudiantes del 2F del mencionado colegio para poder determinar la importancia de la sugestopedia en la enseñanza del idioma inglés.

En el capítulo I se realiza el planteamiento del problema general y los específicos, los antecedentes, el marco teórico, los objetivos, la justificación y los impactos esperados del trabajo académico; en el capítulo II, se revisa la metodología que incluye el enfoque, tipo, diseño, nivel, población y muestra, variable y operacionalización de la variable, además del instrumento y el procedimiento; en el capítulo III, se menciona los resultados de la aplicación del instrumento a más de las discusión de estos. En el capítulo IV, se ubican las recomendaciones y finalmente en el capítulo VI y VII, se encuentran las referencias y anexos respectivamente.

1.1. Descripción del problema

Los estudiantes de la I.E. Gran Mariscal Toribio de Luzuriaga de Segundo de Secundaria al igual que muchos de sus compañeros de otros grados atraviesan una serie de dificultades a la hora de desarrollar aprendizajes en el área de inglés, el más obvio de todos y que ha afectado incluso a los propios docentes son las consecuencias de la actual pandemia, la enfermedad del coronavirus ha generado en nuestros estudiantes un tremendo stress debido a la muerte de sus seres queridos, el aislamiento, el aprendizaje remoto, la reducción de sus finanzas, sin embargo no son los únicos problemas, otros mucho más antiguos se pueden observar como la falta de motivación, interés por el curso, la comprensión lectora deficiente, etc.

Tomando en cuenta esta realidad observada dentro de la población estudiantil, es menester de la presente investigación indagar acerca de la importancia de la sugestopedia en la enseñanza del idioma inglés, ya que como se ha demostrado la metodología propicia un ambiente lejano al stress para el estudiante, retirándolo hacia un espacio de aprendizaje y creatividad propiciado por los ejercicios de relajación, las ideas de sugestión y la música relajante.

1.1.1. Problema general:

¿Cuál es la importancia de la sugestopedia en la enseñanza del idioma inglés en los estudiantes del 2do grado de secundaria de la I.E. Gran Mariscal Toribio de Luzuriaga – Los Olivos - 2021?

1.1.2. Problemas específicos:

a) ¿Cuál es la importancia de los ejercicios de relajación en la enseñanza del idioma inglés en los estudiantes de 2do grado de secundaria de la I.E. Gran Mariscal Toribio de Luzuriaga – Los Olivos 2021?

b) ¿Cuál es la importancia de las ideas de sugestión en la enseñanza del idioma inglés en los estudiantes de 2do grado de secundaria de la I.E. Gran Mariscal Toribio de Luzuriaga - Los Olivos 2021?

c) ¿Cuál es la importancia de la música clásica en la enseñanza del idioma inglés en los estudiantes de 2do grado de secundaria de la I.E. Gran Mariscal Toribio de Luzuriaga – Los Olivos 2021?

1.2. Antecedentes:

1.2.1. Internacionales

Dentro de las investigaciones llevadas a cabo sobre el uso de la sugestopedia en la mejora de los aprendizajes tenemos el trabajo de Kiki Wahyuni (2018) en este trabajo de investigación, la autora analiza si el método sugestopedia es capaz de mejorar la habilidad lectora de los estudiantes del octavo grado de SMPN 8 Palopo en Indonesia, para lograr averiguar esto ella aplica instrumentos como test, música, y logra llegar a la conclusión que enseñar lectura puede mejorar la habilidad lectora de los estudiantes especialmente en la lectura narrativa a través del uso del método sugestopédico.

También Rodríguez (2002) en su trabajo de investigación que buscaba determinar la relación entre la sugestopedia, como estrategia didáctica y el aprovechamiento escolar en estudiantes del segundo turno de preparatoria en la asignatura de Ciencias Sociales II donde aplicó un diseño cuasiexperimental y como instrumento un pre-test y un post-test, llegó a la conclusión que, si bien la relación entre sugestopedia y aprovechamiento escolar fue muy baja y no determinante, la música barroca si constituyó un factor favorable a este, pues calmaba y relajaba a los estudiantes con lo que la clase transcurría de forma ágil y tranquila.

Asimismo, tenemos el trabajo de Carrillo (2012) que busca proponer el uso de la sugestopedia como herramienta didáctica en la enseñanza del idioma inglés, y que llega a la conclusión luego de una revisión documental que la sugestopedia ayuda a los estudiantes sobre todo por intermedio de la música a lograr un estado de relajación que precede la sesión y con ello facilita la adquisición de aprendizajes.

En esta misma línea tenemos el trabajo de Vebriana et al. (2016), según el artículo los autores analizan si el método de la sugestopedia influye en la mejora de la comprensión lectora de

los estudiantes en textos narrativos, después de realizar una investigación cuasi-experimental, donde se aplica un pre-test y un post-test como instrumento, uno antes de usar el método sugestopédico y el otro después de éste, llegan a la conclusión que el método de la sugestopedia puede mejorar la comprensión lectora en el VIII-1 SMPN 8 Banda ACEH.

En el trabajo de Quezada et al. (2016) se trata de investigar la sugestopedia como estrategia didáctica para la enseñanza y generación de aprendizajes significativos en el inglés, se concluye que la sugestopedia logra potenciar el conocimiento previo y en formación, esto debido a que se lleva a cabo en un ambiente de distensión y relajación con lo que los estudiantes quedan capacitados para adquirir y desarrollar nuevos aprendizajes.

1.2.2. Nacionales

En el trabajo de Quispe (2018) se investiga cuál es la relación entre el método sugestopedia y el aprendizaje del idioma inglés en los estudiantes de la universidad san martín de porres, el autor aborda el estudio de una forma menos directa a través del uso de encuestas y rúbricas como instrumentos, de forma tal que al conseguir los resultados llega a la conclusión que no existe una relación fuerte entre el aprendizaje del idioma inglés y la sugestopedia, sin embargo, si obtiene que existe una relación entre la música clásica y el aprendizaje del idioma inglés.

Otra investigación que también aporta al tema es la de la autora Panana (2019), en este trabajo ella trata de indagar la influencia de la sugestopedia en el logro de aprendizaje de los estudiantes de tercero de secundaria del colegio “señor de la soledad”, luego de aplicar los instrumentos como el cuestionario, guía de observación, test, llega a la conclusión que después de utilizar el método sugestopédico, los estudiantes mejoraron muchísimo en el logro de aprendizajes, desde las competencias de comprensión, expresión oral, comprensión de textos y producción de textos.

1.2.3. Marco teórico:

1.2.3.1. Sugestopedia: Según el veterano profesor Gold (2020) la sugestopedia se puede resumir en la metodología de enseñanza que busca activar las capacidades reservadas de la mente creando un ambiente estimulante, donde los estudiantes se sientan suficientemente seguros para dejarse ir y tomar riesgos sin ningún miedo a la crítica o el ridículo.

Por otro lado, Lozanov siguiendo el artículo de Gold (2020) define la sugestión como todos los micro mensajes de pequeña intensidad que una persona percibe sin notarlo.

Asimismo, Gold (2020) señala que existen algunos principios dentro de la sugestopedia:

1) No debería existir vergüenza o culpa por parte de los estudiantes cuando están en el proceso de aprender. Esto se entiende en el sentido que los estudiantes cuando están bajo presión en el proceso de aprendizaje se estresan y el cerebro actúa como si ellos estuvieran en peligro entonces la sangre no llega al cerebro, en vez de eso se va hacia las extremidades como si ellos necesitaran correr, por esta razón los estudiantes deben sentirse seguros y calmados en el aula de clases para que se encuentren relajados lo suficiente y puedan lograr aprender.

2) La información que adquieren los estudiantes debe tener significado emocional y pertinencia, esto significa que los estudiantes tienen memoria emocional como seres humanos, esto debe ser tenido en cuenta por el maestro a su favor y así desarrollar experiencias de aprendizaje placenteras para que los estudiantes adquieran estos aprendizajes y vayan a la memoria de largo plazo.

3) La información importante debería estar oculta a los estudiantes y solo debería ser percibida por los estudiantes de forma periférica. Esto se entiende en el sentido que la percepción directa va a la memoria de corto plazo, pero esta solo dura tres días y medio, esta es la razón de porque la sugestopedia busca enseñar a través de percepción directa e indirecta, de forma tal que

el docente tratará de brindar la clase al estudiante, pero la información importante se desarrollará de forma subrepticia con la finalidad de que esta vaya a la memoria de largo plazo.

4) La asimilación debe preceder el análisis, esto quiere decir que primero se debe tratar de dar a conocer el tema a los estudiantes para luego proceder a realizar el análisis, de lo contrario los estudiantes desarrollarán un bloqueo mental que les impedirá aprender.

Siguiendo las ideas de Gold (2020), él menciona que dentro de la Sugestopedia es clave el uso del texto sobre todo de carácter narrativo, además de las identidades sugestopédicas, que consisten en que el maestro al comienzo de la clase designa a cada estudiante un personaje con nombre propio y una pequeña biografía, para que los estudiantes se sientan libres de la crítica o de decepcionar a otros.

La música juega otro rol clave dentro de la sugestopedia, sobre todo la música clásica o romántica de los años 1750-1850, durante este período la música se produjo en relación con los estados de ánimo o sentimientos. El texto es recitado junto con la música, con la finalidad que el énfasis emotivo que da el maestro al texto y la música logren llevar la información a la memoria a largo plazo en el estudiante.

Otro punto clave de la clase basada en el método sugestopédico es que esta es una secuencia rápida de actividades, quiere decir esto se da una sucesión de juegos de rol, sketches, hasta momentos más íntimos e individuales como escuchar la música.

Asimismo otro punto importante dentro de la sugestopedia, es el descubrimiento de Pavlov de la teoría de los estados paradójicos, que consiste en que frente a diferentes estados fisiológicos y emocionales, la entrada de percepciones o información en el sujeto se experimentará de diferente manera, esto se entiende en el sentido que en ciertos estados, estímulos fuertes pueden provocar respuestas débiles, y pequeños estímulos pueden provocar reacciones fuertes, esto es aprovechado

a través de la sugestopedia con la manera como el docente presenta la información de forma directa e indirecta, presentando la información importante de forma indirecta, para obtener una respuesta fuerte en cuanto al aprendizaje.

Otro autor Caller (2014) ha tratado sobre la sugestopedia en nuestro país, este autor trae a colación a la docente Daniela Michaelis, que señala que la sugestopedia es un método efectivo de aprendizaje, y que existe una barrera en su expansión debido a que la enseñanza tradicional se haya instaurada en el sistema educativo, según esta investigadora, lo que buscaba Giorgi Lozanov, era cómo es que algunas personas podían acceder más fácilmente a la memoria, fenómeno conocido como hipermnesia, lo que descubrió fue que nosotros podíamos recurrir a nuestro subconsciente no solo a la parte consciente, de forma tal que para la total activación del cerebro es importante la activación de todo el cerebro, y la integración consciente-inconsciente.

Otra definición importante es la dada por la Dra. Claudia Dostal (2013, como se citó en Caller, 2014), que señala lo siguiente:

La sugestopedia es un método de enseñanza y de entrenamiento, el cual siempre se prepara o acondiciona para cualquier área o especialidad (idiomas, ciencias naturales, estudios técnicos, desarrollo personal, etc.) y en el que son tomados en cuenta todos los tipos de aprendizaje y los diferentes niveles de conciencia. Lo positivo es que se despierta el potencial no explotado, y los estudiantes y los participantes experimentan un aprendizaje relajado, estimulante y efectivo, así como la drástica reducción de estrés del profesorado y de los entrenadores, que tienen un desempeño enriquecedor y creativo.

La sugestopedia es un método holístico de enseñanza y sirve para enseñar cualquier contenido o asignatura. No importa si se trata de enseñar idiomas, ciencias

naturales, comunicación, ciencias empresariales o lo que sea. Además, se puede trabajar con estudiantes de cualquier edad, es decir con niños, jóvenes, estudiantes universitarios, adultos y mayores. (p. 18).

Debido a que la Sugestopedia tiene varios enfoques a lo largo del tiempo, desde el planteamiento original de Lozanov, basado en la sugestología hasta las aplicaciones más recientes como las de Gold o Caller, entre otros muchos, hemos determinado aplicar una interpretación de esta estrategia didáctica, ya que una capacitación en un cierto enfoque habría de demandar muchísimo tiempo, esto a través de los elementos más presentes o importantes, que bajo este criterio son: el uso de los ejercicios de relajación, las ideas de sugestión y el uso de la música clásica, estos criterios los he tomado íntegramente de la tesis de Quispe (2018) sobre la sugestopedia, en este sentido vamos a brindar una breve conceptualización sobre estos tres elementos, para que se observen de forma más clara.

1.2.3.2. Ejercicios de relajación: Las técnicas de respiración Zen permiten mejorar la concentración, relajarse y así producir ondas alfa, oxigenar el cerebro y con ello potenciar el aprendizaje.

Como sabemos el cerebro es un órgano plástico, y las técnicas de respiración hechas de forma constante influyen sobre él, reestructurándolo para bien, según Quispe (2018), la respiración bajo la técnica Zen reduce el stress, la ansiedad y mejora el sistema endocrino e inmunitario.

La respiración tiene varios efectos positivos como menciona Rodríguez et al. (2005, como se citó en Quispe, 2018) reduce considerablemente el stress, mejora la oxigenación de la sangre lo que repercute sobre estados mentales negativos, reduce la tensión en el cuerpo, mejora problemas directa e indirectamente vinculados a la respiración como apnea, hiperventilación, frialdad de manos y pies, y también sirve como elemento protector ante algunas enfermedades.

Algunos de los beneficios de la respiración son:

1. Constituye un antídoto para el stress
2. Contribuyen a una adecuada oxigenación de la sangre, lo que a su vez permite mejorar los estados de ansiedad, depresión, fatigabilidad e irritabilidad.
3. Contribuyen a disminuir la tensión muscular.
4. Se utilizan en el tratamiento y prevención de la apnea, de la hiperventilación, la respiración superficial y la frialdad de las manos y los pies.
5. Pueden ser utilizados con carácter preventivo profiláctico ante factores de riesgo para contraer algunas enfermedades. (Rodríguez et al., 2005, como se citó en Quispe, 2018, p. 23).

Los ejercicios de respiración actúan a nivel psíquico, provocan cambios orgánicos y con ellos influyen para generar otros estados psíquicos positivos.

1.2.3.3. Ideas de sugestión: Las ideas de sugestión se refieren a afirmaciones, frases en la que todo aprendizaje va a ser divertido, fácil, útil, estas frases expresan deseos y deben hacerse con convicción, determinación para que llegue al inconsciente.

Las ideas de sugestión se aplicarán a la par que los ejercicios de relajación para poder disponer la mente de los estudiantes en un estado de relajación y positivismo hacia el idioma inglés que facilitará su aprendizaje.

Algunas de estas ideas son según Quispe (2018):

- Piensa realmente en lo que desea y reflexiona a la misma vez para que todo sea claro.

- Ignora hechos aparentes y lo obvio
- Se relaja con el fin de propiciar serenidad y facilitar el acceso a su mente.
- Elige una frase clave que resuma la intención y la repite con regularidad.
- Dice lo que siente realmente. (p. 25)

Las ideas de sugestión se refieren al grado en que una persona puede dejar de lado el juicio crítico y consentir las fantasías y proposiciones dadas bajo sugestión.

1.2.3.4. Música clásica: La música clásica barroca provoca la unión de mente y cuerpo y un estado de relajación donde trabajan los dos hemisferios, el derecho y el izquierdo.

La música clásica genera armonía de los hemisferios y activa la zona emocional de este. Según Quispe (2018) algunas pistas que los estudiantes habrían de escuchar son:

- Concerto No. I in E RV 269 “Spring
- Concerto No. 3 in F. RV 293 “Autumn”
- Concerto No. 4 in E minor, RV 297 “Winter”
- Concerto No. 2 in G minor, Op. 8 RV 315 “Summer”
- Concerto in C RV 425.
- Oboe Concerto in D minor, RV 454.
- Concerto in C for two trumpets. RV 537. (p. 27)

La música se aplica para generar ondas alfa y la sesión de clase propiamente dicha para generar ondas beta, con lo que se logra un aprendizaje holístico de los dos hemisferios.

Las ondas alfa, se producen en un estado de relajación facilitado por la música clásica, que nos predisponen y facilitan el aprendizaje, por el otro lado las ondas beta, se producen del estado de alerta consciente y se relacionan con el stress.

La música clásica barroca fue un tipo de música que surgió desde la ópera en los 1600 y se prolongó hasta la muerte de Bach en 1750, este tipo de música conecta con las emociones y hace uso de la tonalidad, el bajo continuo, además de producir formas musicales como la sonata, el concierto y la ópera.

1.3. Objetivos:

1.3.1. Objetivo general:

Establecer la importancia de la sugestopedia en la enseñanza del idioma inglés en los estudiantes del 2do grado de secundaria de la I.E. Gran Mariscal Toribio de Luzuriaga – Los Olivos – 2021.

1.3.2. Objetivos específicos:

A) Determinar la importancia de los ejercicios de relajación en la enseñanza del idioma inglés en los estudiantes de 2do grado de secundaria de la I.E. Gran Mariscal Toribio de Luzuriaga – Los Olivos 2021.

B) Determinar la importancia de las ideas de sugestión en la enseñanza del idioma inglés en los estudiantes de 2do grado de secundaria de la I.E. Gran Mariscal Toribio de Luzuriaga - Los Olivos 2021.

C) Precisar la importancia de la música clásica en la enseñanza del idioma inglés en los estudiantes de 2do grado de secundaria de la I.E. Gran Mariscal Toribio de Luzuriaga – Los Olivos 2021.

1.4. Justificación:

El presente trabajo académico se realizó con el objetivo de conocer otras metodologías para mejorar la enseñanza del idioma inglés, sobre todo al ver las grandes dificultades que afrontan los estudiantes al tratar de aprender un idioma y lo infructífero que resultan las metodologías tradicionales de enseñanza, frente a ello la investigación busca demostrar que la Sugestopedia es una estrategia eficaz para lograr mejorar la predisposición de los estudiantes hacia el idioma inglés, pues facilita un ambiente de paz y armonía promovido por los ejercicios de relajación, las ideas de sugestión y la música clásica, lo que permite agilizar el aprendizaje y liberar las capacidades reservadas de aprendizaje en los estudiantes.

Finalmente, esta investigación busca lograr, tras los resultados, que los docentes utilicen esta metodología para lograr aprendizajes en los estudiantes en el área de inglés y logren de este modo su formación integral.

1.5. Impactos esperados del trabajo académico:

Se espera que el presente trabajo de investigación sirva como peldaño para una investigación más profunda del uso de la sugestopedia en la enseñanza del idioma inglés, y de este modo se establezca en la I.E. educativa donde se realizó el estudio esta metodología como parte de las estrategias didácticas que el docente incorpore en su práctica pedagógica, como una de las más importantes para frenar muchas veces el rechazo que el estudiante tiene hacia el idioma inglés y facilitar de este modo su aprendizaje.

Asimismo, con esto se espera que el curso de inglés en la I.E. Gran Mariscal Toribio de Luzuriaga pase a ser la asignatura donde los estudiantes se sientan más identificados y tengan las mayores calificaciones.

II. METODOLOGÍA

2.1. Enfoque

Cuantitativo, según Hernández y Mendoza (2019) “representa un conjunto de procesos organizado de manera secuencial para comprobar ciertas suposiciones”. (pp. 5-6).

2.2. Tipo

El tipo de investigación es básica, según Castellero (2017) “Este tipo de investigación tiene como principal objetivo la obtención de conocimientos de diferente índole, sin tener en cuenta la aplicabilidad de los conocimientos obtenidos. Gracias al cuerpo de conocimientos extraídos de ella pueden establecerse otro tipo de investigaciones, o no” (párr. 4).

2.3. Diseño

El “diseño se refiere al plan o estrategia concebida para obtener la información que deseas con el propósito de responder al planteamiento del problema” (Hernández y Mendoza, 2019, p. 150). El diseño es no experimental debido a que se realiza sin manipular las variables.

2.4. Nivel

El alcance es descriptivo debido a que pretende “especificar las propiedades, características y perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (Hernández, 2019, p. 108).

2.5. Población y muestra

La población según Chaudhuri (2018) y Lepkowski (2008b) como se citó en Hernández y Mendoza (2019), “Es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones” (p. 198), así la población de estudio está conformada por la totalidad de estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la I.E. Gran Mariscal Toribio de Luzuriaga del distrito de los olivos, Ugel 02, que suman 210 estudiantes.

Según Hernández y Mendoza (2019) la muestra es un subgrupo de la población que debe ser representativa para poder generalizar los resultados a todos, así la muestra de estudio está compuesta por 38 estudiantes del 2 F. El criterio usado para conseguir la muestra fue el no probabilístico, es decir dependen del criterio del investigador.

2.6. Variable

La sugestopedia: Según Rodríguez (2002) es una parte de la psicopedagogía que estudia la influencia de la sugestión sobre la mente humana, como estrategia didáctica, para la adquisición de conocimientos.

Tabla 1

Cuadro de Operacionalización de la variable

Variable	Definición Conceptual	Dimensiones	Indicadores	Ítems
Sugestopedia	es una parte de la psicopedagogía que estudia la influencia de la sugestión sobre la mente humana, como estrategia didáctica, para la adquisición	Ejercicios de relajación	▪ Técnicas y ejercicios de respiración.	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10
		Ideas de sugestión	▪ Ejercicios de respiración y frases de sugestión.	11,12,13,14,15
		Música clásica	▪ Música clásica barroca	16,17,18,19,20,21,22

	de conocimientos.			
--	----------------------	--	--	--

Nota. Se describe la variable sugestopedia, la definición conceptual, sus dimensiones indicadores y el número de los ítems se refieren al número de las preguntas del cuestionario del método sugestopedia.

2.7. Instrumento

El instrumento a utilizar fue empleado anteriormente en otro trabajo de investigación (Quispe, 2018, p. 69), el objetivo de la encuesta es medir la importancia del uso de la sugestopedia en la enseñanza del idioma inglés en los estudiantes del 2do F de la I.E. Gran Mariscal Toribio de Luzuriaga- 2021.

La encuesta consta de 22 ítems. Los primeros 10 ítems se refieren a la percepción de los estudiantes sobre los ejercicios de relajación, los ítems del 11 al 15 se refieren a las ideas de sugestión y finalmente los ítems del 16 al 22 se refieren a la música clásica.

2.8. Procedimiento

La técnica que se aplicará para realizar la investigación es la encuesta con la que se recolectaran los datos para poder determinar la importancia del uso de la sugestopedia en la enseñanza del idioma inglés en los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E. Gran Mariscal Toribio de Luzuriaga.

III. RESULTADOS

De acuerdo con los datos obtenidos al aplicar el instrumento de la variable sugestopedia, se presenta las siguientes tablas y figuras. Las tablas 2 al 5 se refieren a la dimensión ejercicios de relajación de la variable sugestopedia, abarcando los ítemes 6, 7, 9 y 10 respectivamente, las tablas 6 y 7 tratan de la dimensión ideas de sugestión, y abarcan los ítemes 12 y 13, las tablas 8 y 9 se refieren a la dimensión música clásica y abarcan los ítemes 16 y 17. Los ítemes están vinculados al cuestionario sobre el método de la sugestopedia. Se utilizó el programa Excel para analizar y procesar los datos.

Tabla 2:

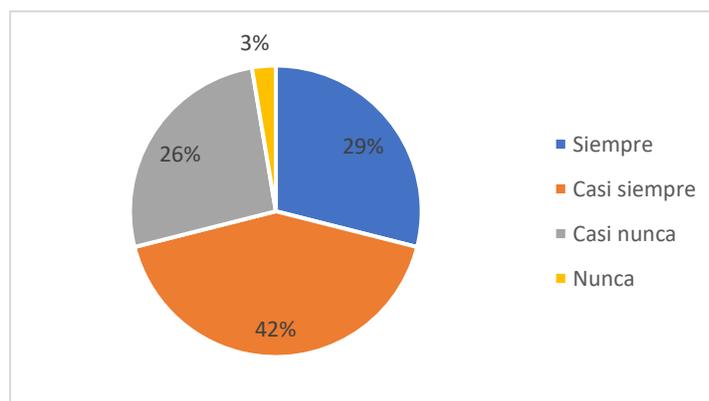
Ítem 6: Ha logrado repetir los anteriores pasos más de 3 veces

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	11	29%
Casi siempre	16	42%
Casi nunca	10	26%
Nunca	1	3%
Total	38	100%

Nota: Los resultados del cuestionario aplicado a los estudiantes del 2F de la I.E. Gran Mariscal Toribio de Luzuriaga - 2021, Los Olivos sobre el ítem 6: ha logrado repetir los anteriores pasos más de 3 veces.

Figura 1

Frecuencia de ha logrado repetir los anteriores pasos más de 3 veces



Nota: En la presente Tabla y figura 1 se observa que el 42% de los estudiantes casi siempre ha logrado interiorizar los pasos de la respiración Zen al lograr repetir los tres pasos previos más de tres veces, con lo que se ha logrado incorporar esta técnica que va a facilitar la enseñanza del idioma inglés, por otro lado solo 3% de estudiantes no ha podido lograr incorporar la técnica de respiración.

Tabla 3:

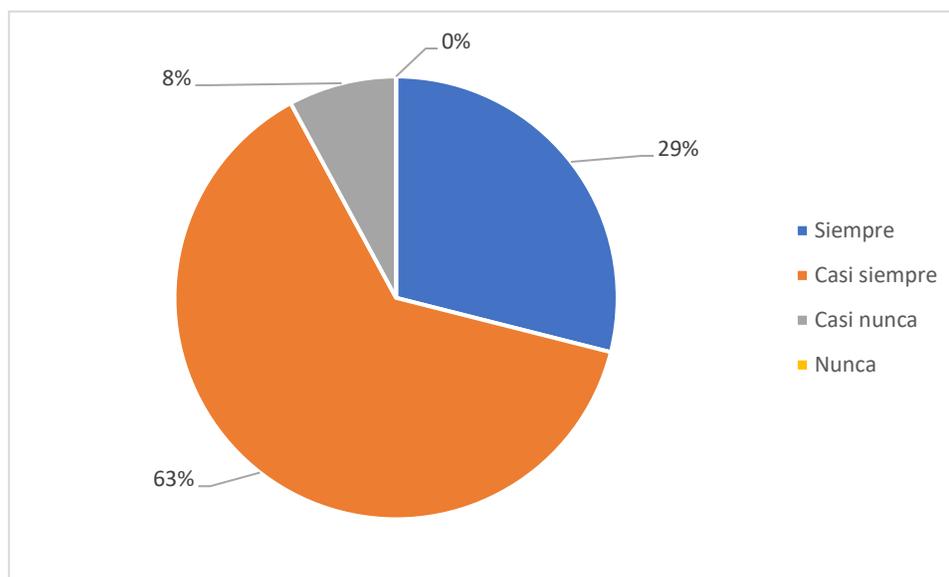
Ítem 7: Logra tener su mente concentrada en este punto

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	11	29
Casi siempre	24	63
Casi nunca	3	8
Nunca	0	0
Total	38	100

Nota: Resultados del cuestionario de la dimensión ejercicios de relajación ítem 7 sobre si los estudiantes del 2do grado F de la I.E. Gran Mariscal Toribio de Luzuriaga logran tener su mente concentrada en este punto.

Figura 2:

Frecuencia de logra tener su mente concentrada en este punto



Nota. Se observa que de los estudiantes encuestados un 63% casi siempre han logrado tener su mente concentrada en este punto lo que significa que han podido adquirir el dominio de la técnica

de respiración que permitirá facilitar la enseñanza del idioma inglés, por otro lado, se observa que 8% no ha podido adquirir todavía plenamente esta concentración en la técnica de respiración.

Tabla 4:

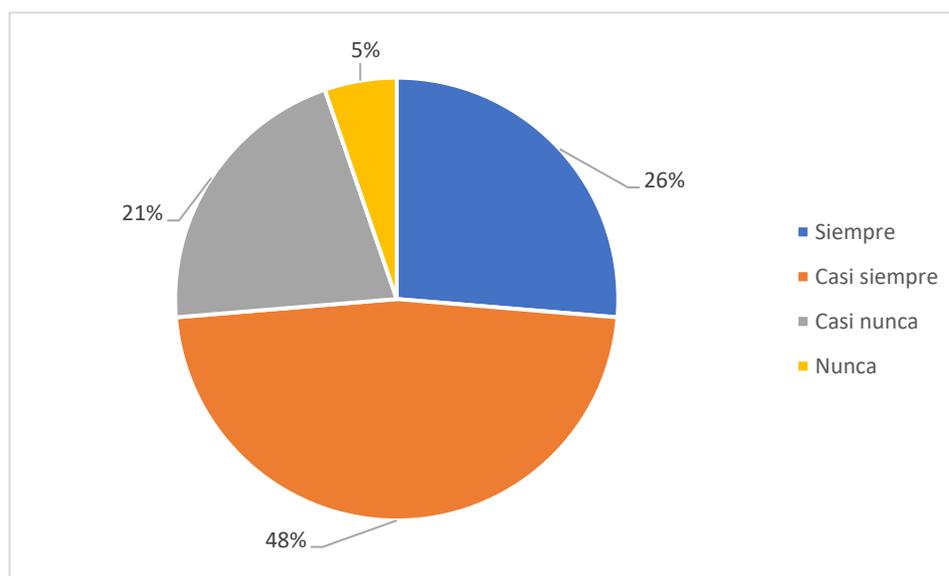
Ítem 9: Llega a despejar de la mente durante el proceso de respiración Zen, todo tipo de pensamientos.

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	10	26
Casi siempre	18	48
Casi nunca	8	21
Nunca	2	5
Total	38	100

Nota: Resultados del cuestionario de la dimensión ejercicios de relajación ítem 9 sobre si los estudiantes del 2do grado F de la I.E. Gran Mariscal Toribio de Luzuriaga llegan a despejar de la mente durante el proceso de respiración Zen, todo tipo de pensamientos.

Figura 3:

Frecuencia de llegar a despejar de la mente durante el proceso de respiración Zen, todo tipo de pensamientos



Nota. Se observa que de los estudiantes encuestados el 48% casi siempre ha logrado despejar de su mente todo tipo de pensamientos, y solo el 5% no ha podido lograr esto con la técnica de respiración Zen, esto se interpreta como que buena cantidad de los estudiantes ha logrado concentrarse con la técnica de respiración zen lo que determina así la gran importancia de la sugestopedia en la enseñanza del idioma inglés.

Tabla 5:

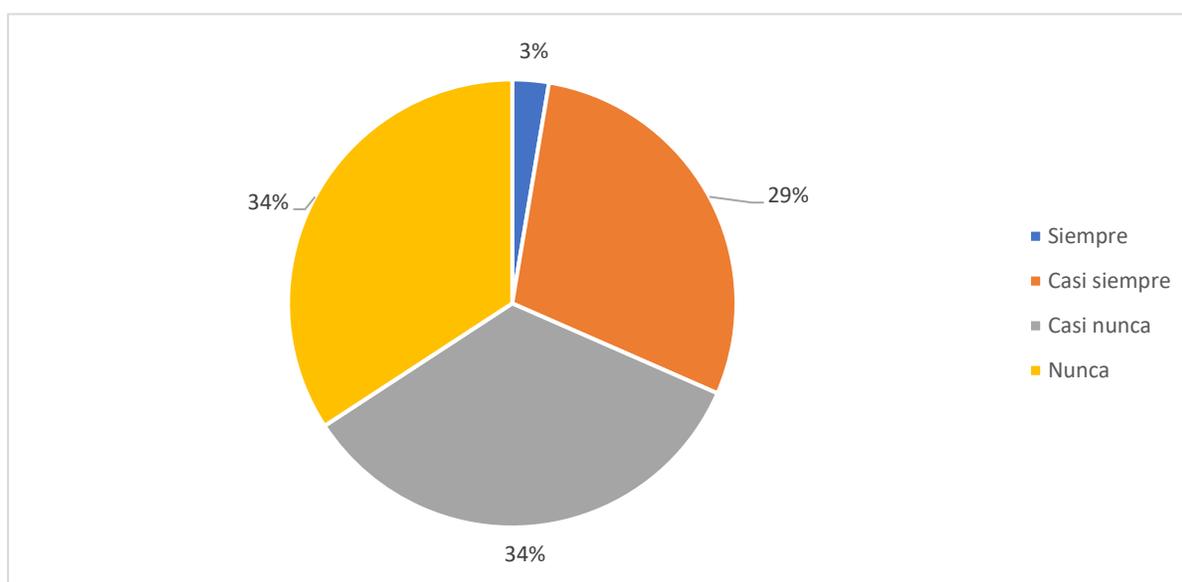
Ítem 10: Durante el proceso de respiración Zen, llega a ser interrumpido por una cantidad de pensamientos y pierde la concentración

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	1	3
Casi siempre	11	29
Casi nunca	13	34
Nunca	13	34
Total	38	100

Nota: Resultados del cuestionario de la dimensión ejercicios de relajación ítem 10 sobre si los estudiantes del 2do grado F de la I.E. Gran Mariscal Toribio e Luzuriaga durante el proceso de respiración Zen, llega a ser interrumpido por una cantidad de pensamientos y pierde la concentración.

Figura 4:

Frecuencia de la interrupción por pensamientos y la perdida de concentración durante el proceso de respiración Zen

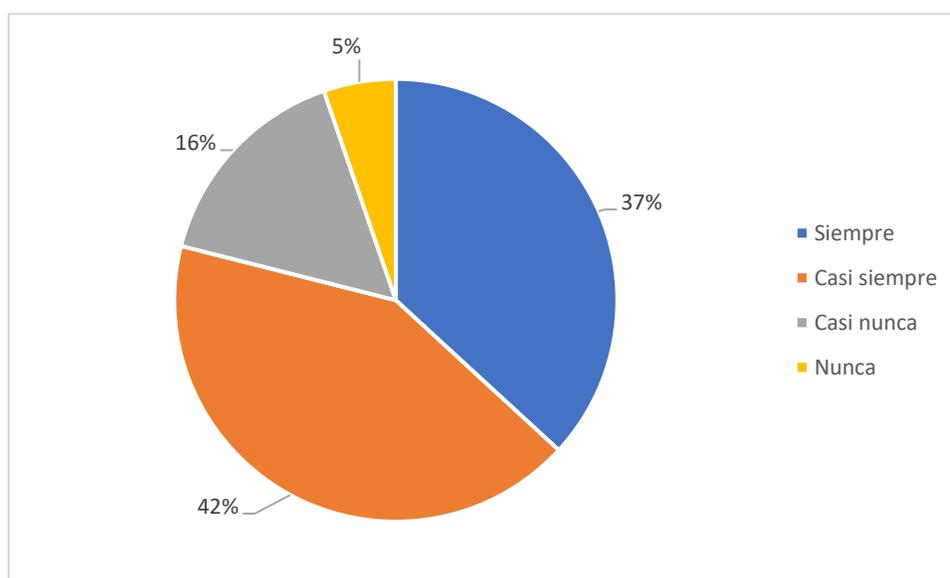


Nota. Como se observa de los estudiantes encuestados solo 3% nunca logra desconcentrarse siempre y a pesar de la técnica de respiración surgen en su mente ideas y pensamientos que no le permiten concentrarse para facilitar la enseñanza del idioma inglés, si bien solo el 34% siempre logra concentrarse por completo y no es interrumpido por pensamientos cuando usa la técnica de respiración, esto también se debe al poco tiempo que se dispone para que puedan interiorizar la técnica y poder dominarla, aún a pesar de esto, este 34% muestra el impacto positivo de la técnica de respiración para poder concentrarse y no dispersarse logrando con ello facilitar la enseñanza del idioma inglés.

Tabla 6:*Ítem 12: Ignora hechos aparentes y los obvia*

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	14	37
Casi siempre	16	42
Casi nunca	6	16
Nunca	2	5
Total	38	100

Nota: Resultados del cuestionario de la dimensión ideas de sugestión ítem 12 sobre si los estudiantes del 2do grado F de la I.E. Gran Mariscal Toribio de Luzuriaga ignora hechos aparentes y los obvia.

Figura 5:*Frecuencia de la cantidad de estudiantes que ignoran hechos aparentes y los obvian*

Nota. El 42% de estudiantes casi siempre han logrado ignorar hechos aparentes y los obvian esto demuestra que las técnicas de respiración previas reforzadas por las ideas de sugestión han tenido

efecto en los estudiantes facilitando la enseñanza del idioma inglés, tan solo 5% no ha podido concentrarse al no poder ignorar hechos aparentes y obviarlos.

Tabla 7:

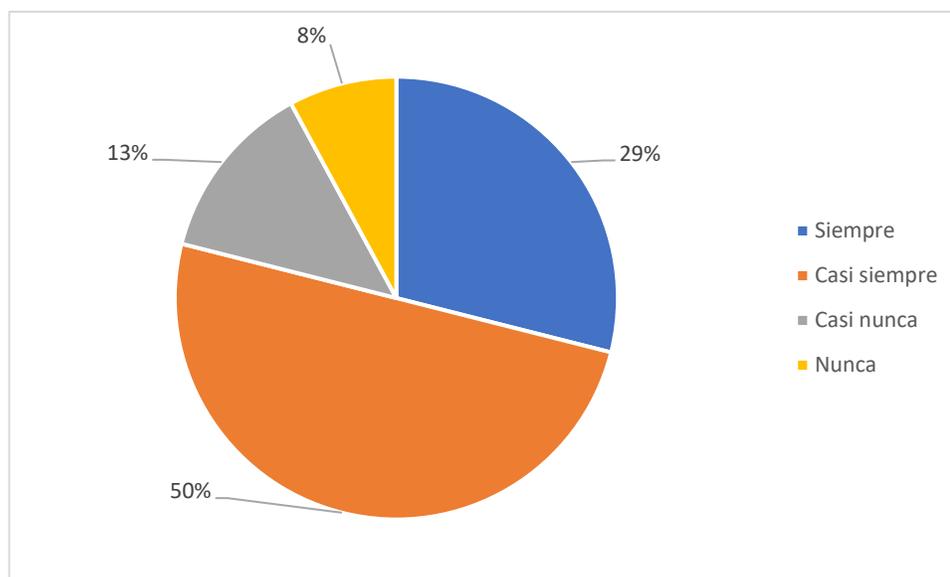
Ítem 13: Se relaja con el fin de propiciar serenidad y facilitar el acceso a su mente

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	11	29
Casi siempre	19	50
Casi nunca	5	13
Nunca	3	8
Total	38	100

Nota: Resultados del cuestionario de la dimensión ideas de sugestión ítem 13 sobre si los estudiantes del 2do grado F de la I.E. Gran Mariscal Toribio de Luzuriaga se relajan con el fin de propiciar serenidad y facilitar el acceso a su mente.

Figura 6:

Frecuencia de estudiantes que se relajan con el fin de propiciar serenidad y facilitar el acceso a su mente



Nota. EL 50% de estudiantes casi siempre ha logrado relajarse con el fin de tener serenidad y de ese modo poder acceder a su mente, esto demuestra que las ideas de sugestión reforzadas con las técnicas de respiración han tenido efecto, lo que genera un ambiente propicio para poder enseñar inglés a los estudiantes, tan solo el 8% no ha podido relajarse y poder acceder a su mente.

Tabla 8:

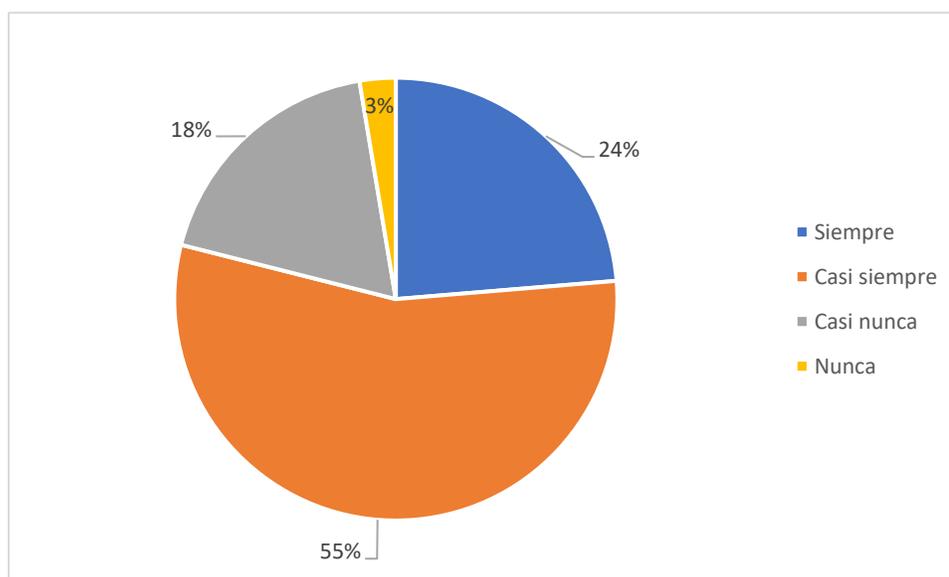
Ítem 16: ¿Se logra concentrar con Concerto N° 1 in E RV 269 “Spring”?

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	9	24
Casi siempre	21	55
Casi nunca	7	18
Nunca	1	3
Total	38	100

Nota: Resultados del cuestionario de la dimensión ideas de sugestión ítem 16 sobre si los estudiantes del 2do grado F de la I.E. Gran Mariscal Toribio de Luzuriaga se logran concentrar con Concerto N° 1 in E RV 269 “Spring”.

Figura 7:

Frecuencia de estudiantes que se logra concentrar con Concerto N° 1 in E. RV 269 “Spring”



Nota. Se observa que el 55% casi siempre logra concentrarse con la composición Concerto N° 1 in E. RV 269 “Spring”, lo que demuestra la importancia de la música clásica barroca en facilitar la enseñanza del idioma inglés, así mismo solo el 3% no ha podido concentrarse con la composición musical.

Tabla 9:

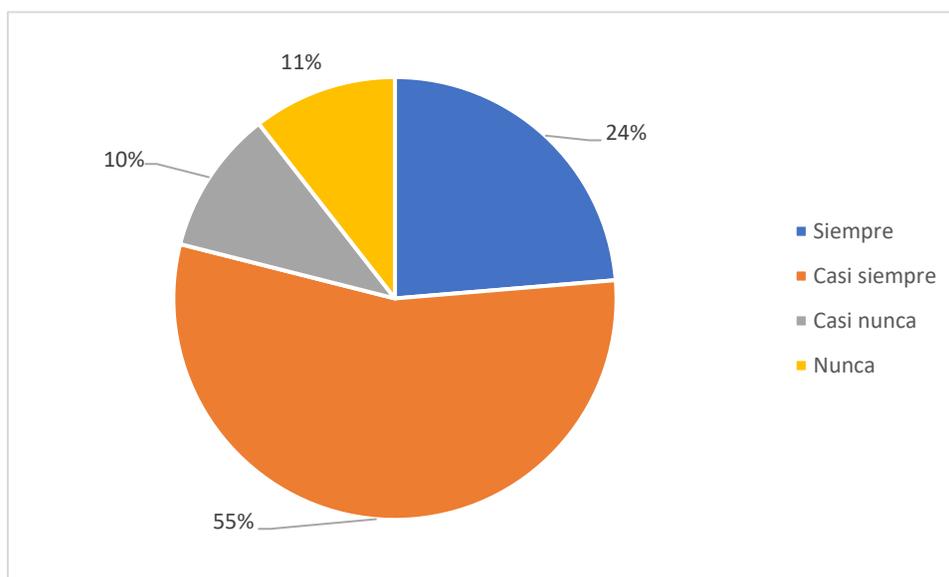
Ítem 17: ¿Se logra concentrar con Concerto N° 3 in E. RV 293 “Autumn”?

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	9	24
Casi siempre	21	55
Casi nunca	4	10
Nunca	4	11
Total	38	100

Nota: Resultados del cuestionario de la dimensión ideas de sugestión ítem 17 sobre si los estudiantes del 2do grado F de la I.E. Gran Mariscal Toribio de Luzuriaga se logran concentrar con Concerto N° 3 in E. RV 293 “Autumn”.

Figura 8:

Frecuencia de estudiantes que se logra concentrar con Concerto N° 3 in E. RV 293 “Autumn”



Nota. Se observa que el 55% casi siempre logra concentrarse con la composición Concerto N° 3 in E. RV 293 “Autumn”, lo que demuestra la importancia de la música clásica barroca en facilitar la enseñanza del idioma inglés, así mismo solo el 11% no ha podido concentrarse con la composición musical.

3.1. Discusión de resultados:

En el objetivo general se consideró establecer la importancia de la sugestopedia en la enseñanza del idioma inglés en los estudiantes del 2do grado de secundaria de la I.E. Gran Mariscal Toribio de Luzuriaga – Los Olivos 2021, con este fin se exploró en el marco teórico una interpretación de la sugestopedia basada en tres dimensiones que se ha considerado importantes que son: los ejercicios de relajación, las ideas de sugestión y la música clásica, todo esto basado en la tesis de Quispe (2018).

En los resultados encontramos que la sugestopedia, a través de la observación de las ocho tablas y figuras, es importante en la enseñanza del idioma inglés en tanto predispone positivamente al estudiante, a través de los ejercicios de relajación, las ideas de sugestión y la música clásica en el aprendizaje del idioma. Así se observa en la tabla y figura 1 que el 50% de los estudiantes casi siempre ha logrado interiorizar los pasos de la respiración Zen al lograr repetir los tres pasos previos más de tres veces, con lo que se ha logrado incorporar esta técnica que va a facilitar la enseñanza del idioma inglés, por otro lado solo 1% de estudiantes no ha podido lograr incorporar la técnica de respiración. Asimismo, también se observa de la tabla y figura 6 que el 50% de estudiantes ha logrado relajarse con el fin de tener serenidad y de ese modo poder acceder a su mente, esto demuestra que las ideas de sugestión reforzadas con las técnicas de respiración han tenido efecto, lo que genera un ambiente propicio para poder enseñar inglés a los estudiantes, tan solo el 8% no ha podido relajarse y poder acceder a su mente, por último en la tabla y figura 8 se observa que el 55% casi siempre logra concentrarse con la composición Concerto N° 3 in E. RV 293 “Autumn”, lo que demuestra la importancia de la música clásica barroca en facilitar la enseñanza del idioma inglés, así mismo solo el 11% no ha podido concentrarse con la composición musical.

Como se observa en los resultados de las tablas y figuras de las tres dimensiones en las tres se observa un impacto positivo en la enseñanza del idioma inglés, entre el 40-50% de estudiantes mejoraron su atención y predisposición al idioma inglés, esto se corresponde con las investigaciones revisadas como la de Wahyuni (2018) quién señaló que a través del uso del método sugestopédico enseñar lectura a los estudiantes mejora su habilidad lectora sobre todo la lectura narrativa.

Si bien los resultados de Wahyuni (2018) y los de la presente investigación coinciden ahí que tener siempre en cuenta que el trabajo de Wahyuni se refiere a un estudio en relación a la lectura, mientras que el presente estudio sobre todo hace hincapié en el impacto sobre la enseñanza del idioma inglés de forma general basado en el método sugestopédico.

Por otro lado, tenemos el trabajo de Rodríguez (2002), quien llega a la conclusión que la sugestopedia en los estudiantes de la asignatura de ciencias sociales II no logró influir decisivamente sobre el aprovechamiento escolar, cosa que se contradice en parte con el presente estudio donde si hayamos el impacto positivo de la sugestopedia sobre la enseñanza del idioma inglés en los estudiantes del 2do F de la I.E. Gran Mariscal Toribio de Luzuriaga, asimismo encontramos que en el estudio de Rodríguez la música clásica barroca guarda una correlación positiva con el aprovechamiento escolar, lo que coincide con nuestro estudio donde también tuvo un impacto positivo en la enseñanza del idioma inglés.

Estas diferencias entre el trabajo de Rodríguez (2002) y la presente investigación se pueden deber a las diferencias de población entre ambos estudios, a más de la diferencia de dimensiones para poder abordar la sugestopedia y el curso objetivo.

Respecto al trabajo de Carrillo (2012) se coincide en el hecho que la sugestopedia genera un estado de relajación utilizando la música, que facilita la adquisición de aprendizajes.

La diferencia entre el estudio de Carrillo (2012) y el presente puede deberse a las diferencias de población y las dimensiones utilizadas, cuyo fundamento teórico es distinto al presente estudio.

Además, tenemos el trabajo de Vebriana et al. (2016), quienes hallan que la sugestopedia tiene una influencia positiva sobre la mejora de la comprensión lectora, en el presente estudio también la sugestopedia a través de las ideas de sugestión, los ejercicios de relajación, la música clásica generan una predisposición positiva en los estudiantes sobre la enseñanza del idioma inglés.

Si bien ambos resultados los de Vebriana et al. (2016) y los del presente estudio coinciden en lo fundamental hay una cierta diferencia en cuanto a que el estudio de las investigadoras evalúa el impacto específico sobre la mejora en la comprensión lectora, mientras que el presente estudio explora como la sugestopedia predispone a los estudiantes de forma general sobre la enseñanza del idioma inglés.

El trabajo de Quezada et al. (2016) también nos indica que la sugestopedia logra potenciar el conocimiento previo y en formación, esto debido a que se lleva a cabo en un ambiente de distensión y relajación con lo que el estudiante queda capacitado para adquirir y desarrollar nuevos aprendizajes, en el presente estudio también observamos la importancia de la sugestopedia en la enseñanza del idioma inglés en tanto que predispone al estudiante a estar presto a adquirir aprendizajes y estar menos a la defensiva.

Si bien ambos estudios llegan a similares conclusiones existen algunas diferencias como que Quezada et al (2016) hace hincapié sobre el conocimiento previo y en formación para ver el impacto de la sugestopedia, mientras que el presente estudio observa el impacto de la sugestopedia sobre la predisposición de los estudiantes frente a la enseñanza del idioma inglés.

Quispe (2018) de quien se ha tomado las dimensiones y el instrumento también nos señala que existe baja relación entre la sugestopedia y el aprendizaje del idioma inglés, pero que la música si tiene una relación más fuerte con el aprendizaje, sin embargo, en el presente estudio se observa que la importancia de la sugestopedia a fin de predisponer a los estudiantes en la enseñanza del idioma inglés es mucho mayor, en las dimensiones ejercicios de relajación, ideas de sugestión y música clásica.

Estas diferencias puntuales se deben a las diferencias de la población en el presente estudio, escolar y en el estudio de Quispe, universitaria.

Finalmente en la investigación de Panana (2019) se observa que luego de utilizar el método sugestopédico los estudiantes mejoraron muchísimo en el logro de aprendizajes, por ejemplo comprensión, expresión oral, comprensión y producción de textos, estos hallazgos están en la misma línea de la presente investigación en la que la sugestopedia es importante en la enseñanza del idioma inglés en tanto que predispone a los estudiantes a un estado positivo para poder adquirir las competencias lingüísticas.

Vale la pena mencionar que el estudio de Panana tiene también sus diferencias con el presente en tanto que la autora evalúa el impacto específico de la sugestopedia sobre comprensión, expresión oral, comprensión y producción de textos, y el presente estudio lo hace sobre todo al impacto sobre la enseñanza del idioma inglés.

Respecto al objetivo específico de determinar la importancia de la música clásica en la enseñanza del idioma inglés en los estudiantes del 2do año de secundaria de la I.E. Gran Mariscal Toribio de Luzuriaga – Los Olivos 2021 se utilizó como fundamento teórico el aporte de Quispe sobre la dimensión música clásica donde nos refiere que la música clásica sobre todo la barroca promueve la conexión mente cuerpo, la comunicación de los hemisferios izquierdo y derecho,

promueve un estado de relajación y facilita la formación de las ondas alfa, que en conjunción con las ondas beta producidas por la enseñanza del idioma inglés, genera un ambiente holístico de aprendizaje.

En los resultados de la dimensión música clásica observamos que existe en las tablas y figuras 7 y 8 una correlación positiva entre los estudiantes y su predisposición a concentrarse al recibir la clase del idioma inglés, así por ejemplo solo el 24% logra concentrarse siempre usando la pieza musical Concerto N° 3 in E. RV 293 “Autumn”, y un 55% casi siempre.

En el trabajo de Rodríguez (2002) observamos unos resultados similares al presente estudio en tanto que el impacto de la música clásica tiene un impacto fuerte sobre los estudiantes semejante al presente trabajo.

Respecto al trabajo de Quispe (2018) observamos que, en cuanto a la música clásica, el encuentra una correlación positiva en su estudio en tanto que ésta facilita en mayor medida que las ideas de sugestión y los ejercicios de relajación, el aprendizaje del idioma inglés, estos resultados son similares al presente estudio en tanto que aquí encontramos una predisposición positiva de la música clásica con la enseñanza del idioma inglés por parte de los estudiantes.

IV. CONCLUSIONES

- 4.1. La sugestopedia es una metodología muy importante en la enseñanza del idioma inglés, pues según el análisis de datos, muchos estudiantes lograron concentrarse y tener su mente despejada con los ejercicios de relajación y las ideas de sugestión, esto mismo sucedió con la música clásica.
- 4.2. Los ejercicios de relajación también resultan importantes dentro de la sugestopedia pues también facilitan la enseñanza del idioma inglés de acuerdo con las estadísticas mostradas. Así por ejemplo 48% de los estudiantes casi siempre llegó a despejar de su mente todo tipo de pensamientos, lo que permitió que se pudieran concentrar y estar en serenidad para la clase.
- 4.3. Las ideas de sugestión de la misma manera facilitan la enseñanza del idioma inglés, pues según las estadísticas 42% de estudiantes han logrado ignorar hechos aparentes y los obvian, esto demuestra que los ejercicios de relajación previos con el refuerzo de las ideas de sugestión han tenido efecto en los estudiantes coadyuvando la enseñanza del idioma inglés.
- 4.4. La música clásica también muestra una elevada importancia en la enseñanza del idioma inglés, pues el 55% casi siempre logra concentrarse con la composición Concerto N° 3 in E. RV 293 “Autumn”, lo que demuestra la importancia de la música clásica barroca en facilitar la enseñanza del idioma inglés.

V. RECOMENDACIONES

- 5.1. Para poder tener más evidencia que avale la importancia de la sugestopedia en la enseñanza del idioma inglés es de capital importancia certificar a los docentes que van a ejercer la sugestopedia con alguna escuela reconocida internacionalmente para que puedan desenvolverse de la mejor manera en esta metodología y así poder tener la mejor versión de la sugestopedia y el estudio no quede invalidado.
- 5.2. Utilizar un enfoque experimental, donde se amplie el estudio a dos variables para determinar la relación entre la sugestopedia y la enseñanza del idioma inglés, a través de mayor diversidad de instrumentos para recolectar información que valide la importancia de la sugestopedia en la enseñanza del idioma inglés como entrevistas, pre-test, post-test.
- 5.3. Se sugiere ampliar la muestra dentro de la I.E. para tener una mayor cobertura de la población bajo un método probabilístico y las conclusiones se puedan extender a toda la I.E.
- 5.4. Se sugiere diseñar un instrumento que abarque más dimensiones de la sugestopedia para que la información que se pueda extraer de los estudiantes o docentes sea mayor, y se juzgue así con mayor evidencia la importancia de la sugestopedia en la enseñanza del idioma inglés.
- 5.5. Se sugiere entrevistar a un docente practicante de la sugestopedia en el país para poder elaborar el marco teórico y tenga sintonía con la información que se va a recabar en el momento de la aplicación del instrumento sobre de la metodología sugestopedia.

VI. REFERENCIAS

- Caller, H.** (2014). La sugestopedia: Método potente de enseñanza y aprendizaje. Libros en red. <https://docplayer.es/184669117-La-sugestopedia-metodo-potente-de-ensenanza-y-aprendizaje-herbert-caller-gutierrez-coleccion-educacion.html>
- Carrillo, K.** (2012). El uso de la sugestopedia y de recursos lúdicos para la enseñanza del idioma inglés en adolescentes de 15 a 18 años [Tesina de pregrado, Universidad Pedagógica Nacional]. <http://200.23.113.51/pdf/29017.pdf>
- Castillero, O.** (2017). Los 15 tipos de investigación (y características). Psicología y mente. <https://psicologiaymente.com/miscelanea/tipos-de-investigacion>
- Gold, L.** (2020). Suggestopedia: The theory and its practical implications. Humanising Language Teaching. <https://www.hlomag.co.uk/dec20/suggestopedia>
- Hernández, R., y Mendoza, C.** (2019). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw Hill Education.
- Oré, J.** (2021). Suggestopedia method [Monografía, Examen de suficiencia profesional, Universidad Nacional de Educación]. Repositorio Institucional UNE. <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/7386/MONOGRAF%c3%8dA%20-%20OR%c3%89%20VIVAR%20JUANA%20ISABEL%20-%20FCSYH.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Quezada, A., Valenzuela, C., & Zelada, P.** (2016). La sugestopedia como estrategia metodológica de enseñanza del idioma inglés [Memoria para optar al título de profesor de educación media en inglés, Universidad del Bío-Bío]. http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/1828/1/Quezada_Bravo_Angela.pdf

- Quispe, J.** (2018). El método sugestopedia y el aprendizaje del idioma inglés en estudiantes de la Universidad San Martín de Porras, Santa Anita-2018 [Tesis de posgrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/22584/Quispe_PJJ.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Panana, M.** (2019). Influencia de la suggestopedia como método para el logro del aprendizaje en el área de inglés en los estudiantes de tercer grado de educación secundaria de la institución educativa “señor de la soledad”, Huaraz-2018 [Tesis de pregrado, Universidad Nacional “Santiago Antúnez de Mayolo”]. <http://repositorio.unasam.edu.pe/handle/UNASAM/3394>
- Rodríguez, S.** (2002). La relación entre la sugestopedia, como estrategia didáctica, y el aprovechamiento escolar de los estudiantes del segundo turno de la preparatoria n°2 en la asignatura de ciencias sociales II [Tesis de posgrado, Universidad Autónoma de Nuevo León]. <http://eprints.uanl.mx/5099/1/1020147054.PDF>
- Salazar, C.** (2016). Sugestopedia en el proceso de enseñanza-aprendizaje del inglés en estudiantes de primero bachillerato, en el Colegio “Cinco de Junio”, sección nocturna, Quito, periodo 2016 [Proyecto de investigación, Universidad Central del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/11592/1/T-UCE-0010-1870.pdf>
- Vebriana, D., y Syamsul, D.** (2016). Suggetopedia method on improving students’ reading comprehension. *Research in English and Education (READ)*, 1(2), 129–136.
- Wahyuni, K.** (2018). Improving students’ reading skill through suggestopedia method at the eighth grade students of SMPN 8 Palopo [Tesis, State Islamic Institute of Palopo (IAIN PALOPO)]. <https://core.ac.uk/download/pdf/222823128.pdf>

VII. ANEXOS

7.1. Anexo A:

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: El uso de la Sugestopedia en la enseñanza del idioma inglés en los estudiantes del 2do año de secundaria de la I.E.

Gran Mariscal Toribio de Luzuriaga - Los Olivos 2021

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p>PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿Cuál es la importancia del uso de la sugestopedia en la enseñanza del idioma inglés en los estudiantes del 2do grado de secundaria de la I.E. Gran Mariscal Toribio de Luzuriaga – Los Olivos - 2021?</p> <p>PROBLEMAS ESPECIFICOS</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Establecer la importancia del uso de la sugestopedia en la enseñanza del idioma inglés en los estudiantes del 2do grado de secundaria de la I.E. Gran Mariscal Toribio de Luzuriaga – Los Olivos – 2021.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p>	<p>V 1:</p> <p>La sugestopedia</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios de relajación. ▪ Ideas de sugestión. ▪ Música clásica. 	<p>Tipo de investigación:</p> <p>Básica</p> <p>Nivel de investigación:</p> <p>Descriptiva</p> <p>Diseño: No Experimental, de corte transversal.</p> <p>Población:</p>

<p>P1. ¿Cuál es la importancia de los ejercicios de relajación en la enseñanza del idioma inglés en los estudiantes de 2do grado de secundaria de la I.E. Gran Mariscal Toribio de Luzuriaga – Los Olivos 2021?</p>	<p>O1. Determinar la importancia de los ejercicios de relajación en la enseñanza del idioma inglés en los estudiantes de 2do grado de secundaria de la I.E. Gran Mariscal Toribio de Luzuriaga – Los Olivos 2021.</p>			<p>210 alumnos de todas las secciones de 2do de secundaria.</p> <p>Muestra: 38 alumnos de 2do F de secundaria.</p> <p>Técnicas: -Encuesta</p>
<p>P2. ¿Cuál es la importancia de las ideas de sugestión en la enseñanza del idioma inglés en los estudiantes de 2do grado de secundaria de la I.E. Gran Mariscal Toribio de Luzuriaga - Los Olivos 2021?</p>	<p>O2. Determinar la importancia de las ideas de sugestión en la enseñanza del idioma inglés en los estudiantes de 2do grado de secundaria de la I.E. Gran Mariscal Toribio de Luzuriaga - Los Olivos 2021.</p>			<p>Instrumentos: - Cuestionario</p>

<p>P3. ¿Cuál es la importancia de la música clásica en la enseñanza del idioma inglés en los estudiantes de 2do grado de secundaria de la I.E. Gran Mariscal Toribio de Luzuriaga – Los Olivos 2021?</p>	<p>O3. Precisar la importancia de la música clásica en la enseñanza del idioma inglés en los estudiantes de 2do grado de secundaria de la I.E. Gran Mariscal Toribio de Luzuriaga – Los Olivos 2021.</p>			
---	---	--	--	--

7.2. Anexo B:

El presente instrumento fue tomado de Quispe (2018, p. 69).

CUESTIONARIO DEL MÉTODO SUGESTOPEDIA

Llenar los espacios con sus datos y a su vez marcar con una “X” donde crea usted que es:

	EJERCICIOS DE RELAJACIÓN. ZEN - OXIGENACIÓN	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	CASI NUNCA	NUNCA
1	Logra sentirse cómodo al sentarse				
2	Logra concentrarse para poder meditar				
3	Usa el diafragma al momento de inhalar				
4	Se concentra antes de exhalar				
5	Al momento de exhalar evita todo tipo de interrupciones				
6	Ha logrado repetir los anteriores pasos más de 3 veces				
7	Logra tener su mente concentrada en este punto				

8	Completa el conteo mental regresivo que abarca inhalación, exhalación, caída y elevación del abdomen.				
9	Llega despejar de la mente durante el proceso de respiración Zen, todo tipo de pensamientos				
10	Durante el proceso de respiración Zen, llega ser interrumpido por una cantidad de pensamientos y pierde la [concentración.]				
	IDEAS DE SUGESTIÓN RELAJACIÓN TRANQUILIDAD	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	CASI NUNCA	NUNCA
11	Piensa realmente en lo que desea y reflexiona a la misma vez para que todo sea claro				

12	Ignora hechos aparentes y lo obvia				
13	Se relaja con el fin de propiciar serenidad y facilitar el acceso a su mente				
14	Elige una frase clave que resuma la intención y la repite con regularidad.				
15	Dice lo que siente realmente				
	MÚSICA CLÁSICA - BARROCA CONCENTRACIÓN	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	CASI NUNCA	NUNCA
16	¿Se logra concentrar con Concerto N° 1 in E. RV 269 “Spring”?				
17	¿Se logra concentrar con Concerto N° 3 in E. RV 293 “Autumn”?				
18	¿Se logra concentrar con Concerto N° 4 in E minor, RV 297 “Winter”?				

19	¿Se logra concentrar con concierto nº 2 in G minor, Op. 8 RV 315 “Summer”?				
20	¿Se logra concentrar con concierto in C RV 425?				
21	¿Se logra concentrar con Oboe concerto in D menor, RV 454?				
22	¿Se logra concentrar con concierto in c por two trumpets, RV 537?				