

LA SUGESTOPEDIA EN LAS CLASES DE ESPAÑOL

ESTA PONENCIA FUE PRESENTADA EN 1990 Y, POSTERIORMENTE, ADAPTADA PARA ESTA PUBLICACIÓN

BEGOÑA LLOVET BARQUERO
TANDEM ESCUELA INTERNACIONAL

Buenos días a todos en esta preciosa mañana de domingo. Estoy muy contenta de poder estar aquí y de poder compartir los próximos minutos con vosotros hablando de un método relativamente nuevo, y sobre todo muy interesante, que puede servirnos de impulso y de renovación en nuestra práctica diaria.

La SUGESTOPEDIA es un método que hay que experimentar, pues la vivencia propia nos clarifica muchas más cosas que el hablar sobre algo no obstante quisiera que vuestros sentidos estuvieran despiertos durante este tiempo, y, por lo tanto, para empezar de una manera muy sugestopédica en la medida en que lo permiten las circunstancias, me gustaría empezar proponiéndoo que escuchemos juntos durante tres minutos una breve y bella pieza musical y os pido que le dediquéis toda vuestra atención, sin dejaros distraer por otras cosas.

(Pieza de Mozart “Eine kleinee Nachtmusik”)

Bueno después de haber escuchado esta música me gustaría que dijerais un par de adjetivos, sustantivos, frases sobre lo que esta música os sugiere, os inspira, qué os dice, en una palabra o dos. Yo iré haciendo un bonito mapa con vuestras ideas.

(Cartulina o transparencia con colores y fichas en forma de “Mind Map”. Cuando esté hecho...)

¿Qué os parecería si en vez de la palabra “esta música” en el centro de todas estas

asociaciones, sensaciones e ideas pusiéramos la palabra "nuestras clases de español"? ¿Si nuestras clases de español fueran...?



Con este pequeño experimento tendríamos ya la descripción de los objetivos de la sugestopedia: optimar el proceso de aprendizaje liberándolo de cualquier factor que lo pueda perturbar y creando las condiciones necesarias para que utilicemos y pongamos en marcha el enorme potencial que duerme en nuestro cerebro y en toda nuestra personalidad. Para ello tenemos que involucrar, a partes iguales, los procesos analíticos y los procesos intuitivos, dándonos la oportunidad de descubrir todas nuestras potencialidades y proporcionándonos la libertad necesaria para asimilar la materia de la manera más adecuada para cada uno de nosotros.

Naturalmente, es éste un empeño que ya ha ocupado y ocupa a un gran número de personas. Entre ellas se encuentra un psiquiatra búlgaro, el doctor Lozanov, que en los años sesenta comenzó a experimentar en su práctica terapéutica la asimilación y memorización de materia en personas en estado hipnótico. Lozanov se dio cuenta de que estas personas manifestaban un grado enormemente alto de memorización, y prosiguió sus experimentos con pacientes en estado no-hipnótico, aplicándolos sobre todo al terreno del aprendizaje de idiomas extranjeros. En la Universidad de Sofía se puso en práctica el método de la sugestopedia, y algunos años más tarde, investigadores occidentales tuvieron acceso a estos experimentos y los difundieron fundamentalmente en los Estados Unidos.

Como la misma palabra indica, la SUGESTOPEDIA de Lozanov se basa en el poder de la sugestión. De la sugestión no en el sentido de manipulación, sino de estímulo positivo que potencia nuestras capacidades en un estado de relajación, libre de tensiones y en un entorno estimulante, lúdico y creativo.

Por esa misma época se estaban realizando en Estados Unidos importantes experimentos sobre el cerebro humano que dieron lugar a una serie de hipótesis que son las que dominan hoy en día las líneas fundamentales de las teorías neurofisiológicas.

Esos experimentos dieron por resultado que el cerebro humano tiene una especialización de

los dos hemisferios. Naturalmente, esta especialización no tiene lugar de forma idéntica en todos los seres humanos, pero sí en su mayoría.

Según esta teoría, la parte izquierda de nuestro cerebro, que a su vez está en relación con la parte derecha de nuestro cuerpo, es la responsable de (dibujo), y la parte derecha, que a su vez está en relación con la parte izquierda de nuestro cuerpo, es la responsable de (dibujo).

IZQUIERDO

pensamiento digital

hablar, leer

organización

pensamiento lógico

matemáticas

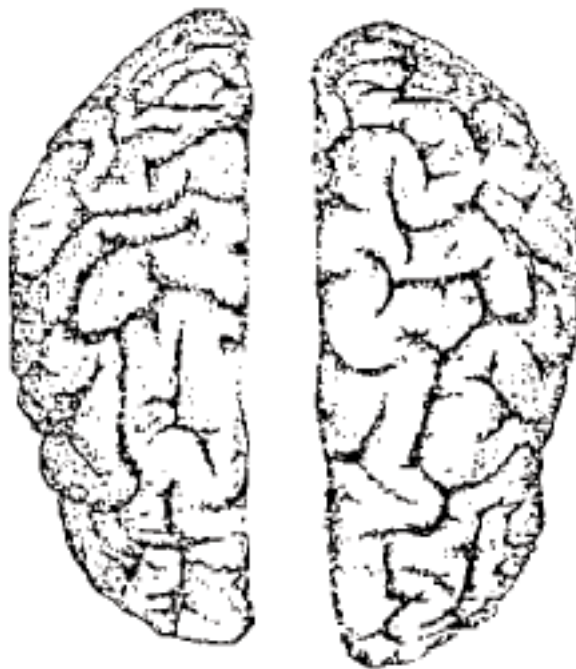
detalles

comunicación verbal

análisis

memoria de palabras

planteamiento racional



DERECHO

pensamiento analógico

pensamiento visual

expresión física

ritmo, baile

experiencias integrales

emociones

creatividad musicalidad

síntesis

memoria de personas y vivencias

intuición

atemporal espacial

Naturalmente, en casi todos los procesos están involucradas ambas partes, y la una no puede funcionar sin la otra y si son un matrimonio bien avenido, producen algo tan maravilloso como es el desarrollo equilibrado de nuestras enormes potencialidades.

Sin embargo, en nuestro sistema educativo es evidente que el pobre hemisferio derecho queda un poco desatendido. De esta manera se potencia al hemisferio izquierdo, y las personas con una mayor carga "de derechas" quedan excluidas del proceso normal de aprendizaje o tienen enormes dificultades.

A esto se une que pocas veces se produce en la enseñanza el pensamiento previo de

clasificar a los alumnos en “tipos”.

Seguramente cada uno de nosotros tiene una manera diferente de quedarse con las cosas o de aprender: algunos necesitan ver las cosas o dibujarlas; otros, por el contrario, necesitan oír las cosas, y otros necesitan tocarlas o relacionarlas con el movimiento (visual, auditivo, kinestético). Si todos nuestros alumnos están sentados delante de un pupitre, ante una pizarra en la que se escriben frases lineales y reciben las informaciones por uno o dos canales nada más, se producirán enormes desfases en la asimilación de la materia.

Partiendo de estos fundamentos neurofisiológicos (Sperry) y de las investigaciones sobre la adquisición del lenguaje hechas por Krashen, que adjudican un papel muy importante a la adquisición en oposición al aprendizaje y a la eliminación de las barreras y bloqueos del adulto frente al hecho de aprender, provocados por las experiencias traumáticas de gran parte de los niños en la escuela, nace en Estados Unidos una corriente que inspirada en Lozanov crea diferentes métodos, todos ellos integrables en el nombre genérico de sugestopedia o su denominación comercial, *superlearning*.

Hoy en día, podemos decir que no existe la sugestopedia, sino los sugestopedas. Y también podemos decir que la sugestopedia no es nada nuevo, sino simplemente la síntesis ideal de todos los métodos hasta ahora conocidos. Los malos sugestopedas basan sus argumentos en la eficacia del método, que nos permite aprender la misma materia en la mitad de tiempo que con los métodos tradicionales. Sobre las estadísticas y resultados, habría mucho que decir, puesto que algunos de ellos son muy relativos y parciales. Sin embargo, todos los proyectos pilotos llevados hasta ahora en diversas instituciones estatales y privadas de Estados Unidos, Suiza y la República Federal de Alemania, demuestran que la gran virtud del método consiste en su acercamiento al alumno como ser integral, esto es, en su planteamiento holístico y profundamente humanístico, lo cual deriva en un mejoramiento de la situación del que aprende y del que enseña. Esto, como es natural, conduce a una aceleración considerable del proceso de aprendizaje.

Espero haber despertado vuestra curiosidad con esta breve introducción y como soy una persona que viene de la práctica, voy a intentar describir en qué consiste el método de la sugestopedia en la clase.

Para ello vamos a enumerar los principios fundamentales de una clase sugestopédica.

LA SUGESTIÓN

Lozanov habla tanto de los factores e influencias sugestivos que apoyan a una persona como de las muchas formas de sugestión que sirven para limitar a un individuo. Las normas sociosugestivas de un entorno cultural a menudo sirven para limitar el desarrollo de las capacidades de una persona y son un ejemplo de la fuerza negativa de determinadas formas de sugestión. Lozanov reacciona a tales convicciones limitadoras con lo que él llama el proceso desugestivo. Con ello se refiere a un proceso de desugestión positiva que sirve para romper convicciones negativas e imágenes negativas que tenemos de nosotros mismos a nivel inconsciente. Así pues, se fortalece al individuo a través de un proceso de sugestión que activa y libera sus reservas mentales.

Todos nosotros entramos en un nuevo proceso de aprendizaje con expectativas, suposiciones y opiniones que limitan nuestra capacidad de aprendizaje.

En el caso de las clases de idiomas, éstas son recordadas muchas veces por los alumnos como una experiencia llena de estrés y de miedo, en la que se sentían incapaces, impotentes e inseguros. Todos nosotros utilizamos un lenguaje para presentar una imagen de nosotros mismos. Estar privados de repente de nuestra desarrollada y sutil competencia lingüística y estar obligados a expresarse con medios muy rudimentarios es para muchas personas una experiencia llena de estrés y de miedo. Esa situación se experimenta muchas veces como amenazante y, por tanto, las funciones más elevadas del cerebro, entre las que se encuentra el lenguaje, pueden fracasar fácilmente.

Así pues, tenemos dos medios muy importantes para sugerir:

a) El entorno físico

Así pues, en primer lugar debemos prestar atención al entorno físico. Imaginad por un momento a un alumno en un aula aburrida, con unas paredes blancas y desnudas, excepto en el lugar donde cuelga una pizarra verde y llena de manchas de tiza. El suelo de moqueta o de linóleo está gastado y sucio. Las luces de neón iluminan con luz fría el espacio. El alumno está sentado en una silla incómoda y delante de una mesa.

Y ahora, imaginad un aula llena de pósters de colores con fotos típicas del país de la lengua meta. Sobre la alfombra hay unos sillones cómodos. Hay ramos de flores en las esquinas y se oye música de fondo.

La dimensión estética juega un papel muy importante en la clase sugestopédica, puesto que cuanto más agradable, cálido y amistoso sea el entorno en que se aprende, más positiva será la actitud del alumno frente a la materia a aprender.

Todo lo posible para que el aula no recuerde nada a las aulas tradicionales, ni en la decoración, ni en la forma de estar sentados los alumnos.

b) El profesor

Está claro que la sugestión opera como un factor comunicativo en toda interacción y sobre todo a nivel inconsciente y la sugestión entonces puede ser un medio importante para que los alumnos hagan realidad sus capacidades. Si nosotros, los profesores, nos hacemos conscientes de cómo podemos influir en la experiencia y el rendimiento de nuestros alumnos, nos podemos decidir a convertirnos en encarnaciones efectivas de sugestión.

Todo profesor es un portador poderoso y activo de sugestión, tanto si es consciente de ello como si no.

Seamos conscientes de que quizás salimos de una época en la que se han llevado a cabo experimentos científicos sobre el aprendizaje para excluir los factores subjetivos, como el profesor, y para medir objetivamente qué es lo que pasa cuando se aplica un determinado

método. Sin embargo, los investigadores comienzan a reconocer la aportación de los factores subjetivos y de las personas como elementos esenciales, decisivos e incluso deseables. No tiene sentido hablar de un método (qué) sin hablar del profesor (cómo).

Antes de Lozanov, ya Rosenthal documentó el efecto de Pigmalión: con ello nos dio una prueba impresionante de que nosotros, como profesores, determinamos de forma decisiva el éxito o el fracaso de nuestros alumnos. Eso puede estar relacionado con nuestra voz, nuestros ojos, nuestra expresión, nuestro lenguaje corporal, nuestro entusiasmo o nuestro aburrimiento, nuestra capacidad de fomentar una atmósfera lúdica y llena de humor, nuestra actitud animadora o nuestros gestos críticos y destructivos, nuestra alegría o nuestra rutina mecánica. El tomar conciencia de la fuerza que poseemos y tomar la responsabilidad de ello es un gran reto y una gran posibilidad de crecimiento personal. Reconocernos, fortalecernos y desarrollarnos como encarnaciones y portadores de estímulos esenciales para el éxito es uno de los ámbitos más importante para el profesor que utiliza la sugestopedia.

El planteamiento sugestopédico utiliza un amplio espectro de técnicas procedentes de muchas fuentes, pero el acento está más bien en el cómo que en el qué. Ese cambio de acento es un desafío para muchos profesores, puesto que casi siempre se les ha animado a pensar en conceptos de métodos y técnicas, en lugar de con conceptos de cuidar un tipo de ser. Esto puede referirse, por ejemplo, a centrar la atención en la encarnación consciente y la expresión consciente de cualidades esenciales y personales, así como la capacidad de conjugar esas vibraciones personales con el material del curso.

Afortunadamente, la mayoría de los profesores con los que he trabajado piensan que la posibilidad de adquirir técnicas y la vinculación con objetivos pedagógicos es muy emocionante y valiosa.

El sugestopeda intenta crear una atmósfera que esté caracterizada por:

- Competencia en su campo.
- Verdadero entusiasmo por la materia.
- Atención en la que no tiene cabida el miedo.
- Un verdadero interés en los alumnos.
- El reconocimiento individual de cada alumno.
- Sentido natural de la autoridad.
- Respeto mutuo-relación ligera y relajada.
- Dinámica de grupo positiva.
- Aprendizaje lúdico.
- Humor.

La preparación del sugestopeda comprende el conocimiento y el cultivo de facultades psicológicas y artísticas. La persona que trabaja con este método ha de educar su voz cuidadosamente, su lenguaje corporal y ha de aprender una serie de técnicas psicológicas y de interacción personal. Esta preparación está en vías de tener una titulación oficial en la RFA, por medio de un programa conjunto elaborado por los dos centros sugestopédicos más prestigiosos, y tiene una duración aproximadamente de tres años. Esto no quita para que cualquier profesor con una pequeña formación pueda introducir algunos elementos de este método en su práctica usual.

Así pues, en la fase de preparación utilizamos el entorno físico y algunas técnicas de desugestión, en las que ahora no podemos entrar en detalle, simplemente se les hace tomar conciencia de sus ideas irracionales respecto al aprendizaje de una lengua y se les hace formular una meta positiva.

c) El cambio de identidad

El siguiente paso en la fase preparatoria es el cambio de identidad.

La oferta de adoptar una nueva identidad es un truco muy simple, que ya ha sido utilizado por profesores de lenguas de los más diversos métodos. Al parecer, las nuevas identidades son un "gag" ligero, inocente y divertido, pero que no se lleva a sus últimas consecuencias.

La fuerza de esta técnica siempre usada en la sugestopedia reside en la aceptación de una nueva imagen y en el acuerdo del alumno para jugar de una forma activa. El planteamiento sugestopédico fomenta y exige la desidentificación de convicciones e ideas que nos limitan. Cuando se aplica de forma hábil, el ofrecimiento de una nueva identidad de fantasía que incluye un nuevo nombre y un nuevo papel en la vida puede tener un efecto maravillosamente liberador. Se permite a los alumnos ser tal y como les gustaría ser, y si el profesor sabe crear una atmósfera lúdica y relajada, los alumnos reaccionan de maravilla. No es que los alumnos renuncien a su personalidad. Sus limitaciones y las limitaciones que tienen en la imagen de sí mismos desaparecen y en su lugar aparecen la espontaneidad y el buen humor.

Les da más valor y les hace superar barreras sociales y jerárquicas.

d) El principio de la emocionalidad

El principio de la emocionalidad no dice sino que la clase ha de ser lo más interesante posible. Naturalmente, ésta es una exigencia bastante trivial, puesto que todo profesor se esfuerza en que su clase lo sea. Pero se refiere a algo más. En la sugestopedia se intenta hablar al alumno en su totalidad física y psíquica. El alumno debe experimentar lo más intensamente posible mientras aprende. No sólo hay que hablar a los ámbitos cognitivos, sino a los ámbitos sensoriales y emocionales. El alumno debe tener vivencias de percepción intensa, no sólo ha de llevar a cabo operaciones intelectuales, sino que también debe ver, oír, leer, degustar, tocar y sentir.

El principio de la emocionalidad nace de la investigación psicoterapéutica, en la que ya desde hace mucho tiempo se sabe que las opiniones y los procesos personales de aprendizaje son esencialmente estables en sus resultados cuando se caracterizan por un alto grado de participación emocional durante el aprendizaje. Sin embargo, aquellas opiniones que se ganaron solamente a través del "coco" son muy inestables.

En una clase sugestopédica se trata de tener en cuenta el principio de la emocionalidad y de considerarlo esencialmente a través de una clase comunicativa y lo más orientada posible a la dinámica de grupo. Como el material también está orientado a situaciones

comunicativas, surgen muchas situaciones a propósito.

EL CONCIERTO ACTIVO – LA PRESENTACIÓN DEL MATERIAL – EL MATERIAL

Los libros utilizados en la sugestopedia se caracterizan porque son novelas con capítulos en los que se desarrolla una historia emocionante, con personajes y situaciones creíbles. El *input* es enorme, unas 1500 o 2000 palabras nuevas en un curso de 90 horas, el texto está traducido a la derecha de la lengua materna del alumno, va muy ilustrado y se puede ir dando de capítulo en capítulo.

Lo importante es que el texto sea un portador de sugerencias positivas. Eso no quiere decir que todo vaya como en una novela rosa, pero las situaciones se resuelven y el alumno se puede identificar con el protagonista fácilmente.

Lo mismo se hace en la gramática. Ésta se sitúa dentro de una historia, con personajes, y todos los ejercicios tienen lugar en una situación concreta y creíble.

Más adelante veremos detalladamente el caso de un libro de español.

PRESENTACIÓN DE LA MATERIA

En la primera presentación de la materia, esto es, el concierto activo, se utiliza siempre música. La música fue considerada por Lozanov como un factor poderoso de sugestión. Después de un largo proceso de experimentación, Lozanov descubrió que ciertos tipos de música son un instrumento ideal tanto para la creación de un estado mental de relajación como medio de transporte del material a aprender hacia el cerebro. Él suponía que la música, que activa el hemisferio derecho del cerebro, puede ser conjugada con el lenguaje (que activa primordialmente la parte izquierda del cerebro), y que a través de ese proceso holístico la descodificación del material sería mucho más fácil.

Además, la música barroca tiene un ritmo muy parecido al de las pulsaciones del corazón, esto es, unas 60 pulsaciones por minuto, lo cual tiene un tremendo efecto tranquilizador.

CONCIERTO ACTIVO

La meta de esta fase es la asimilación de una extensa materia que es leída por el profesor y seguida por los alumnos mientras la leen.

Los medios son la presentación dramática de la materia con una entonación especial y acompañada por la música. Así pues, la voz del profesor se asimila a la música y pasa a ser un instrumento musical más. Durante las frecuentes pausas, el alumno puede mirar la traducción del texto.

Como hemos dicho antes, la presentación de la materia tiene lugar en una historia de

contenido emocional y fácilmente visualizable.

A fin de proporcionar bastante libertad al alumno y fomentar la adquisición de las estructuras lingüísticas, la presentación de la materia contiene más materia de la que el alumno puede asimilar y aplicar de forma activa.

EL CONCIERTO PASIVO

Ésta es, quizás, la fase de la clase sugestopédica que más llama la atención y que más salta a la vista. También es la fase de la que los malos sugestopedas hacen más propaganda.

Este concierto se centra fundamentalmente en el hecho de que el alumno se encuentre en una fase de relajación denominada estado alfa. Se denomina así porque en este estado nuestro cerebro produce unas ondas más lentas que la de beta. La relación física y psíquica provoca que la concentración y la sugestibilidad sean muy altas y que al alumno le sea muy fácil conjugar sintagmas del texto con imágenes y anclarlas en su memoria a largo plazo.

Ese estado alfa es un estado similar al que vivimos poco antes de quedarnos dormidos. Seguramente todos habéis tenido la experiencia de que en ese estado pensáis de manera muy concentrada o podéis reproducir muy vivamente experiencias vividas durante el día. Así pues, el estado alfa es realmente activo. Lozanov habla de una pseudopasividad.

FASE DE ACTIVACIÓN

La activación expresiva y receptiva del material presentado siempre se lleva a cabo de una forma muy variada. La activación tiene lugar siempre que los alumnos escuchan y entienden, o cuando comprenden el conjunto que forman la expresión del rostro, la actitud corporal, la imagen, la entonación de la voz y el significado de las palabras. Es decir, los alumnos demuestran continuamente su comprensión activa en el sentido de que reaccionan a órdenes, afirman con la cabeza o reaccionan con alguna parte de su presencia física.

Pero sobre todo activación significa que los alumnos comienza a utilizar de forma expresiva los modelos escuchados, internalizados, estructurados y asociados. Algo común en la sugestopedia es que al principio no se obliga al hablar, sino que se habla de una activación espontánea, pero no prematura.

La activación, en la sugestopedia, tiene lugar no sólo a nivel de la cognición, sino también de la intuición, y se hace una práctica lúdica de la materia asimilada consciente e inconscientemente.

Muchos de los juegos que ya conocemos y utilizamos en nuestra práctica diaria se utilizan en esta fase: *role-plays*, pantomima, juegos, etc., pero se tiene en cuenta que la materia se asimile a través de diferentes canales de percepción (oído, vista, tacto y por medio de actividades que conjugan la materia con el movimiento físico). De esta manera llegamos a todos los tipos diferentes de alumnos. ¿Por qué no poner en juego todas las capacidades del alumno, el movimiento, el color, la expresión corporal en la persecución de nuestras

metas?

De ahí que un aula en la que se dan clases con sugestopedia esté lleno de ropas, sombreros, balones, alimentos de plástico, flores, etc., en definitiva, todo aquello que posibilita un contacto con la materia a aprender a través de otras percepciones y con un sentimiento muy lúdico.

Por último, quisiera dar unos pequeños apuntes sobre las características de los textos sugestopédicos. Uno de los principios básicos de la sugestopedia es el principio de la emocionalidad, como ya he dicho más arriba. El principio de la emocionalidad atraviesa todos los materiales sugestopédicos. Todos los libros contienen historias con un carácter novelesco. Los caracteres están cuidadosamente elegidos, la historia tiene una tensión e intencionadamente se introducen en el texto clichés típicos del país. El alumno puede sumergirse en la historia, se puede identificar o alejar de los personajes y en general en seguida desarrolla la necesidad de conocer la historia en su totalidad. En este punto se diferencian los materiales sugestopédicos en muchos aspectos de los materiales convencionales que frecuentemente no tienen ni un principio ni un final y en los que, a manera de "spots", se acumulan situaciones unas detrás de otras, sin tener en cuenta, además, que el *input* es muy pequeño.

Cuando en los textos de libros de enseñanza se acumulan determinadas estructuras gramaticales y se evitan otras, surgen textos torpes y muertos. El alumno nota las intenciones didácticas en seguida y no desarrolla ningún tipo de interés emocional en el texto. La alternativa son diálogos naturales, si bien hacen más difícil un enfrentamiento analítico con las estructuras sintácticas.

Esas perturbadoras intenciones didácticas -condicionadas por la progresión gramatical del libro de texto- han sido reelaboradas de tal manera en los materiales sugestopédicos actuales que ya no son tan transparentes para el alumno. Los textos están vivos, a pesar de que se toma en consideración una progresión sistemática. A través de textos narrativos de unión se hacen posibles descripciones diferenciadas de situaciones, de tal manera que a los ojos del alumno se montan percepciones vivas y sensuales. Surge lo queda en llamar una película interna.

En cuanto a la gramática, ésta también se encuentra dentro de una historia, que tiene algo que ver con la historia, pero con más dosis de fantasía y un poco grotesca. La razón de ello es que la gramática es un tema lleno de connotaciones negativas para la mayoría de los alumnos. Todos conocemos a esos alumnos que llegan con la absoluta necesidad de aprender gramática, aunque quizás ya hablan muy bien, o aquellos otros que se sienten incapaces e inútiles ante el tema gramática. En general, y dado que en la sugestopedia se parte de la idea de la adquisición natural del lenguaje, se presta poca atención a las estructuras gramaticales aprendidas de forma consciente. Así pues, la gramática se presenta como una información disponible e interesante que puede ayudar al alumno. La gramática se presenta por medio de estímulos periféricos.

Estoy convencida de que esta breve presentación de la sugestopedia habrá despertado en vosotros una cierta curiosidad. Lo que a nosotros nos impulsa a seguir, estudiar y aplicar este método es el convencimiento de que existen medios a nuestra disposición para optimar en la medida de lo posible el aprendizaje, y ese aprendizaje tiene lugar a lo largo de toda

nuestra vida. Si consideramos la vida como un largo proceso de aprendizaje, debemos estar contentos de añadir a nuestra larga y rica experiencia diaria planteamientos que nos permitan desarrollarnos personal y profesionalmente y encontrar un acceso más directo a todas esas capacidades que poseemos, tanto alumnos como profesores, y que aguardan a que las toquemos no con una varita mágica, sino con medios concretos. No sé si muchos de vosotros estaréis en condiciones o contaréis con las posibilidades de dar unas clases puramente sugestopédicas, pero pensamos que el conocimiento de este método y de algunas de sus técnicas enriquecerá y hará más lúdica vuestra práctica diaria.