

## DIFERENTES ENFOQUES DE LOS MANUALES EN LA CLASE E/L/E

Clara María Molero Perea  
*Alcalingua. Universidad de Alcalá de Henares*

Si echamos la vista atrás y recordamos nuestro aprendizaje de lenguas extranjeras, inmediatamente se inundará nuestra memoria de *huecos y más huecos*; era el método tradicional o método estructuralista.

En los años 60 se aprende a hacer uso de una serie de elementos, de hablar de una lengua sin necesidad de conocer la gramática. Aparece el método comunicativo: la lengua como sistema de comunicación, no como un sistema de reglas. El método comunicativo expone la necesidad de enseñar al alumno unidades semejantes a nuestros actos de habla. La enseñanza se organiza mediante *funciones* enfocadas hacia el desarrollo de las destrezas (escritura, lectura, destrezas orales: comprensión auditiva y expresión oral). Dentro del método comunicativo, en los años 80 nace el enfoque por tareas como intento de buscar la comunicación real en el aula para las personas que estudian una lengua extranjera que no tienen oportunidad de usarla en situaciones auténticas. Este método se centra en la forma de organizar, secuenciar y llevar a cabo las actividades de aprendizaje en el aula.

Cada enfoque tiene unos objetivos, mientras que para el *enfoque por tareas* el objetivo es lo que queremos que nuestros alumnos aprendan, o un objetivo intermedio, como puede ser reforzar la cohesión del grupo, el *enfoque comunicativo* busca la interacción total de los alumnos en el aprendizaje, aprender los objetivos a través de la comunicación. Por último, el *enfoque estructuralista* busca el aprendizaje de la gramática a través de un sistema reiterativo, es decir, la repetición de una serie de ejercicios que tienen que dar como fruto la asimilación del contenido gramatical que estamos estudiando.

Voy a centrarme en cómo explican y presentan al alumno los diferentes enfoques las *perífrasis reiterativas y terminativas*, atendiendo a la explicación visual que acompaña a dicha explicación, es decir, a la aparición de dibujos o viñetas junto con los cuadros gramaticales. También voy a acercarme someramente a la manera que tiene cada método de enfrentarse a un contenido tan arduo como es la *diferencia ser/estar*.

Para este breve acercamiento vamos a visitar diferentes manuales de Español Lengua Extranjera de los diferentes enfoques. *Gente y Planeta* para entender el enfoque por tareas, *Sueña* para entender el método comunicativo y *Avance* desde el enfoque estructuralista.

No debemos olvidar que todos los enfoques se cifan o intentan ceñirse al *Plan curricular del Instituto Cervantes, el Marco de Referencia Europeo*. Esto es algo también a tomar en cuenta a la hora de elegir nuestro manual en la clase ELE.

Mi análisis va a empezar centrándose en algo un poco olvidado en el análisis de estos enfoques: la ilustración de los ejercicios y de las explicaciones gramaticales.

Las ilustraciones y dibujos que acompañan a las explicaciones y a los ejercicios son muy importantes para el alumno que se enfrenta a una lengua extranjera, así, las ilustraciones desempeñan un papel muy importante a la hora de facilitar la comprensión del alumno. La visualización de éstas debe ayudar a evitar, con medios ópticos, la dificultad de comprensión ante textos complicados y extensos. Atendiendo, pues, a la máxima, una imagen vale más que mil palabras, los métodos comunicativos y por tareas incorporan multitud de ilustraciones y dibujos aclaratorios tanto en las explicaciones como en los ejercicios, sin embargo, el enfoque estructuralista no utiliza ilustraciones a la hora de explicar un contenido gramatical, y a la hora de exponer los ejercicios también utiliza muy poco contenido visual.

Vamos a ver esto de manera práctica a través de los diferentes manuales:

## 1. MÉTODO COMUNICATIVO: *SUEÑA* (EDITORIAL ANAYA) (TRANSPARENCIA N.1)

En este método se explican las perífrasis de continuidad y de interrupción de manera compilada, en un cuadro. Este cuadro viene dividido en tres apartados, en negrita, aparece la perífrasis, a continuación la explicación gramatical y en color rojo el ejemplo aclaratorio. En ningún momento, este método aporta ninguna ilustración o dibujo que ayude a la comprensión de estas perífrasis. Pero es importante la distinción de colores, negrita para la perífrasis (parte importante en la que el alumno se debe fijar) y rojo (el color de la atención, el peligro, etc.) para los ejemplos. Este código de colores es muy común en todos los métodos comunicativos, frente a los estructuralistas, los cuales no hacen esta distinción, como veremos más adelante. También se utiliza la mayúscula para llamar la atención acerca del significado de la perífrasis. Así, pues, podemos decir que el método comunicativo echa mano de todos los recursos de que dispone la escritura para llamar la atención del estudiante.

Si nos fijamos ahora en los ejercicios que presenta el manual para que el alumno practique lo que acaba de aprender, vemos dos textos en los cuales hay que completar con lo inmediatamente aprendido. Aunque estos ejercicios son *de huecos*, hay una notable diferencia. En el enfoque estructuralista o tradicional los ejercicios *de huecos* serán oraciones sin ninguna conexión entre ellas, mientras que en los enfoques comunicativos se va a utilizar siempre el texto, como ejemplo real de comunicación entre personas, ésta va a ser una gran diferencia.

Como podemos apreciar en esta explicación gramatical no disponemos de ninguna ayuda visual, sólo en el último ejercicio aparece una imagen de Segovia y dos personas saludándose. El método comunicativo va a preferir la utilización de imágenes reales, aunque también se ayudará de imágenes y dibujos basados en la imaginación.

La utilización de imágenes reales responde al mismo fin de concienciar al alumno de que está aprendiendo español no como algo aislado, sino como un elemento vivo y útil para el diálogo y la comunicación.

Es importante apuntar algunos aspectos importantes de las ilustraciones en los métodos comunicativos:

1. El 70% de las ilustraciones que aparecen en estos métodos son ilustraciones reales fácilmente reconocibles para el alumno extranjero. Estas ilustraciones están ambientadas en ciudades conocidas para el alumno, ya que el método comunicativo busca enseñar la gramática en conjunción con la cultura y civilización española.
2. Estos métodos también utilizan la ilustración imaginativa, creada por los propios autores de los libros. No obstante hay una gran diferencia: los métodos comunicativos utilizan la ilustración que llamamos real en los ejercicios que aparecen inmediatamente después de la explicación de un contenido gramatical, mientras que echan mano de la ilustración creativa en los apartados de escritura (*Toma nota* en el método *Sueña*), de expresión oral (*Bla, bla, bla*), de adquisición de léxico (*Palabras, palabras*) y en las *Recapitulaciones* finales de cada tema.
3. Es muy común en este enfoque ilustrar el ejercicio práctico mediante algún objeto relacionado con el contenido del ejercicio. Como por ejemplo, dibujar una urna electoral para escribir dentro de ella un texto relacionado con las elecciones, o un paraguas para hablar de los fenómenos atmosféricos
4. Por último debemos decir, que tanto las ilustraciones reales como las creadas por los autores son siempre de colores, en un método comunicativo nunca se opta por ilustraciones en blanco y negro, sino que se muestran con un variado colorido, en el que los colores fuertes destacan frente a los cálidos. Veremos más adelante, que en el método estructuralista puro, cuando se usan ilustraciones, lo normal es que éstas aparezcan en blanco y negro.

En conclusión podemos decir que el fin de las ilustraciones en los métodos comunicativos es facilitar al alumno la comprensión y aprendizaje de la lengua que estudia por un lado, y por otro, el hacer más ameno y entretenido los contenidos gramaticales que tiene que estudiar. Esta última finalidad es muy importante para los manuales que siguen este método, ya que si el libro del alumno se presenta lleno de colorido, ilustraciones, dibujos, etc. el alumno se sentirá más motivado a estudiar el subjuntivo o la diferencia entre *ser/estar* que si está frente a un manual en donde lo único que encuentre sea ejercicio tras ejercicio sin ninguna ilustración.

## 2. MÉTODO POR TAREAS: PLANETA (EDITORIAL EDELSA), GENTE (EDITORIAL DIFUSIÓN)

En estos dos métodos la explicación de las perífrasis aparece de muy diferente manera al método comunicativo. La primera diferencia la vemos en el aspecto visual de la explicación, frente a la tabla que utilizaba el método comunicativo y su código de colores, los métodos por tareas utilizan un esquema muy sencillo para explicar estas perífrasis.

Frente al código de colores utilizado por el método comunicativo, el enfoque por tareas resalta lo que considera importante con la mayúscula y en negrita, en ambos métodos se sigue el mismo sistema. Si nos fijamos en otro contenido gramatical como son las estructuras gramaticales para peticiones veremos que se repite el mismo código.

Así pues, tanto el método comunicativo como el enfoque por tareas resalta lo que consideran importante, bien con colores o con mayúscula. No debemos olvidar que el enfoque por tareas es un método comunicativo, así, tendrá más aspectos en común con el método comunicativo que con el estructuralista.

Vamos a fijarnos ahora en el ejercicio que propone este método para la práctica del contenido gramatical.

En el método *Planeta* se propone al alumno que hable de los cambios que ha habido en su vida, qué cosas sigue haciendo y qué ha dejado de hacer. En *Gente* se le ofrecen al alumno una serie de acciones (ir en coche a trabajar, comprar en el supermercado, hablar por teléfono, etc.) y se le pregunta al alumno qué cree que seguirá y no seguirá haciendo en el 2050. Más tarde se propone al alumno comparar su lista con la de su compañero y que expliquen las razones por las que han escrito lo que creen que seguirán haciendo y lo que no.

## 3. MÉTODO ESTRUCTURALISTA: AVANCE (EDITORIAL SGEL)

En el método estructuralista aparecen las perífrasis divididas según el significado en cuadros explicativos. Comparativamente podemos ver semejanzas con el método comunicativo en cuanto a la elección del cuadro como aspecto visual de la explicación. En este método se prefiere la negrita para resaltar lo importante, no se utiliza en ningún momento la mayúscula, ni tampoco se cambia el color de la fuente para resaltar ejemplos o explicaciones.

La elección de la negrita para resaltar lo importante en una argumentación o explicación es la elección común en los métodos estructuralistas, y si echamos un vistazo a nuestros métodos con los que aprendimos inglés o francés nos daremos cuenta de que es también el método utilizado por éstos para resaltar lo importante. Tanto el código de colores como la mayúscula son procedimientos más modernos para resaltar lo importante.

Si nos fijamos en el ejercicio que se propone para la práctica por parte del alumno, es un ejercicio *de huecos* tradicional en el cual hay que completar con lo aprendido anteriormente. En este método se ve un aspecto innovador en el enfoque estructuralista, y es el utilizar diálogos, una conversación real de la calle. En los primeros métodos estructuralistas los ejercicios se basaban en oraciones simples sin ningún tipo de cohesión entre ellas, en los últimos se está avanzando y se quiere conjugar el ejercicio *de huecos* con el contenido comunicativo y real de ellos.

Como breve conclusión podemos decir que todos los manuales tienen ventajas e inconvenientes y que no existe el manual perfecto, ya que lo recomendable sería ir de las funciones a la gramática y no al contrario. Como no existe un manual que responda a esto, debe ser el profesor el que consiga que sus alumnos induzcan la gramática, por ardua labor que parezca.

## BIBLIOGRAFÍA

- Alcoba, S. (2001): *Espasa Calpe*, Madrid, Espasa.  
 Álvarez Martínez, M. A. y otros. (2000): *Sueña*, Madrid, Anaya  
 Arnal, C. y Ruiz de Garibay A. (1996): *Hablemos en español*, Madrid, SGEL.  
 Castro, Francisca. 1995. *Uso de la gramática española. Gramática y ejercicios de sistematización para estudiantes de E.L.E de nivel avanzado*, Madrid, Edelsa.  
 Cerrolaza, M., Cerrolaza, Ó., Llovet, B. (1999): *Planeta E/LE*, Madrid, Edelsa.  
 García Santa Cecilia, A. (1999): «El diseño curricular del Instituto Cervantes y la enseñanza mediante tareas» en *la Enseñanza del español mediante tareas*, Madrid, Edinumen.  
 Estaire, S. (1999): *Tareas para el desarrollo de un aprendizaje de la lengua extranjera*. Colección Aula de Español, Madrid, Universidad Antonio de Lebrija.

- Lozano, García y Ruiz Campillo, P. (1996): «Criterios para el diseño y la evaluación de materiales comunicativos», en *Didáctica del español como lengua extranjera*, Madrid, Cincel.
- Martín Peris, E., Sans Baulenas, N. (1998): *Gente. Curso de español para extranjeros*, Barcelona, Difusión.
- Moreno, C., Moreno, V. y Zurita, P. (1995): *Avance. Curso de español. Nivel intermedio*, Madrid, SGEL.
- Moreno, C., Tuts, M. (1991): *Curso de Perfeccionamiento*, Madrid, SGEL.
- Palomino, M. A. (2002): *Chicos, chicas*, Madrid, Edelsa.
- Sánchez, A., Espinet, M. T., Cantos, P. (1995): *Cumbre*, Madrid: SGEL.
- Zanón, J (coord.) (1999): *La enseñanza española mediante tareas. Serie estudios*, Madrid, Edinumen.

ANEXO 1

**Formas y regímenes**

► ACCIÓN QUE COMIENZA		
<b>comenzar a</b> (poco frecuente) / <b>empezar a</b> + infinitivo	- Los verbos mantienen su significación plena de inicio de la acción. Con sujeto de persona o animal expresa voluntad de realizar la acción, a no ser que se trate de una acción provocada por un sentimiento. - También se utiliza como impersonal con <i>llover</i> , <i>nevar</i> y <i>granizar</i> . - Su uso está limitado a algunos verbos: <b>echar(se) a</b> + <i>andar</i> , <i>caminar</i> , <i>correr</i> , <i>volar</i> (más frecuentes sin pronombre), <b>echarse a</b> + <i>temblar</i> , <i>reír</i> , <i>llorar</i> .	<i>Ha comenzado a llover. / Ha empezado a llover.</i>
<b>ponerse a</b> + infinitivo		<i>Me puse a trabajar en un bar.</i> <i>Se puso a llorar desconsoladamente.</i>
<b>echar(se) a</b> + infinitivo		<i>Se puso a llover.</i> <i>(Se) echó a correr en cuanto vio a los policías.</i> <i>Se echó a llorar desconsoladamente.</i>

**3. Completa el texto con algunos de los grupos verbales de la ficha.**

A mí me gustaba mucho escuchar a Silvia cuando ..... a divagar, a contar episodios de su vida o cosas que pensaba, incluso cuando eran tristes.

Un día me dijo que le gustaría rebobinar la cinta de su vida, dar a la pausa en el momento que todo se estropeó, y partir de ahí. Lo malo era que no sabía cuándo había sucedido eso, cuándo su vida hizo "clic" cuándo los renglones ..... a torcerse y las estrellas a perder brillo, a brillar desde más lejos. Me contó que cuando se iba a la cama ..... a llorar y no paraba hasta que el sueño la vencía.

En otra ocasión me contó que un día que estaba muy funosa se sentó en un descampado. Ante ella había chabolas y restos de cosas que nadie quería y, más allá, la ciudad, grande y cobarde al mismo tiempo, ..... a llover, muy débilmente al principio y con más fuerza después. Silvia pensó que en ese momento podía pedir un deseo, y que ese deseo se convirtiera en realidad. Pero se dio cuenta de que las cosas no son así y ..... a correr para ponerse a salvo de no sabía qué.

► ACCIÓN ACABADA		
<b>acabar de</b> + infinitivo	- Acción realizada muy recientemente. Generalmente se usa en presente e imperfecto. - También puede mantener el verbo su significado pleno y equivaler a <i>terminar de</i> + infinitivo.	<i>Acababa de comprarlo cuando nos encontramos.</i>
<b>dejar de</b> + infinitivo	- Cese o abandono del hábito o acción repetida. - También puede expresar interrupción de una actividad no habitual (= <i>parar de</i> + infinitivo).	<i>Acababa de trabajar a las ocho.</i> <i>Ha dejado de fumar por recomendación del médico.</i> <i>Cuando me ha visto ha dejado de hacer el tonto.</i>
<b>llegar a</b> + infinitivo	- Valor intensificador equivalente a <i>incluso</i> o <i>hasta</i> . - Cuando el verbo mantiene su significado pleno equivale a <i>lograr</i> o <i>conseguir</i> , y expresa la culminación deseada de un proceso.	<i>Llegó a hablar mal de ti.</i> <i>Llegó a hablar inglés perfectamente.</i>

**Completa el texto con los grupos verbales que acabas de estudiar.**

salir de la consulta del médico, cuando vi al otro lado de la calle a mi ciudadana amiga de la universidad. No sabía mucho de ella desde que se marchó de la ciudad y ..... estudiar, pero hablando con otros compañeros de clase me enteré de que ..... ser subdirectora de la empresa donde había comenzado como simple empleada. Cuando ella me vio ..... hablar con la persona que la acompañaba y se dirigió hacia mí. Nos saludamos, nos hicimos las preguntas de rigor, nos pusimos al día de toda y nos despedimos con la promesa de vernos pronto.



## ANEXO 2

avance: curso de español  
156

### 3. Perífrasis terminativas. Presentan la acción en su término o acercándose a él.

#### ⇒ 3.1. Con infinitivo:

**Dejar de:** Expresa la interrupción de un proceso, su cese.

Ejemplo:

- Hace tres meses que *dejó de fumar*.

**Acabar de:** Expresa el pasado reciente. Sólo puede ir en presente o imperfecto.

Ejemplo:

> ¿Quieres un cigarro?

< No, gracias, *acabo de apagarlo*.

**Llegar a:** Expresa la culminación de un proceso.

Ejemplo:

- *Ha llegado a ser* el director de la empresa.

**Acabar /terminar por:** Expresan la culminación de un proceso, que normalmente se presenta difícil.

Ejemplo:

- *Acabaréis por comprender* las perífrasis.

#### ⇒ 3.2. Con gerundio:

**Acabar (terminar):** Tiene el mismo valor que la anterior.

Ejemplo:

- *Terminaréis comprendiendo* las perífrasis.

#### ⇒ 3.3. Con participio:

**Tener:** Expresa el resultado de la acción, y va siempre con verbos transitivos.

Ejemplo:

- Todavía no *tengo pensado* lo que voy a hacer en vacaciones.

### 4. Perífrasis aproximativas.

#### ⇒ **Deber de + infinitivo:** Expresa una duda, una posibilidad.

Ejemplo:

- *Debía de estar* muy enfermo cuando no vino a clase.

**Venir a + infinitivo:** Aproximación, idea no exacta:

Ejemplo:

- Este piso *viene a costar* unos 275.000 euros.

### 5. Perífrasis reiterativas.

#### ⇒ **Con infinitivo:**

**Volver a:** Expresa la repetición de la acción.

Ejemplo: después de dos años, *he vuelto a nadar*.

### ANEXO 3

avance: curso de español  
157

#### EJERCICIOS *Las actividades de este anexo están diseñadas para ser realizadas en el aula.*

##### I. COMPLETA LAS SIGUIENTES FRASES CON LOS VERBOS QUE TE DAMOS, EN SU TIEMPO Y MODO CORRESPONDIENTES.

*Ponerse a, dejar de, acabar de, llegar a ser, seguir, deber de, venir a y volver a.*

- > Y tú, Sergio, ¿                                  nadando?  
< ¡Qué va! Si                                  practicar deportes hace tres años.
- > ¡Me dejas la pelota? Es que tengo un partido.  
< La pelota no, querrás decir el balón.  
> ¡Qué tiquismiquis eres! Al fin y al cabo                                  significar lo mismo, ¿no?
- > Al principio de la segunda parte, tuvieron que suspender el partido porque                                  llover.  
< Pues ya tenía que llover fuerte, porque un árbitro no suspende un partido por unas gotas.
- > Sin duda, Induráin                                  el deportista español más famoso de todos.  
< No sólo él, piensa, por ejemplo, en Arantxa Sánchez-Vicario. Todo el mundo la conoce.
- > No entiendo a la gente que practica piragüismo.  
< Algo                                  tener, porque son muchos los que lo practican.
- >                                  oír en la radio que se han perdido dos alpinistas en los Pirineos.  
< ¡Madre mía! Con lo que está nevando.
- > ¡Por qué                                  a empezar la carrera?  
< Porque el de la calle seis ha salido antes de la señal.

##### II. COMPLETA LAS SIGUIENTES FRASES CON LOS VERBOS QUE TE DAMOS, EN SU TIEMPO Y MODO CORRESPONDIENTES.

*Echarse a, andar, tener, llevar, empezar a, volver a, venir, ir, acabar y estar.*

- > Por fin la gente                                  entender que el problema ecológico es grave.  
< Ya era hora, aunque no sé si será demasiado tarde.
- > ¡Estás lista?  
< Sí,                                  llamando al ascensor mientras cojo el bolso.
- > De un tiempo a esta parte,                                  notando que la gente está cada día más loca.  
< Eso es que te                                  haciendo mayor.
- > Paco                                  diciendo que Alberto va a dejar a su mujer.  
< No le haces caso o                                  siendo un cotilla como él.
- > Ayer, cuando Marta vio a Antonio, salió de la habitación y                                  llorar.  
< La verdad es que no sé qué pasa entre ellos. Ya                                  saliendo cinco años.
- > Ya                                  escrita la composición, pero no me gusta nada.  
< Pues                                  escribiría.

ANEXO 4

gente que opina **30**

Contraponer razones  
Ahora bien/Ahora, que  
Pero...  
Bueno,  
Sin embargo.

Aludir a un tema ya planteado  
En cuanto a (eso de que)...  
(Con) respecto a (eso de)...  
Sobre...



CONTINUIDAD E INTERRUPTOR

Seguir + GERUNDIO  
Seguir + **en** + INFINITIVO

Dejar de + INFINITIVO  
Ya no + PRESENTE



CUANDO CON IDEA DE FUTURO

Quando llegue el año 2045 habrá  
bienes habitados en la Luna. Quando  
haya bases habitadas en la Luna  
podremos ir allí de vacaciones.  
Quando podamos ir allí...

**4** Y además...  
Escucha lo que dicen estas personas a propósito de Nutristan. ¿Qué argumentos dan a favor? ¿Cuáles en contra?

# NUTRISTAN

## OLVIDE LAS COMPRAS, LA COCINA Y EL COLESTEROL

Nuestros investigadores han diseñado una fórmula ideal para su salud. Con las pastillas alimenticias NUTRISTAN ganará tiempo y mejorará su salud... Porque están listas para tomar y no necesitan ninguna preparación. Porque no engordan y se digieren fácilmente. Porque son una forma económica de alimentarse.



A FAVOR

EN CONTRA

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Fíjate en los recursos que usan para argumentar sus puntos de vista.

**5** Profecías para el futuro  
Lee este texto y escribe en cada espacio el conector más apropiado.

ahora bien  
bueno  
incluso  
en cualquier caso  
sin embargo  
además

¿Y tú? ¿En qué estás de acuerdo con lo que dice? ¿En qué cosas no lo estás?

Yo no creo que la humanidad vaya a seguir mejorando.

**E**n todos los países la gente ha quedado entusiasmada al saber que los adelantos científicos y técnicos han desafiado el futuro de sus civilizaciones no es fácil y exige esfuerzo. Pero, experimentado todos los caminos. Algunos han descubierto que el futuro no es un futuro lejano, que en el siglo pasado ya vivían el subdesarrollo, la pobreza y los viajes angustiosos. El mundo es tan bello y maravilloso que los adelantos científicos y técnicos han permitido que la gente pueda vivir mejor. La gran parte de las predicciones eran una mezcla de pesimismo, desconfianza hacia el progreso y nostalgia del pasado glorioso de toda una civilización. Muchos, en el XVIII lo justo, habían creído que el mundo iba a mejorar al estar en manos de la gente que había nacido en el siglo XVIII, pero algunos pensaban que la gente que había nacido en el siglo XVIII...

...se siguió a creer que la velocidad del tren era peligrosa para la circulación de la sangre. Actualmente las cosas no son muy fáciles. Si miramos a nuestro alrededor, vemos que hay una gran cantidad de razones para el sufrimiento. El mundo ha demostrado su eficacia al servicio de una vida más sana, más larga y con menos dolor. Los adelantos se han abanzado y los beneficios se han extendido a todas las civilizaciones. Sigue habiendo muchas desigualdades hacia la ciencia y la tecnología. Yo me niego a hacer algunas predicciones. La humanidad seguirá mejorando en todas las ciencias. Y los seres humanos continuamos quejándonos y pensando que "esto mejor cuando era peor".

Luis Rojas Marín  
El País Semanal, 1980, 04/01/1980



ANEXO 5

Práctica Global 2

Aquí tienes algunos objetos que pueden hacer tu vida más ecológica. Piensa cuáles de estas cosas pueden mejorar tu vida y plantéate un cambio ("Voy a dejar de", "No pienso volver a"). Piensa también qué vas a seguir haciendo ("Voy a seguir...").



Yo voy a seguir...  
Voy a dejar de...  
No pienso volver a...

