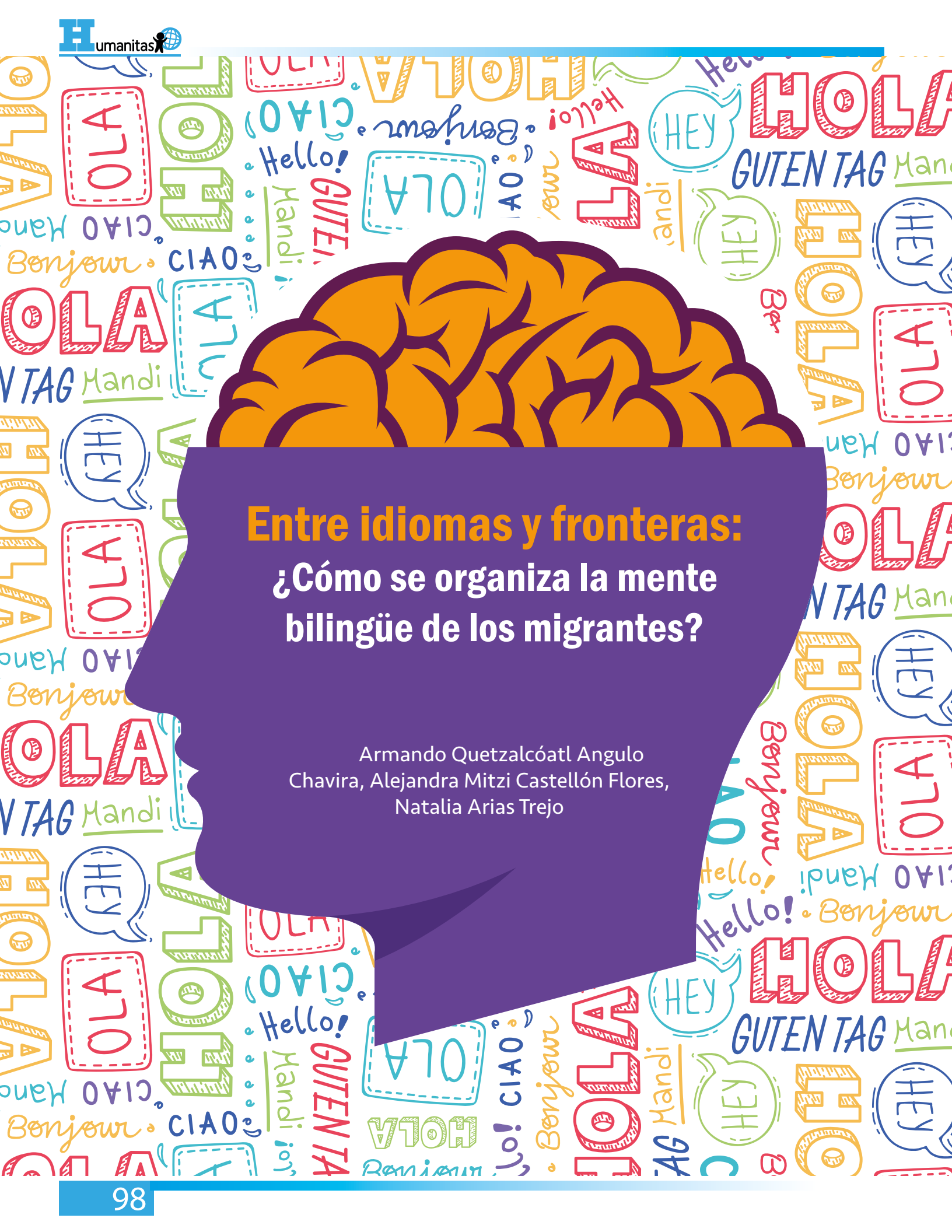




Entre idiomas y fronteras: ¿Cómo se organiza la mente bilingüe de los migrantes?

Armando Quetzalcóatl Angulo
Chavira, Alejandra Mitzi Castellón Flores,
Natalia Arias Trejo

En una madrugada silenciosa, Ramón cruza el desierto entre México y Estados Unidos con ayuda de un “coyote”. En otro rincón del país, Xóchitl camina desde su pueblo nahua con rumbo a la ciudad de Guadalajara. Al mismo tiempo, Charlotte vuela desde Canadá hacia México en busca de otras oportunidades.

Tres personas, tres destinos, y un desafío común: adaptarse a un nuevo entorno donde el idioma no es su lengua materna. Ramón enfrentará el reto de aprender inglés para comunicarse en un país donde su lengua materna puede representar una barrera. Xóchitl, al llegar a la ciudad, tendrá que lidiar con la distancia cultural y lingüística entre el náhuatl que aprendió al nacer y el español que necesita para sobrevivir. Charlotte, por su parte, encontrará en el español no solo una herramienta de integración, sino también un recordatorio constante de su condición de extranjera.

Historias como estas son parte de una dinámica migratoria diversa que define a México. Millones de personas se desplazan cada año, ya sea dentro del país o hacia el extranjero, impulsadas por factores económicos y sociales, entre otros. Anualmente, más de 350,000 personas indígenas abandonan sus pueblos natales para mudarse a otras regiones de México (Cárdenas Gómez, 2014). El último censo del INEGI mostró que más de 800,000 mexicanos partieron hacia otros países (INEGI, 2020). Además, en 2023, se reportó que México alberga a más de 250,000 residentes nacidos en el extranjero (Organización Internacional para las Migraciones (OIM, 2023), muchos de ellos provenientes de Estados Unidos.

Más allá de los desafíos físicos o culturales, la migración trae consigo un profundo impacto en la manera en que las personas procesan y utilizan el lenguaje. Para los migrantes bilingües, como Ramón, Xóchitl y Charlotte, aprender y manejar dos sistemas lingüísticos significa mucho más que traducir palabras; es un ejercicio constante de adaptación mental y cultural.

En este artículo exploramos cómo la migración transforma la relación de las personas con el lenguaje. Analizaremos los retos de comunicarse con un idioma nuevo, los cambios en el uso de la lengua materna y los procesos mentales que permiten alternar entre dos mundos lingüísticos.

¿Cómo se escogen las palabras cuando sabes dos idiomas?

Cada vez que hablamos o escribimos, nuestra mente busca las palabras adecuadas en un “almacén” en la memoria llamado léxico mental. Este proceso, conocido como acceso léxico, ocurre de forma tan rápida que apenas nos damos cuenta, pero detrás de cada palabra que usamos hay un complejo mecanismo cerebral en marcha (Belinchón *et al.*, 2009).

Este proceso se complejiza cuando aprendemos un segundo idioma, ya que no sólo implica aprender palabras nuevas, sino dominar un sistema lingüístico completo que incluye nuevos sonidos, reglas gramaticales y significados (Kroll *et al.*, 2010). Las personas bilingües tienen que distinguir entre dos conjuntos de sonidos (los códigos

fonológicos) que comparten un mismo significado (el código semántico). Por ejemplo, si un bilingüe escucha la palabra “house”, su cerebro activa el código fonológico del inglés. Esta activación lo lleva al concepto general de “casa” (un lugar donde vive la gente), que es un significado común en ambos idiomas (Figura 1).

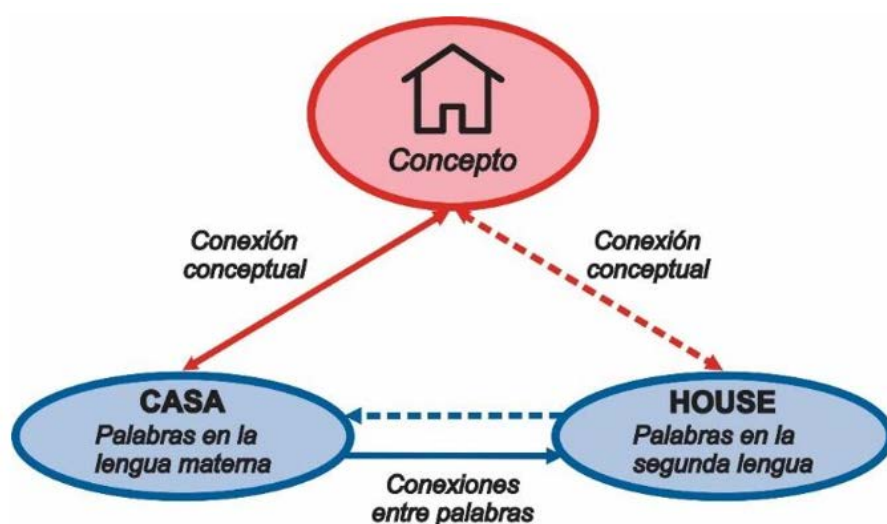


Figura 1. Procesamiento del lenguaje en bilingües.

Nota. En la figura 1 los óvalos representan los almacenes de memoria, y las líneas, las conexiones entre ellos. Las líneas sólidas indican conexiones fuertes, mientras que las punteadas representan conexiones débiles. Los almacenes azules corresponden a los espacios donde se guardan las palabras de cada idioma. Estos almacenes son parcialmente independientes, ya que interactúan entre sí; sin embargo, la influencia de la lengua materna sobre la segunda lengua es más fuerte

que a la inversa. Esto es especialmente evidente en las primeras etapas del aprendizaje, cuando las conexiones conceptuales son más sólidas en la lengua materna que en la segunda lengua.

Aprender una segunda lengua no es un proceso sencillo.

Las conexiones entre los códigos fonológicos y el código semántico no son iguales para los dos idiomas. Cuando alguien comienza a aprender una lengua, tiende a traducir palabras de su lengua materna al nuevo idioma, porque las conexiones directas entre los significados y las palabras en el segundo idioma aún no son fuertes. Es como si cada palabra en el nuevo idioma tuviera que pasar primero por un “traductor interno” (Kroll *et al.*, 2010). Cuando

un hablante principiante de inglés intenta entender la palabra “house”, primero necesita recuperar su equivalente en español, “casa”, mediante una traducción para luego acceder al significado. Este proceso requiere un mayor uso de recursos, como tiempo y esfuerzo, para lograr la comprensión en la segunda lengua.

Con el tiempo, y gracias a la práctica y la exposición a la segunda lengua, las conexiones directas entre el segundo idioma y los significados se fortalecen. Esto permite que los bilingües accedan a las palabras en ambos idiomas de forma más rápida y fluida.

¿Por qué es difícil aprender una segunda lengua?

Usar dos sistemas lingüísticos simultáneamente implica dos grandes retos: los dos sistemas están conectados y, en ocasiones, compiten entre sí (Von Holzen & Mani, 2012). Por ejemplo, una persona hispanohablante que aprende inglés podría intentar aplicar las reglas del español al inglés, lo que genera errores comunes como *"He has 15 years"* en lugar de *"He is 15 years old"* [traducción: "él tiene 15 años"]. Esto sucede porque el cerebro tiende a usar lo que ya conoce para interpretar lo nuevo. Además, ambos idiomas permanecen activos en el cerebro, incluso cuando solo se necesita usar uno. Esto puede dar lugar a interferencias, como recordar primero la palabra en la lengua materna y luego tener que traducirla mentalmente al segundo idioma.

También hay casos en los que las palabras de los dos idiomas se parecen, pero tienen significados distintos, conocidos como "falsos cognados". Por ejemplo, en inglés "actual" se traduce como "real", no "actual" en español. Estos detalles confunden y dificultan el aprendizaje, porque el cerebro debe aprender a distinguir entre las similitudes y las diferencias.

Acceder al segundo idioma requiere un esfuerzo consciente, especialmente en las primeras etapas del aprendizaje. A diferencia de nuestra lengua materna, donde las palabras y estructuras surgen de manera automática, en el segundo idioma necesitamos aprenderlas y recordarlas activamen-

te. Este proceso inicial puede ser agotador, pero con tiempo y práctica, el cerebro comienza a automatizar estas conexiones, facilitando su uso.

Otro factor que hace difícil aprender un segundo idioma es la edad en que comenzamos a hacerlo. Durante la infancia, el cerebro tiene una plasticidad extraordinaria, lo que significa que es capaz de adaptarse fácilmente a nuevos sonidos, reglas y estructuras lingüísticas. En este periodo, aprender un idioma ocurre de manera natural: los niños simplemente lo "integran" al estar expuestos a él. Sin embargo, a medida que envejecemos, esta plasticidad disminuye. Para los adultos, el cerebro ya está "configurado" según los patrones de su lengua materna, lo que hace que adoptar un nuevo idioma sea más complicado. Por ejemplo, los sonidos que no existen en la lengua nativa pueden ser difíciles de percibir o reproducir. Alguien que creció hablando español podría tener problemas para pronunciar o diferenciar ciertas variaciones de sonido que no son importantes en el español. Tal es el caso del sonido de la "i" en las palabras *"bit"* [poco] y *"beat"* [ritmo] puede parecer muy similar al principio. Sin embargo, en inglés existen varios sonidos que se asemejan a la "i", pero son distintos entre sí y determinan significados diferentes para las palabras.

Finalmente, el aprendizaje de una segunda lengua difiere bastante del aprendizaje de la primera. Mientras que los niños aprenden de "manera intuitiva", los adultos tienden a analizar la segunda lengua conscientemente. Esto puede ralentizar el aprendizaje, ya que implica un proceso más deli-

berado. Sin embargo, los adultos tienen la ventaja de que pueden usar estrategias de aprendizaje más estructuradas y aprovechar su experiencia previa para avanzar más rápidamente en ciertas áreas, como la gramática o el vocabulario técnico.

Impacto de la migración en el acceso léxico

Para los bilingües, vivir en un nuevo entorno donde se habla un idioma diferente afecta profundamente el acceso léxico, es decir, la capacidad de recuperar palabras para comunicarse. Este impacto se manifiesta en tres aspectos principales: la frecuencia de uso del idioma, la atrición lingüística y la alternancia de códigos (Schmid, 2013).

Cuando una persona se traslada a un lugar donde predomina un idioma distinto al suyo, la frecuencia con la que utiliza su lengua materna tiende a disminuir. Por ejemplo, Ramón, al establecerse en Estados Unidos, utilizará el inglés en la mayoría de las situaciones cotidianas: en el trabajo, al comprar alimentos, o al comunicarse con sus vecinos, esto significa que el español, aunque sigue siendo su lengua materna, pierde protagonismo en su día a día (Figura 2).

La frecuencia de uso es crucial para mantener un idioma activo en la mente. Mientras más se utiliza una lengua, más accesibles son sus palabras en el léxico mental. Por el contrario, cuando un idioma se usa menos, las conexiones neuronales relacionadas con él se debilitan, lo que puede hacer más lento el proceso de recuperar palabras en esa lengua.

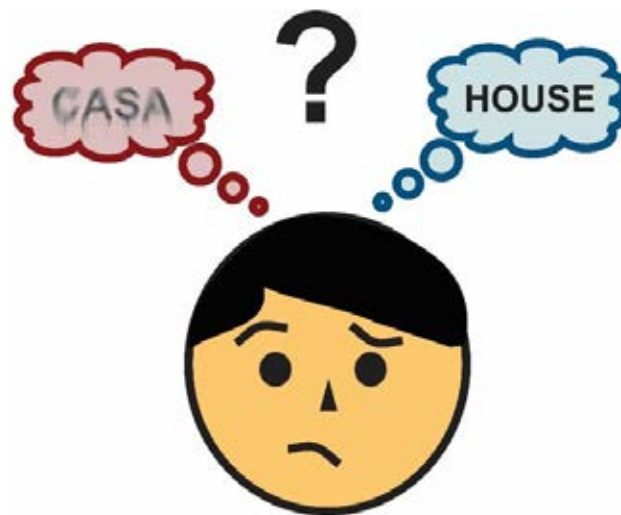


Figura 2. Competencia entre idiomas: Un efecto de la migración lingüística.

Nota: La figura 2 representa cómo, en contextos bilingües o de migración, las conexiones con la lengua materna pueden debilitarse debido a la falta de uso, un fenómeno conocido como atrición lingüística. Esto puede dificultar el acceso a palabras en el idioma original mientras se prioriza el uso de la segunda lengua.

Cuando la frecuencia de uso de la lengua materna disminuye significativamente, puede producirse un fenómeno conocido como atrición lingüística. Este término se refiere a la pérdida parcial de habilidades en un idioma que se utiliza poco o nada. La atrición no significa olvidar completamente la lengua materna, pero sí implica dificultades para encontrar palabras, construir frases gramaticalmente correctas o recordar expresiones específicas.

En el caso de Xóchitl, si en Guadalajara casi nunca habla náhuatl o decide no usar su lengua materna para evitar ser estigmatizada, es probable que con el tiempo le cuesta

más expresarse con la misma fluidez que tenía en su pueblo natal. Esto ocurre porque las conexiones del idioma menos usado se debilitan en el cerebro, lo que hace que las palabras tarden más en emerger o incluso se vuelvan inaccesibles. Sin embargo, es importante destacar que esta pérdida no es irreversible. Si Xóchitl comienza a practicar náhuatl nuevamente, las conexiones pueden fortalecerse de nuevo, mostrando la flexibilidad del cerebro humano.

Por el contrario, en algunos contextos migratorios es frecuente la alternancia de códigos lingüísticos: cambiar entre dos idiomas en una misma conversación. Esto no es un signo de confusión, sino una muestra de cómo los sistemas lingüísticos interactúan de manera dinámica. Por ejemplo, Charlotte, mientras se adapta a México, podría comenzar una frase en inglés y terminarla en español, diciendo algo como: *"I went to the store y compré un poco de pan"*. La alternancia de códigos puede reflejar diversos aspectos, como la necesidad de expresar una idea con mayor precisión, la dificultad momentánea para recordar una palabra en uno de los idiomas, o el contexto social de la conversación. Por ejemplo, esto ocurre en situaciones donde el hablante reconoce que el idioma dominante es uno, pero sabe que el interlocutor también puede entender el otro idioma.

Procesos cognitivos involucrados: Los beneficios del bilingüismo

El bilingüismo no solo es un desafío lingüístico, sino también un entrenamiento

mental que fortalece varios procesos cognitivos. En el cerebro de una persona bilingüe, los dos idiomas están siempre activos, incluso cuando solo se necesita usar uno. Esta constante interacción obliga a la mente a desarrollar estrategias para manejar ambos sistemas de manera eficiente. Aunque estos procesos requieren esfuerzo, también aportan beneficios significativos para las capacidades cognitivas.

Uno de los mayores retos del bilingüismo es suprimir el idioma que no se necesita en un momento dado, un proceso conocido como inhibición. Por ejemplo, si Ramón está en una entrevista de trabajo en inglés, debe evitar que palabras en español "interrumpan" su discurso. Este control constante ejercita la capacidad del cerebro para enfocar su atención, lo que se traduce en beneficios más allá del lenguaje (Bialystok, 2015).

La capacidad de alternar entre dos idiomas también tiene implicaciones en la flexibilidad cognitiva que es la capacidad de cambiar entre distintas actividades, estrategias o planes (Bialystok, 2015). Por ejemplo, Xóchitl, al hablar con amigos de la ciudad en español y con sus padres en náhuatl, está usando esta habilidad de forma constante.

Además, la memoria de trabajo, que nos permite mantener activa y manipular información relevante durante un corto período, también resulta beneficiada en los bilingües (Blom et al., 2014). Por ejemplo, Charlotte, al aprender español, necesita recordar las reglas gramaticales y el vocabulario mientras construye frases completas en tiempo real.

De esta forma, el uso de estos procesos extralingüísticos durante el aprendizaje y uso de una segunda lengua se ha vinculado con una mejora significativa para llevar a cabo distintas actividades de la vida cotidiana que no sólo tienen que ver con el lenguaje. Asimismo, estos procesos cognitivos no solo ofrecen ventajas inmediatas, sino que también tienen beneficios a largo plazo. El bilingüismo está asociado con una mayor agilidad mental, lo que puede retrasar el inicio de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer (Guzmán-Vélez & Tranel, 2015).

Conclusiones

El bilingüismo en un contexto migratorio no es solo una necesidad práctica, sino una experiencia profundamente transformadora. A lo largo de este artículo, hemos explorado cómo la mente bilingüe se adapta al vivir entre dos idiomas: desde los desafíos de acceder a palabras en un idioma nuevo hasta los procesos cognitivos que esta dualidad fortalece.

En última instancia, el bilingüismo es más que un logro individual, es un puente entre culturas y una herramienta para crear conexiones en un mundo cada vez más globalizado. Para los migrantes, aprender y mantener dos idiomas es una forma de navegar entre dos mundos, de honrar sus raíces mientras se abren a nuevas oportunidades. Cada palabra aprendida, cada conversación en dos lenguas, es una muestra del poder del lenguaje para adaptarse, unir y transformar.

Referencias

- Belinchón, M., Igoa, J., & Rivière, Á. (2009). *Psicología del Lenguaje: Investigación y teoría*. Trotta.
- Bialystok, E. (2015). Bilingualism and the Development of Executive Function: The Role of Attention. *Child Development Perspectives*, 9(2), 117–121. <https://doi.org/10.1111/CDEP.12116>
- Blom, E., Küntay, A. C., Messer, M., Verhagen, J., & Leseman, P. (2014). The benefits of being bilingual: Working memory in bilingual Turkish-Dutch children. *Journal of Experimental Child Psychology*, 128, 105–119. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2014.06.007>
- Cárdenas Gómez, E. P. (2014). Migración interna e indígena en México: Enfoques y perspectivas. *Intersticios sociales*, 7, 1–28.
- Guzmán-Vélez, E., & Tranel, D. (2015). Does bilingualism contribute to cognitive reserve? Cognitive and neural perspectives. *Neuropsychology*, 29(1), 139–150. <https://doi.org/10.1037/neu0000105>
- INEGI. (2020). Censo de Población y Vivienda 2020. <https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/>
- Kroll, J., Van Hell, J., Tokowicz, N., & Green, D. (2010). The Revised Hierarchical Model: A critical review and assessment. *Bilingualism: Language and Cognition*, 13(3), 373–381. <https://doi.org/10.1017/S136672891000009X>
- Organización Internacional para las Migraciones (OIM). (2023). Boletín anual 2023: Estadísticas migratorias para-México. <https://mexico.iom.int/sites/g/files/tmzbd11686/files/documents/2024-03/estadisticas-migratorias-2023.pdf>
- Schmid, M. S. (2013). First language attrition. *Linguistic Approaches to Bilingualism*, 3(1), 94–115. <https://doi.org/10.1075/lab.3.1.05sch>

Von Holzen, K., & Mani, N. (2012). Language non-selective lexical access in bilingual toddlers. *Journal of Experimental Child Psychology*, 109(3), 321–335. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2011.02.002>

Mtro. Armando Quetzalcóatl Angulo Chavira. Técnico Académico Asociado C de Tiempo Completo y estudiante de Doctorado en Psicología en el área de Neurociencias de la Conducta. Adscrito a la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Sus líneas de investigación se centran en los procesos de cognición en población típica y atípica, redes léxicas, predicción del lenguaje y modelado computacional.
 Email: angulo-chavira@comunidad.unam.mx.

Lic. Alejandra Mitzi Castellón Flores. Doctorante en el área de Análisis Experimental del Comportamiento en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Adscrita al Laboratorio de Psicolingüística de la misma institución. Sus investigaciones se enfocan en predicción lingüística, adquisición del lenguaje en poblaciones típicas y atípicas, desarrollo del lenguaje en síndrome de Down, ritmo y toma de decisiones.
 Email: mitzicastellon@comunidad.unam.mx.

Dra. Natalia Arias Trejo. Profesora investigadora de tiempo completo y coordinadora del Laboratorio de Psicolingüística en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Miembro del Sistema Nacional de Investigadores con nivel II. Sus áreas de estudio incluyen la adquisición del lenguaje, el procesamiento lingüístico en condiciones de desarrollo típico y atípico, las redes semánticas y la predicción lingüística.
 Email: nariast@unam.mx.

