

# E/M/2



Cine / 42  
**El último vals de Ethan y Julie**  
 Delpy

## NEUROCIENCIA

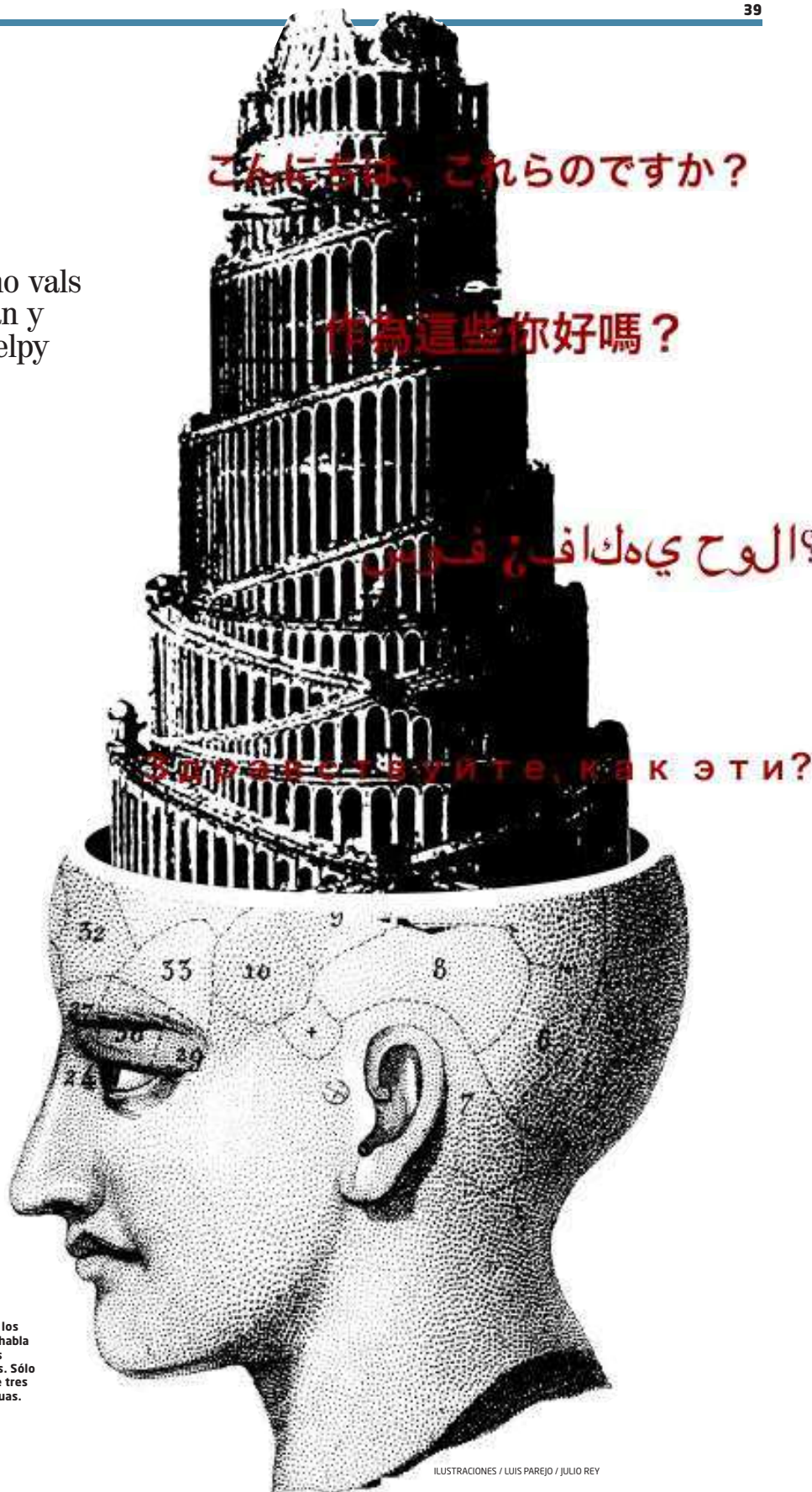
Hablar lenguas extranjeras aporta también beneficios inesperados. Junto al inglés, el alemán, el chino y el portugués están en auge

# Entrenar el cerebro aprendiendo idiomas

TERESA GUERRERO / Madrid  
 «It's very difficult todo esto». Un abrumado Mariano Rajoy se dirigía así a su homólogo británico, David Cameron, durante una cumbre en Bruselas el pasado noviembre. La estremecedora frase bien podría servir para resumir los problemas que muchos españoles encuentran cuando deben lidiar con un idioma extranjero. El presidente del Gobierno tuvo que echar mano del *spanglish* para comunicarse con sus colegas en una reunión de primer nivel en la que se negociaban los presupuestos comunitarios. Pocas semanas después, el futbolista Sergio Ramos era también objeto de burlas tras grabar un anuncio benéfico en el que felicitaba la Navidad en inglés con una más que mejorable pronunciación.

Pese a las críticas, Rajoy y Ramos no son un caso excepcional en nuestro país. Las encuestas nos sacan los colores y son muchos los ciudadanos que también necesitarían un intérprete. Según el último Eurobarómetro sobre los idiomas en la UE, sólo un 46% de los españoles se considera capaz de mantener una conversación en, al menos, una lengua extranjera, frente al 54% de media comunitaria. Paradójicamente, los españoles figuran entre los europeos que más importancia conceden a este asunto. En resumen: no hablamos idiomas pero nos parece muy beneficioso hablarlos. Los científicos añaden nuevas razones para esforzarse en lograrlo: aprender una lengua es una excelente gimnasia mental.

**Un 18% de los españoles habla dos idiomas extranjeros. Sólo un 5% sabe tres o más lenguas.**



ILUSTRACIONES / LUIS PAREJO / JULIO REY



## EM2 / CIENCIA

## NEUROCIENCIA

**Hablar varias lenguas favorece la concentración y el aprendizaje**

**Según algunos estudios, retrasa los síntomas del Alzheimer**

Viene de **página 39**

Con la llegada del verano muchos aprovechan para comenzar a aprender una nueva lengua o perfeccionar la que están estudiando con una estancia en el extranjero o un curso intensivo. La proliferación de métodos de autoaprendizaje y la gran cantidad de recursos disponibles en la web son una herramienta útil para progresar y practicar en cualquier lugar. Pero no se engañe. Los expertos aseguran que no hay fórmulas mágicas: es imprescindible ser perseverante, dejar a un lado la timidez y dedicarle tiempo. Si es a diario, mucho mejor.

La buena noticia es que aprender idiomas tiene también inesperadas recompensas. Cada vez hay más investigaciones científicas que muestran que las personas bilingües o que hablan varios idiomas tienen mayores capacidades de concentración y aprendizaje. Incluso algunos estudios apuntan a que podría ayudar a retrasar varios años la aparición de algunos de los síntomas del Alzheimer.

«El bilingüismo influye en la capacidad atencional. Estar habituado a cambiar de idioma mejora la capacidad para concentrarnos a la hora de hacer una tarea», explica Albert Costa, investigador de la Universidad Pompeu Fabra (Barcelona). Costa forma parte de Brainlot, un proyecto que estudia el fenómeno del bilingüismo desde diversos campos científicos para comprender los mecanismos neurales y cognitivos que permiten adquirir y usar varios idiomas. «Hemos estudiado desde bebés de ocho meses a abuelos de 80 años», señala. «Aunque la experiencia bilingüe es muy variada y una cuestión compleja, sabemos que aprender un idioma y utilizarlo afecta a algunas zonas cerebrales», señala Costa, que asegura que han observado diferencias estructurales en el cerebro. «Parece que hay áreas que tienen más materia gris, más densidad de neuronas, en las personas que hablan dos idiomas. Al igual que un jugador de te-

nis desarrolla el músculo, hablar idiomas es una gimnasia mental. El bilingüismo esculpe el cerebro».

Según Costa, las investigaciones del equipo de Brainlot echan por tierra algunos *neuromitos*. Por ejemplo, que los bebés expuestos a varios idiomas tarden más en hablar: «No parece que haya diferencias muy grandes entre bebés monolingües o bilingües. Cuando son un poco más mayores, los monolingües tienen un vocabulario un poco más desarrollado, aunque depende de su experiencia cultural. En adultos bilingües hay una recuperación un poco más lenta de la lengua pero se desvuelven en dos idiomas y su vocabulario global es mayor».

Lo mejor es empezar desde niño: «Las habilidades necesarias para aprender un segundo idioma tienen determinados momentos críticos, o ventanas de oportunidad, como decimos nosotros. Todos los bebés nacen con la capacidad de discriminar sonidos de cualquier lengua, una capacidad que pierden rápidamente, a los ocho meses», advierte Costa. «Cuanto antes estén en contacto con los sonidos, mejor. Parece que para adquirir vocabulario no es tan relevante la edad, así que no hay que preocuparse tanto de que aprendan palabras o estructuras gramaticales, como que entren en contacto con los sonidos nativos».

La Universidad Internacional de

## CONSEJOS PARA EL ÉXITO

- ▶ **Sea constante.** Dedique tiempo a diario al idioma que está aprendiendo, al menos media hora.
- ▶ **Elija un buen profesor.** Sobre todo el primer año. Sentará bien las bases y le mantendrá motivado. Y sea realista. Elija un método de autoaprendizaje sólo si tiene fuerza de voluntad.
- ▶ **Pronunciación.** No se obsesione con el acento. A no ser que sea un niño, es casi imposible que logre hablar como un nativo. Céntrese en pronunciar bien, que es lo realmente importante.
- ▶ **Láncese.** No sea tímido y hable. Equivocarse y resolver situaciones comprometidas es clave.
- ▶ **Versión original.** Entender el idioma es la parte más importante y la más difícil. Es mucho más complejo comprender una película o serie que una conversación en la vida real. Puede tardar años, así que no se desanime. Opte mejor por ver informativos o documentales.
- ▶ **Inmersión.** Si realiza una estancia en el extranjero, aprovéchela. Sólo avanzará si está expuesto al idioma y lo practica muchas horas.
- ▶ **Desde la cuna.** Durante el primer año de vida exponga a su bebé un par de horas diarias al sonido del segundo idioma. Vaya incorporando dibujos animados en versión original.

La Rioja imparte un máster en neuropsicología y educación en el que la psicóloga y educadora Pilar Martín Lobo ha incorporado la investigación actual sobre cómo trabaja el cerebro y cómo le llega y procesa la información para optimizar el aprendizaje, también de lenguas. «Desarrollamos toda la potencialidad de cada niño, que es mucha, atendiendo a la diversidad», explica. «Al aprender un idioma entran en juego muchas áreas cerebrales. Influye la audición (para entender), la visión (para leer), la motricidad (para escribir) y el desarrollo de la lateralidad (uno de los dos hemisferios es el dominante)».



Casi medio millón de españoles estudian en los 300 centros subvencionados que la Escuela Oficial de Idiomas tiene por todo el país y que también están sufriendo recortes. Pese a que la cuota anual se ha doblado (de los 120 euros se ha pasado bruscamente a los 269), la demanda supera con creces la oferta. «Lamentablemente, el número de profesores en la Comunidad de Madrid se ha reducido en un 10% en dos años», denuncia Armando de León-Sotelo, director de la Escuela Oficial de Idiomas de Jesús Maestro, la mayor de Madrid, con 9.000 alumnos. Aquí

**Los bilingües tienen más materia gris en zonas del cerebro que los monolingües**

**En España hay una alta tasa de abandono tras el primer curso**

imparten 22 lenguas, desde inglés y francés, las más estudiadas, a ruso, japonés, finés, húngaro o gaélico. «Han crecido mucho las solicitudes para alemán (de 1.600 a 3.900 en cuatro años)», añade. También están en auge el chino y el portugués (por el crecimiento económico de Brasil), mientras que la demanda de árabe sigue siendo alta. Pese al interés, destaca que «hay una alta tasa de abandono», una tendencia que corrobora Manfred Ewel, director académico del Instituto Goethe de Madrid: «Una cuarta parte abandona tras el primer curso».

La falta de motivación y tiempo para estudiar de manera adecuada, el coste económico y la percepción de que los idiomas no se le dan bien son las razones que los europeos esgrimen para no aprender un idioma. Aunque el 68% de los que lo intentan optan por asistir a clases, en los últimos años han proliferado portales en internet que ofrecen, algunos de forma gratuita, recursos y foros para aprender, como [how-to-learn-any-language.com/e/index.html](http://how-to-learn-any-language.com/e/index.html).

El paradigma de internauta políglota y autodidacta es Timothy Doner, un neoyorquino de 17 años cuyos videos se han convertido en todo un fenómeno en la Red. Asegura haber aprendido 23 lenguas usando, sobre todo, los recursos disponibles en internet y practicando con personas de todo el mundo a través de videoconferencias o *e-mail*. Doner, que no se ha librado de las críticas de otros internautas que consideran pobre su nivel, sería el ejemplo extremo de otra de las ventajas que destacan los expertos: una vez que consiga aprender un idioma, le resultará más fácil aprender otros.

## ORBYT.es

>Claves para aprender inglés (Richard Vaughan), chino (Anxo Pérez) y alemán (Manfred Ewel).





## La mejor gimnasia para el cerebro

JULIA MORALES CASTILLO

Hablar idiomas abre muchas puertas pero, aparte de las indudables ventajas comunicativas, el uso frecuente de idiomas beneficia también nuestro cerebro. Mediante el uso de diferentes técnicas (como el electroencefalograma o la neuroimagen), en los últimos años la investigación neurocientífica ha demostrado que, más allá de los aspectos lingüísticos, los bilingües se favorecen del ejercicio que supone manejar varias lenguas.

Las ventajas del bilingüismo se observan en todas las etapas de la vida. Por ejemplo, contradiciendo la

creencia de que los niños bilingües sufren retrasos del desarrollo, investigadores como Nuria Sebastián han mostrado que la necesidad de organizar dos idiomas en el cerebro hace que estos pequeños desarrollen más precozmente ciertas capacidades de control cognitivo fundamentales en habilidades como la comprensión lectora o el cálculo mental. Durante la etapa adulta, diversos estudios desarrollados en Barcelona (Albert Costa) o Canadá (Ellen Bialystok) muestran que los bilingües superan a los monolingües en

control atencional, razonamiento o creatividad. Recientemente, nuestro laboratorio de la Universidad de Granada, dirigido por Teresa Bajo, ha comprobado que los bilingües son más eficientes coordinando distintos mecanismos de control cognitivo. En los mayores, Bialystok también ha demostrado que usar idiomas puede retrasar la aparición de los primeros síntomas de enfermedades como el Alzheimer.

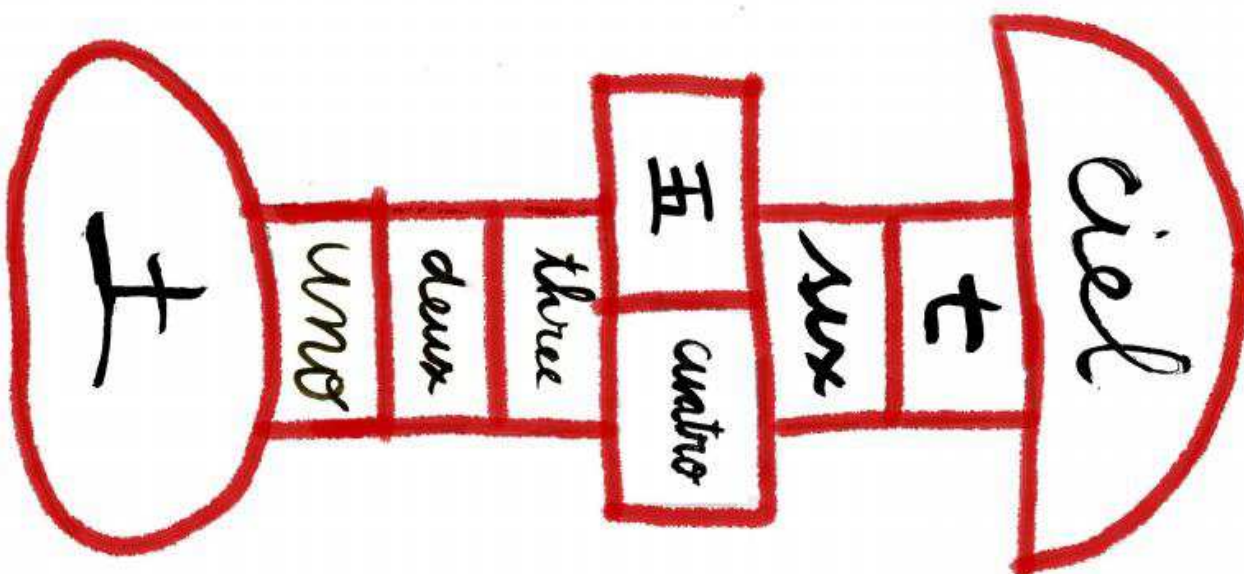
Estos beneficios se producen porque coordinar dos idiomas es un proceso cognitivo complejo. En

el cerebro bilingüe se activan a la vez los idiomas que conoce; sin embargo, debe elegir la palabra adecuada dependiendo de la situación, impidiendo intrusiones del idioma no deseado. El mecanismo encargado de la selección y control del lenguaje es el «control ejecutivo», un sistema atencional que organiza no sólo contenido verbal, sino todo tipo de información. Por tanto, aunque todos lo utilizamos a diario, los bilingües usan más este mecanismo y, como con un músculo, el entrenamiento hace que su cerebro

esté en mejor forma, más activo y protegido contra el deterioro.

Aunque quedan muchas incógnitas por resolver en este tema, sabemos que no es necesario tener un conocimiento perfecto de ambas lenguas ni ser bilingüe «de nacimiento». Los beneficios también se observan en personas que adquieren su segunda lengua más tarde o cuando son adultos. De hecho, las ventajas aparecen incluso tras unos pocos meses de aprendizaje de la lengua. La clave para hacer el cerebro más eficiente: emplear ambos idiomas de forma cotidiana.

Julia Morales es psicóloga del Centro investigador Mente, Cerebro y Comportamiento de la Universidad de Granada.



### Asignatura pendiente

#### INGLÉS

Se dice a menudo que el inglés se da por sabido, pero nada más lejos de la realidad. Sólo un 22% de los españoles considera que lo habla suficientemente bien como para mantener una conversación, según el Eurobarómetro 2012. «La gente siempre me pregunta por qué los españoles son negados para los idiomas. Y no es que lo sean. Muchos son negados para el esfuerzo. Y hacerse con un buen dominio del inglés pasa por el esfuerzo, hasta 2.000 o 3.000 horas. Siento ser aguafiestas», afirma rotundo Richard Vaughan. Tras casi 40 años enseñando inglés a españoles, aquí está su fórmula: «Recomiendo que un 20% del tiempo sea en el aula, con un método y un excelente profesor. El 40% es estudio o atención personal y el otro 40% consiste en pasar apuros en la vida real, superando el sentido del ridículo y el miedo escénico».

Con los años, la capacidad para aprender va en imparable declive. Vaughan, que critica la gran cantidad de «alumnos perpetuos» que hay en España, compara el avance en el aprendizaje con la velocidad de los trenes: «De cero a cinco años es tan rápido como viajar en AVE; de seis a 13 años, como ir en un Talgo. De los 13 a los 23, como ir en un tren del siglo XIX y de los 23 en adelante es tan lento como ir andando por la vía», afirma. «A partir de los 40, mi recomendación es que ni lo intente, a no ser que sea por absoluta necesidad o porque está dispuesto a dedicarle mucho tiempo y esfuerzo. E incluso, a tomarse un año sabático. Le costará más hablar inglés que hacer una carrera universitaria». Para los niños, sugiere lo siguiente: «Lo ideal es introducirles en el sonido del inglés desde bebés, aprovechando que no cuestionan nada. Sin prisa pero sin pausa. El objetivo es que hablen bien a los 23 años».

### La expansión oriental

#### CHINO

En castellano *chino* es sinónimo de lenguaje ininteligible, como recoge incluso el diccionario de la RAE en una de sus acepciones. Pese a su (merecida) fama de complejo, la imparable expansión del gigante asiático está contribuyendo a derribar las barreras hacia este idioma. Si, cada vez más españoles se atreven con el mandarín. Anxo Pérez, un políglota con mayúsculas (habla ocho idiomas con fluidez), se propone demostrar que es posible desenvolverse en chino en ocho meses. «Cualquier idioma puede aprenderse en ese plazo», asegura. A cambio, hay que dedicar al menos media hora diaria a su estudio. Su método de enseñanza online, [www.8belts.com](http://www.8belts.com), en el que ha volcado toda su experiencia, enseña a hablar chino (no a escribir) utilizando el pinyin, el sistema oficial para transcribir sus fonemas al alfabeto latino. «No es un método milagro. Requiere constancia y dedicación. Pero optimizamos cada minuto de estudio porque nos centramos en el alumno», resume Pérez. «Hemos secuenciado el chino. La clave está en eliminar la paja. Cuando hablamos, el 80% del tiempo usamos sólo el 20% del idioma».

Isabel Cervera, directora del Instituto Confucio de Madrid, destaca el aumento del interés por el chino en España, particularmente entre niños y adolescentes: «Como cualquier otra lengua, requiere trabajo y, sobre todo, constancia. Pero es importante señalar que es viable y posible para cualquier persona que tenga interés en ello», señala. Según Cervera, fuera de China, con una dedicación de al menos una hora diaria de prácticas además de la docencia, en tres años se adquiriría un nivel intermedio en destrezas orales y menor en escritura y lectura. Estudiando en el país, los tiempos se acortan. «Para un chino avanzado (oral, escrito, lectura) se tendrían que dedicar siete años de intenso trabajo», calcula.

### En busca de empleo

#### ALEMÁN

El alemán vive un *boom* en España. Con más de seis millones de parados, las oportunidades laborales del país de Angela Merkel se suman a los atractivos que la cultura alemana ya tenía para muchos españoles. Al igual que en la Escuela Oficial de Idiomas, en el Instituto Goethe de Madrid (también hay centros en Barcelona, Granada y San Sebastián) confirman que el interés por el alemán «crece a un ritmo inusitado». Desde 2011, el 25% de sus alumnos son estudiantes de Ingeniería, Medicina o Informática que ya se plantean marcharse a Alemania para trabajar. Según explica el director académico del centro madrileño, Manfred Ewel, en los institutos de Alemania, donde los españoles son el grupo nacional más numeroso, ofrecen también cursos específicos para estos profesionales y clases en las que les asesoran para encontrar un empleo practicando entrevistas de trabajo y enseñándoles a redactar currículos y cartas de presentación «para impresionar».

Aunque admiten la complejidad de su sistema de declinaciones, tanto Ewel como Sophie Caesar, representante de la editorial de libros de texto Hueber, niegan que el alemán sea un idioma tan difícil como popularmente se piensa en España. Durante el primer año, Ewel recomienda «asistir a clases presenciales y tener un muy buen profesor». En sus aulas aplican los últimos avances en neurodidáctica para optimizar el aprendizaje. Para desenvolverse en alemán, cree que hay que invertir entre 300 y 400 horas de dedicación y practicar tanto como sea posible: «Cuando llegué a España, me sorprendió que alumnos muy extrovertidos fuera del aula apenas intervenían en clase. A diferencia de italianos o estadounidenses, a los españoles les da mucha vergüenza equivocarse. Pero cometer errores y saber detectarlos es muy importante para aprender».

