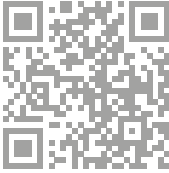


4. Salud mental y lengua materna: un escudo protector para la población maya



SILVIA FERNÁNDEZ-SABIDO*

LAURA PENICHE SABIDO**

GANDHI SAMUEL HERNÁNDEZ-CHAN***

DOI: <https://doi.org/10.52501/cc.369.04>

Resumen

Este capítulo explora la hipótesis de que el uso de la lengua maya en las comunidades indígenas de Yucatán en México puede tener un efecto positivo en la salud mental. En una muestra de 304 trabajadoras y trabajadores de Mérida, se analizaron los promedios de los índices de depresión, ansiedad y estrés obtenidos de la aplicación de la prueba DASS-21, por ámbito de residencia (rural y urbano) y lengua materna (maya y español). Los hallazgos indican que estos indicadores son mayores en el área rural, lo que puede entenderse debido a las diversas carencias y falta de oportunidades que enfrentan estas áreas. Sin embargo, al mirar la misma muestra, con la lupa de la lengua materna, vemos que los hablantes de la lengua maya parecen tener una mejor salud emocional, lo que sugiere que conservar su lengua materna podría estar actuando como escudo protector.

Palabras clave: *lengua maya, salud mental, Yucatán, factor protector.*

* Doctora en Física por la Universidad Henri Poincaré de Nancy, Francia. ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-8509-175X>

** Licenciada en Derecho. Profesora en Educativa México, México. ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-3680-3794>

*** Doctor en Ciencia y Tecnología Informática por la Universidad Carlos III de Madrid, España. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8059-0693> ; Scopus ID: 55274101500

Introducción

Desde el 2022 hasta el 2032 estaremos en el Decenio Internacional de las Lenguas Indígenas de las Naciones Unidas (ONU, s. f.) y en este marco es importante reivindicar el valor de las lenguas indígenas. Estas lenguas son de suma importancia para las naciones que las hablan y los beneficios asociados con su uso son amplios, ya que los pueblos originarios conservan la habilidad de leer señales, de anticipar el clima, pueden interpretar signos del cuerpo ante una variedad de enfermedades y preservan formas de producción y alimentación orgánicas (Ajani et al., 2024; Blancas, 2020).

Con una mayor conciencia de estos beneficios, ha aumentado el interés tanto de las comunidades indígenas como de los gobiernos en la revitalización de estos idiomas, ya que muchos se encuentran en riesgo de desaparecer (UNESCO, 2024). Estas acciones de revitalización de las lenguas indígenas podrían estar teniendo efectos positivos en la salud mental, ya que se ha demostrado una correlación convincente entre el uso de lenguas indígenas y una disminución en las tasas de suicidio (Chai et al., 2022; Whalen et al., 2022; Zuckermann, 2023).

Este resultado es importante para Yucatán, ya que en esta región se unen dos factores: una alta tasa de suicidios (INEGI, 2024) y una presencia importante de población indígena maya (INEGI, 2020). El maya yucateco sigue siendo una lengua vulnerable (UNESCO, 2024), a pesar de los diversos esfuerzos de revitalización (Global Voices, 2023; INALI y Secretaría de Cultura, 2023). Detrás de esta realidad se esconden circunstancias como desplazamiento cultural, pérdida de tierras, salud decadente y abandono escolar. Por ejemplo, los estudiantes originarios de pequeñas localidades mayas, que se mueven a ciudades cercanas a realizar estudios universitarios, han expresado que uno de los retos más duros a enfrentar es el uso de la lengua, porque les cuesta expresarse adecuadamente en español, de manera oral y escrita, y no pueden usar su lengua materna para las cuestiones académicas, legales o de salud (Ucán Dzul et al., 2023). Estas situaciones han sido más graves en lugares como Mérida, Kanasín, Valladolid, Umán y Tizimín (SIEMAI, s/f), donde la urbanización y la inmigración han ido ganando terreno y la pérdida de lengua y cultura ha sido más evidente.

Este capítulo explora la hipótesis de que el uso de la lengua maya, en las comunidades indígenas de Yucatán en México, puede tener un efecto de escudo protector de la salud mental y emocional de los hablantes nativos.

Estado del arte

Es común que el suicidio se asocie con aspectos de salud mental como la depresión y el estrés (Sala-Hamrick et al., 2023), con aspectos sociales como las relaciones personales y familiares (Zhou et al., 2024), y con otros aspectos como el alcoholismo (Hsu et al., 2022) y la drogadicción (Giugovaz et al., 2024), pero es poco común relacionarlos con factores lingüísticos y culturales. Sin embargo, es evidente que los efectos de la colonización y las políticas de asimilación forzada siguen causando trauma intergeneracional, sentimientos de marginalización, depresión, ansiedad y confusión, lo que aumenta el riesgo de suicidio en los pueblos indígenas (Garcés-Pérez et al., 2022; Grande et al., 2022; UNICEF, 2012).

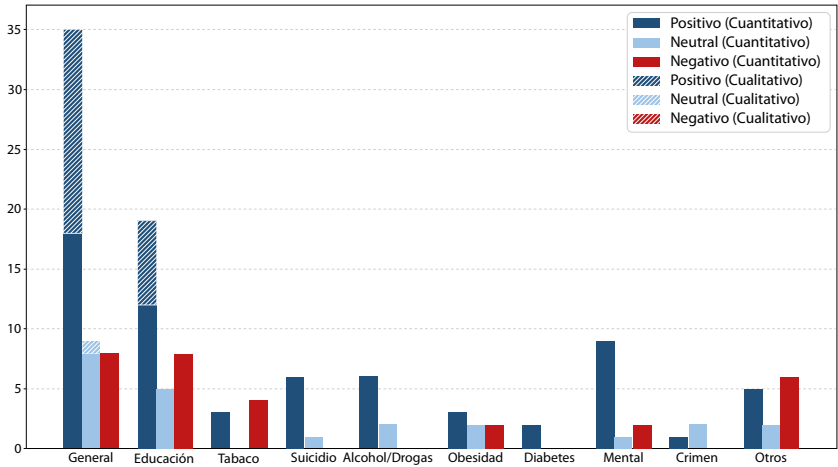
Chandler y Lalonde (1998) marcaron un antecedente importante al informar la correlación entre la falta de conocimiento conversacional en la lengua materna y el suicidio juvenil en las reservas indígenas de Canadá. En sus numerosos trabajos han demostrado que las comunidades que han tomado medidas para preservar y rehabilitar sus propias culturas cuentan con tasas de suicidio juvenil son dramáticamente más bajas, llegando a ser cero en algunas aldeas estudiadas (Hallett et al., 2007). Esto es comprensible si reconocemos que la lengua heredada es fundamental para la identidad, el sentido de pertenencia, el bienestar, la espiritualidad, la felicidad y la cohesión social de las personas (Gibson et al., 2024; Zuckermann, 2023).

Otro equipo ha seguido de cerca la evolución de esta cuestión, realizando revisiones de literatura de manera periódica (Whalen et al., 2016, 2022). En la figura 1 se presenta un resumen de la revisión de 2022, donde se señala el número de estudios (cualitativos y cuantitativos), donde se reportan los efectos de la revitalización de las lenguas indígenas en diversos aspectos de la salud. Los resultados indican que la mayoría de los artículos revisados encontraron una relación positiva entre el uso de la lengua indígena y la salud (N=90, 62.1%); el resto se dividió de manera bastante uniforme entre neutra-

les (N = 24, 16.6%) y negativos (N = 31, 21.4%). Esto corroborara que el uso y la revitalización de la lengua son factores protectores en la salud mental y física de las poblaciones indígenas, teniendo beneficios particulares en cuestiones como la obesidad (Coe, 2004), la diabetes (Oster, 2014), el alcoholismo (Bluehorse, 2028), el rendimiento educativo (Mosley, 2026) y el suicidio (Fuller, 2020). Una observación interesante es que estos beneficios se presentan a pesar de la correlación entre el uso de la lengua indígena y la pobreza, lo que se explica por la posibilidad de mayores conexiones sociales, mayor sentido de pertenencia y propósito, regreso a la comida tradicional y mayor actividad física relacionada con las actividades tradicionales (Whalen et al., 2022).

A pesar de que existen estudios similares en México (Olko et al., 2022) y otros países de Latinoamérica (Agudelo-Hernández et al., 2023), hasta donde sabemos, no se ha abordado esta cuestión con la población indígena de Yucatán. Por esta razón proponemos una exploración general del impacto del uso de la lengua maya en la salud mental de las comunidades yucatecas.

Figura 1. Efectos de la revitalización de la lengua en diversos hábitos de la vida y aspectos de salud



Fuente: elaboración propia a partir del trabajo de Whalen y su equipo (Whalen et al., 2022).

Metodología

El instrumento fue aplicado, durante el primer semestre de 2025, a 304 trabajadoras y trabajadores de Mérida, algunos residentes de la zona urbana y otros que viajan desde zonas rurales aledañas. La descripción de la muestra, según algunas variables demográficas que incluye la lengua materna, se presenta en la tabla 1. El tamizaje de salud mental se realizó a través de la herramienta APPSI y los datos fueron tomados de la escala DASS-21 que evalúa depresión, ansiedad y estrés y las clasifica por niveles en un rango de del 0 al 4, siendo el 0 el nivel nulo y el 4 el nivel extremo severo.

Hallazgos

En la tabla 1 observamos algunas variables demográficas diferenciadas por lengua materna. El porcentaje de mujeres que hablan maya es ligeramente menor al de los hombres; es menos frecuente que los jóvenes menores de 30 años tengan al maya como lengua materna, frente a las personas mayores de 30; en zonas urbanas el maya es menos frecuente que en el ámbito rural. El reducido porcentaje de personas que tiene el maya como lengua materna habla de la pérdida del idioma originario.

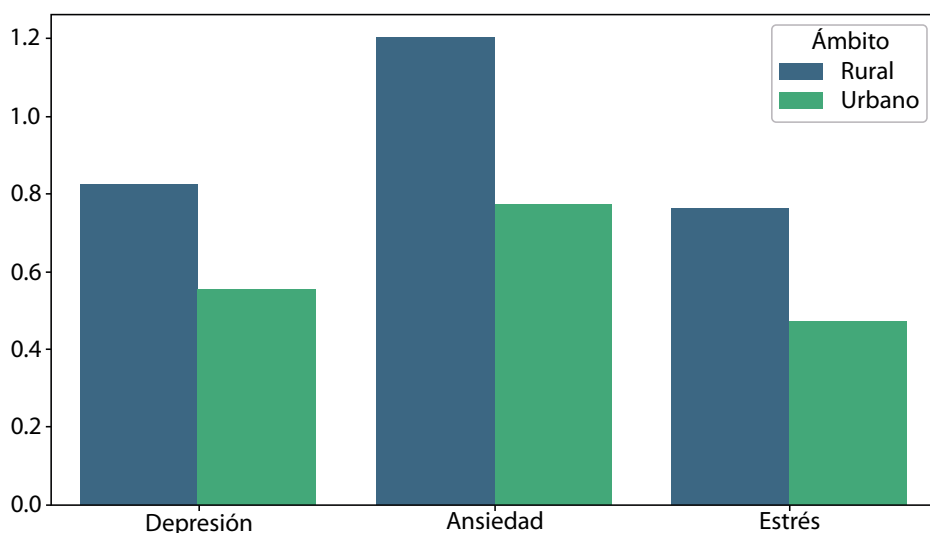
Tabla 1. Descripción de la muestra de 304 encuestados

Variable	Niveles	Lengua materna	
		Español	Maya
Género	Hombre	137	9
	Mujer	149	7
	No binario	1	0
	Prefiero no contestar	2	0
Rango de edad	0-17	1	0
	18-29	80	2
	30-44	138	4
	45-59	70	10
Ámbito de residencia	Rural	45	6
	Urbano (Mérida)	244	10

Fuente: elaboración propia a partir del trabajo de Whalen y su equipo (Whalen et al., 2022).

En la figura 2 se muestra el índice promedio de los índices DASS-21 de depresión, ansiedad y estrés por ámbito de residencia (rural y urbano). Podemos observar que son más elevados en áreas rurales, lo que puede explicarse por las condiciones de marginación, pobreza, acceso limitado a servicios básicos, rezago en infraestructura, vulnerabilidad constante frente al despojo de sus territorios y recursos.

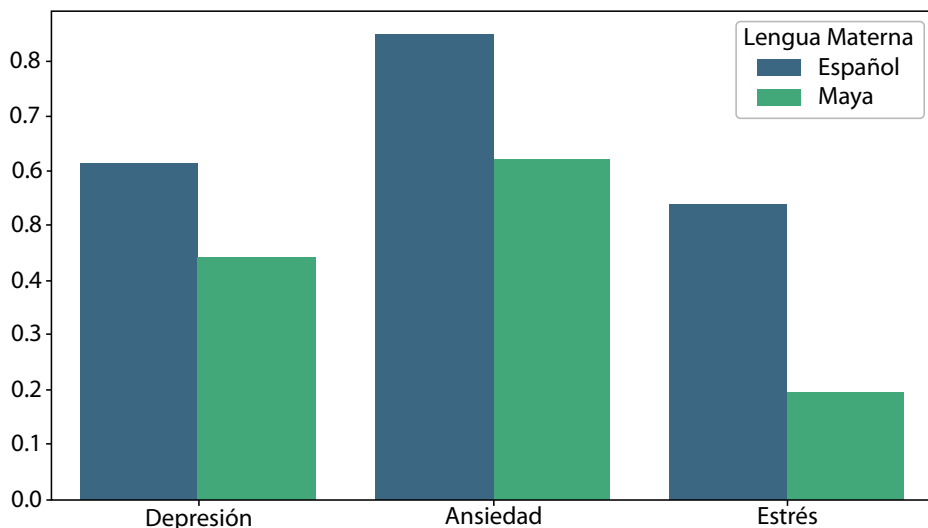
Figura 2. Se muestra el índice promedio de los índices DASS-21 de depresión, ansiedad y estrés por ámbito de residencia (rural y urbano)



Fuente: elaboración propia.

Contra lo esperado, la figura 3 muestra que los niveles de depresión, ansiedad y estrés son menores en el grupo cuya lengua materna es maya, en comparación con el grupo cuya lengua materna es español. Este resultado parece contraintuitivo porque la población indígena, que se concentra mayormente en zonas rurales, comparte los problemas que mencionamos, aunado a una discriminación sistémica y violación histórica de sus derechos fundamentales.

Figura 3. Se muestra el índice promedio de los índices DASS-21 de depresión, ansiedad y estrés, por lengua materna (maya y español)



Fuente: elaboración propia.

Conclusiones

Ser indígena, hablar una lengua originaria, continuar con prácticas ligadas a su cosmovisión ancestral, es muchas veces motivo de discriminación, lo que implica barreras de diversa índole. Se podría pensar que estos factores serían causa de elevados índices de depresión, ansiedad, estrés, pero los estudios citados, y estos resultados preliminares, parecen evidenciar lo contrario. Seguir usando la lengua indígena materna parece actuar como escudo protector de la salud mental. Es fundamental reiterar que, debido al tamaño reducido de la muestra, estas observaciones son indicaciones preliminares que requieren más investigación con una muestra más grande y representativa.

Referencias

- Agudelo Hernández, F., Amaya, N. V. y Cardona, M. (2023). Suicide in a Colombian indigenous community: Beyond mental illness. *The International Journal of Social Psychiatry*, 69(8), 1986-1995. <https://doi.org/10.1177/00207640231183922>
- Ajani, Y. A., Oladokun, B. D., Olarongbe, S. A., Amaechi, M. N., Rabi, N. y Bashorun, M. T. (2024). Revitalizing Indigenous Knowledge Systems via Digital Media Technologies for Sustainability of Indigenous Languages. *Preservation, Digital Technology & Culture*, 53(1), 35-44.
- Blancas, I. (2020). *El cambio climático y los conocimientos tradicionales, miradas desde Sudamérica*.
- Chai, Z. C., Jin Yi, V. H., Yuxuan, T., Shen, L. W., Selvam, P., Saffari, N., Gannon, J. L., y Mottevali, S. (2022). A Systematic Review on Suicide and Youth: Biological, Psychological, Social and Environmental Risk Factors. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12(7), 546-564. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v12-i7/13974>
- Chandler, M. J. y Lalonde, C. (1998). Cultural Continuity as a Hedge against Suicide in Canada's First Nations. *Transcultural Psychiatry*, 35(2), 191-219. <https://doi.org/10.1177/136346159803500202>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2012). *Suicidio adolescente en pueblos indígenas: Tres estudios de caso* (I. Tuesta Cerrón, Ed.; International Work Group for Indigenous Affairs). Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.
- Garcés Pérez, G. O. y Alarcón Muñoz, A. M. (2022). Configuración de la identidad en jóvenes pertenecientes a pueblos originarios: Una metaetnografía. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 20(2), 118-145. <https://doi.org/10.11600/rlcsnj.20.2.4801>
- Gibson, M., Leske, S., Ward, R., Rachow, A. y Kolves, K. (2024). Racial discrimination and Aboriginal and Torres Strait Islander suicide mortality rates in Queensland. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s00127-024-02786-z>
- Giugovaz, A., Grassi, M. y Marchetti, I. (2024). Substance addictions and suicidal thoughts and behaviors: Evidence from a multi-wave epidemiological study. *Psychiatry Research*, 334, 115821. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.115821>
- Global Voices. (2023). *Iniciativas digitales para lenguas indígenas*. UNESCO.
- Grande, A. J., Elia, C., Peixoto, C., de Tarso Coelho Jardim, P., Dazzan, P., Veras, A. B., Cruickshank, J. K., da Rosa, M. I. y Harding, S. (2022). Mental health interventions for suicide prevention among indigenous adolescents: A systematic review. *Sao Paulo Medical Journal*, 140(3), 486-498. <https://doi.org/10.1590/1516-3180.2021.0292.r1.22102021>
- Hallett, D., Chandler, M. J. y Lalonde, C. E. (2007). Aboriginal language knowledge and youth suicide. *Cognitive Development*, 22(3), 392-399. <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2007.02.001>

- Hsu, W.-Y., Chang, T.-G., Chang, C.-C., Chiu, N.-Y., Lin, C.-H., & Lane, H.-Y. (2022). Suicide ideation among outpatients with alcohol use disorder. *Behavioural Neurology*, 2022(1), 4138629. <https://doi.org/10.1155/2022/4138629>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2020). Diversidad. Yucatán. <https://cuentame.inegi.org.mx/monografias/informacion/yuc/poblacion/diversidad.aspx>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2024). Estadísticas a propósito del Día Mundial para la Prevención del Suicidio.
- Instituto Nacional de Lenguas Indígenas (INALI) y Secretaría de Cultura. (2023). *La Secretaría de Cultura federal y el INALI impulsan la revitalización de lenguas indígenas en riesgo de desaparición*. <https://www.inali.gob.mx/detalle/la-secretaria-de-cultura-federal-y-el-inali-impulsan-la-revitalizacion-de-lenguas-indigenas-en-riesgo-de-desaparicion>
- Olko, J., Lubiewska, K., Maryniak, J., Haimovich, G., de la Cruz, E., Bautista, B. C., Dexter-Sobkowiak, E. y Tepec, H. I. (2022). The positive relationship between Indigenous language use and community-based well-being in four Nahua ethnic groups in Mexico. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*, 28(1), 132-143. <https://doi.org/10.1037/cdp0000479>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2024). *The world atlas of languages*. <https://en.wal.unesco.org/world-atlas-languages>
- Organización de las Naciones Unidas. (s. f.). *International Decade of Indigenous Languages (2022–2032)*. Recuperado el 12 de enero de 2025 de <https://es.idil2022-2032.org/>
- Sala Hamrick, K. J., Braciszewski, J. M., Yeh, H.-H., Zelenak, L., Westphal, J., Beebani, G., Frank, C., Simon, G. E., Owen-Smith, A. A., Rossom, R. C., Lynch, F., Lu, C. Y., Waring, S. C., Harry, M. L., Beck, A., Daida, Y. G. y Ahmedani, B. K. (2023). Diagnosed posttraumatic stress disorder and other trauma-associated stress disorders and risk for suicide mortality. *Psychiatric Services*, 74(9), 936-942. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.202100244>
- Seminario Interinstitucional del Estudio de la Muerte Autoinfligida. (s. f.). *Seminario Interinstitucional del Estudio de la Muerte Autoinfligida*. Recuperado el 13 de enero de 2025 de <http://siemai.mx/>
- Ucán Dzul, A. A., Góngora, E. M. C. y Chel, F. B. (2023). Efectos del intercambio académico en estudiantes interculturales mayas: Un acercamiento inicial en el sureste. En *Saberes y experiencias intercomunitarias*. Colectivo editorial (Universidad Intercultural Maya de Quintana Roo, Universidad de Quintana Roo, Sistema de Instituciones Interculturales de Educación Superior y Plumas Negras).
- Whalen, D. H., Moss, M. y Baldwin, D. (2016). Healing through language: Positive physical health effects of Indigenous language use. *F1000Research*, 5, 852. <https://doi.org/10.12688/f1000research.8656.1>
- Williams, L. (Director). (2019). *What are minority, Indigenous, and endangered languages?* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=xxAeuoSgN5c>
- Zhou, Q., Li, N., Li, C. A. y Zhang, J. (2024). Interpersonal Relationship and Suicide At-

tempt. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 212(12), 595-602. <https://doi.org/10.1097/nmd.0000000000001814>

Zuckermann, G. (2023). Language and health: Indigenous tongue revival, cultural identity, sense of belonging, and well-being. En J. Hajek y Y. Slaughter (Eds.), *Confident identities, connected communities* (pp. 227-245). World Scientific. https://doi.org/10.1142/9789811285387_0022