

## El estrés, la ansiedad y la frustración en la Interpretación Simultánea: herramientas para su manejo en el aula

3

Cristina Cela Gutiérrez

Universidad de Las palmas de Gran Canaria  
[cristina.cela@ulpgc.es](mailto:cristina.cela@ulpgc.es)

### Resumen:

La interpretación simultánea es una asignatura exigente que requiere mucha práctica y el desarrollo de unas destrezas particulares o habilidades interpretativas que capacitan al estudiante a lograr el éxito en su interpretación. Las habilidades que exige la interpretación simultánea no son innatas a la persona, sino que se deben aprender, practicar y mejorar a medida que avanzan las clases. Es precisamente en el desarrollo de estas destrezas, donde reside la dificultad de la asignatura, ya que requiere mucha repetición, práctica y paciencia, por lo que el estudiantado tiende a clasificarla de asignatura difícil, compleja, retadora, y de ahí, los altos niveles de estrés y ansiedad que desarrollan ante la asignatura. Puesto que la interpretación es una tarea muy emocional, es decir, cualquier emoción negativa del intérprete (estrés, ansiedad, frustración, miedo, cansancio) influye negativamente en el resultado, se propone la práctica de ejercicios específicos como la corrección postural, el *mindfulness* y la risa para trabajar los niveles de estrés. Se analiza como a través de estas prácticas previas (buena postura corporal, concentración en el aquí y ahora y el humor) el estudiante de interpretación es capaz de alcanzar cierta calma y estabilidad emocional, en definitiva, logra controlar sus emociones, relativizar y adquirir seguridad previa al proceso de interpretación.

### Palabras clave:

Interpretación simultánea, nivel de estrés, habilidades interpretativas, *mindfulness*, risa.

## 1. Introducción

En el marco del Grado de Traducción e Interpretación, se encuadran las asignaturas de carácter obligatorio de Interpretación Consecutiva y Simultánea en la lengua o lenguas B del futuro egresado. Estas asignaturas suponen para el estudiante de tercer y cuarto curso un reto tanto a nivel lingüístico como técnico, puesto que se enfrentan por primera vez a esta modalidad de enlace comunicativo, basada en la traducción oral, dejando a un lado la traducción escrita, que Hurtado-Albir (2001:41) define como «un proceso interpretativo y comunicativo consistente en la reformulación de un texto con los medios de otra lengua que se desarrolla en un contexto social y con una finalidad determinada». Hasta este punto del grado, el estudiantado ha profundizado en el estudio de la gramática de sus lenguas B y C, ha adquirido la pericia narrativa y lectora, la habilidad para la documentación y la búsqueda de terminología y textos paralelos para el aprendizaje del proceso traductológico. Sin embargo, la asignatura de interpretación que, por oposición a la traducción, es la traducción oral instantánea, como bien define Lederer (1981:11) la interpretación es «*une opération de compréhension et de restitution de ce que l'on dit par le moyen de la langue et non d'une opération de transcodage de ce que dit la langue en soi*». Es decir, que la interpretación es una operación de comprensión y recuperación de lo que se ha dicho por medio de la lengua y no una operación de transcodificación de lo que dice la lengua en sí. El aprendizaje de esta asignatura en el aula consiste en la práctica de las técnicas de interpretación, es decir, desarrollar las habilidades y destrezas lingüísticas necesarias para cumplir con el objetivo de la interpretación: la transmisión oral del mensaje de una lengua B a una lengua A en un tiempo limitado y marcado por el interlocutor. Este último punto es la gran dificultad a la que se enfrenta el estudiantado de interpretación, la inmediatez. El mensaje debe trasvasarse de una lengua a otra de forma casi inmediata o simultánea, dependiendo de la modalidad.

Este trabajo se centra concretamente en el estudio del estrés, la ansiedad y la frustración a la que se enfrenta el estudiante de interpretación simultánea, cuando comienza con su práctica en el aula.

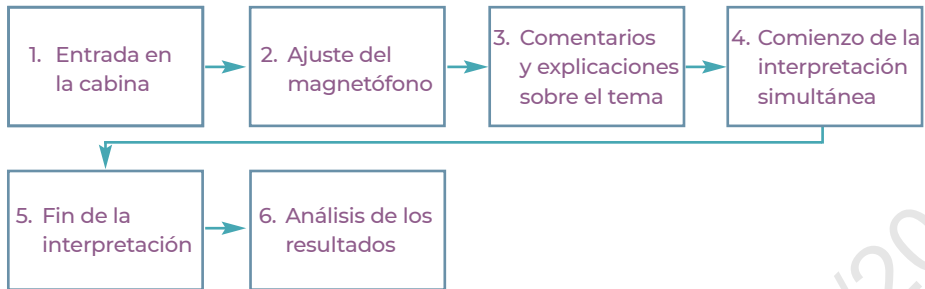
### 1.1. Punto de partida

El estudiantado del Grado en Traducción e Interpretación se enfrentan a la asignatura de Interpretación Simultánea en cuarto y último curso del grado. En el curso anterior han tenido su primera toma de contacto con la interpretación, pero en este caso en la modalidad de consecutiva. Esta primera inmer-

sión en la interpretación suele desencadenar en el estudiantado emociones diversas, desde negativas como el nerviosismo, la ansiedad, la vergüenza a equivocarse, cometer errores, hablar en público y ser observado; como positivas, ya que una parte del estudiantado descubre a través de la interpretación sus habilidades dialécticas y retóricas y se despierta su interés por la materia como una posible salida profesional. Sin embargo, la interpretación consecutiva se realiza en un entorno más abierto, sin cabinas, la limitación del tiempo de intervención del intérprete es inmediata, pero no simultánea, por lo que cuenta con un breve espacio de tiempo para tomar notas y reformular la información. Por lo que las emociones que se desencadenan en el estudiante quizás no sean tan intensas o tengan una influencia tan negativa en su interpretación debido a dos motivos fundamentales: a) el intérprete interactúa directamente con el interlocutor, y b) cuenta con un breve espacio de tiempo para analizar sus notas y sintetizar la información.

Por el contrario, si tenemos en cuenta que la interpretación simultánea es un modalidad que se realiza dentro de una cabina de interpretación (simple, doble o mixta) y que cuenta con un equipo técnico compuesto de una cabina cerrada e insonorizada, de acuerdo con los Estándares Europeos recogidos en la ISO4043, un magnetófono, es decir, un dispositivo que reproduce y graba el sonido compuesto por una entrada de audio (auriculares), salida de audio (micrófono) y control de volumen de entrada y salida de sonido, como elementos esenciales, que el alumnado debe aprender a controlar correctamente para garantizar la buena recepción del mensaje del interlocutor y la correcta salida de su mensaje interpretado hacia los oyentes o participantes en el proceso comunicativo, resulta evidente establecer la relación directa con las emociones de estrés, ansiedad y frustración, que genera este contexto comunicativo.

Este trabajo se centrará en el estudio de las emociones que se despiertan en los aprendices de interpretación simultánea desde que entran en la cabina de interpretación hasta que finaliza su clase. Es decir, analizaremos las diferentes fases emocionales que afectan al alumno desde que comienza hasta que finaliza su práctica de interpretación y el análisis del resultado a través de la escucha de la grabación de su interpretación.



**Figura 1. Fases de la práctica de la interpretación simultánea en el aula.**  
Fuente: Elaboración propia

A continuación, plantearemos ejercicios para reducir las emociones negativas, que favorezcan el control del estrés y la ansiedad, haciendo hincapié en la atención plena, la diversificación de la atención, la meditación o incluso la risa, como anti-estresores, y, por tanto, reguladoras de los niveles de cortisol (hormona que genera el estrés).

## 2. Marco teórico

### 2.1. Estrés

Estrés del griego *stringere*, significa “provocar tensión”. No es un concepto nuevo, puesto que el estrés se padece desde la prehistoria. Sin embargo, no fue hasta 1911 cuando el fisiólogo estadounidense Walter Bradford Cannon introdujo el término en inglés “*stress*” por primera vez en el contexto científico. Fue un descubrimiento accidental de Cannon al comprobar la influencia de los factores emocionales en la secreción de adrenalina.

En 1926, Hans Selye, considerado uno de los investigadores más importantes del estrés, empezó a desarrollar su teoría acerca de la influencia del estrés en la capacidad de las personas para enfrentarse a las consecuencias de lesiones o enfermedades. En 1936, Selye publica sus primeros trabajos sobre el estrés que definió como «el proceso de adaptación inespecífico que sufren las personas cuando se exponen a un agente estresor o situación estresante». Lo que denominó como «Síndrome General de Adaptación (SGA)». Posteriormente, Selye (1956) amplía esta definición como «la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona». A partir de su última definición el estrés se estudia desde una combinación de tres disci-

plinas: a) médica, b) psicológica, y c) biológica, y se aborda a partir marcos teóricos diversos, puesto que afecta a la persona tanto a nivel físico como psíquico. En la actualidad, el estrés es la enfermedad del siglo XXI por excelencia, según el artículo de Álvarez (2018) «el estrés laboral es la pandemia del siglo». Los seres humanos somos nuestras emociones. Las emociones son estados transitorios que vienen y van con relativa rapidez dependiendo del desencadenante y su duración. Desde que comenzamos el día hasta que volvemos a dormir, nuestro organismo está inmerso en una constante de emociones. A lo largo del día atravesamos situaciones diversas que activan mecanismos emocionales: felicidad, satisfacción, ilusión, tristeza, angustia, temor, asco, miedo, etc. Aunque en un principio parezca que nuestras acciones se guían por las emociones que estamos experimentando en cada momento, en realidad estamos reaccionando a un proceso emocional más complejo, que ocurre en un segundo plano, y esto es la interpretación cognitiva que hemos asociado al evento. Es decir, que no reaccionamos ante la realidad que estamos experimentando, sino ante el significado que le conferimos a esa realidad, por lo que es aquí donde las expectativas, las necesidades y las intenciones juegan un papel influyente en el estudiante. El estudiante de interpretación simultánea le da un valor determinado a la asignatura, o mejor dicho al aprendizaje de la técnica de la interpretación simultánea y al valor de esta materia en sus estudios y en su futuro profesional. Por tanto, «el estrés y las emociones están íntimamente vinculados a la memoria emocional, es decir, al resultado del almacenamiento de la información que estuvo acompañada de factores de alarma o alerta a través de los cuales pudo fijarse con más facilidad». (Bermúdez-Rattoni y Prado-Alcalá, 2001).

La primera toma de contacto del estudiante de interpretación simultánea con su entorno de trabajo, en este caso, la cabina y sus primeras prácticas interpretativas, determinarán su percepción con respecto a la experiencia y cada estudiante desarrollará un determinado tipo de emoción: negativa, positiva o neutra. Aquí entran en juego las herramientas que pretendemos facilitar al estudiante para que pueda desarrollar las habilidades y técnicas necesarias para hacer frente al estrés o a la ansiedad y a la frustración como reacciones que desencadena la sensación de estar estresado. Según Jiménez y Pinazo (2002:79) una de las expresiones más comunes de estrés en el ámbito de la interpretación es «la ansiedad, que es un reflejo del estado del sujeto como consecuencia del estrés autopercebido». Asimismo, la frustración es otra de las manifestaciones comunes del estrés. La tolerancia a la frustración responde a la capacidad de afrontamiento y el manejo de situaciones estresantes y adversas sin que la persona que lo sufre llegue a sentirse totalmente desbordada o blo-

queada, continuando a pesar de las dificultades (Oliva et al., 2011; Ventura-León et al., 2018).

## 2.2. Estrés académico

Desde la época preescolar hasta la educación universitaria la persona se encuentra en un periodo de aprendizaje intenso en el que experimenta una gran tensión y carga emocional.

Según García Muñoz (2004:55) el estrés académico describe «aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos». Barraza (2009:273), amplía su definición y describe tres momentos en el proceso:

El estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta en tres momentos:

- Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno, son consideradas estresores (input).
- Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio).
- Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico.

Es decir, el alumnado valora diversos aspectos del ambiente académico y los clasifica como amenazas, retos o demandas, a lo que intenta responder con eficacia; sus percepciones sobre la práctica de la interpretación son anticipatorias y se relacionan con emociones de inseguridad, ansiedad, frustración, curiosidad, alivio, etc.

En nuestro campo de estudio, el alumnado de interpretación simultánea debe aprender a dominar las exigencias y los retos que supone la materia y que demanda un gran esfuerzo físico y psicológico para hacer frente a nuevas habilidades cognitivas, especialmente lingüístico-comunicativas. Durante este proceso el estudiantado suele sentir agotamiento, nerviosismo, frustración e incluso dolor de cabeza.

Como hemos mencionado anteriormente, el alumnado de interpretación simultánea cada vez que recibe una clase de interpretación se enfrenta con

dos retos importantes: a) el espacio de trabajo, la cabina de interpretación, y b) la limitación de tiempo, que viene marcada por la velocidad de habla del interlocutor. Además, la interpretación simultánea es una modalidad que necesita de mucha práctica para desarrollar las habilidades lingüísticas y técnicas necesarias para el trasvase correcto del mensaje, puesto que las personas no nacemos con la capacidad intrínseca de llevar a cabo satisfactoriamente este complejo proceso lingüístico y multitarea. A parte de aquellas habilidades asociadas al conocimiento de idiomas, que hacen posible la traducción, el intérprete debe poseer una amplia capacidad de concentración, lo que le permite realizar varias tareas a la vez y además producir simultáneamente el texto oral.

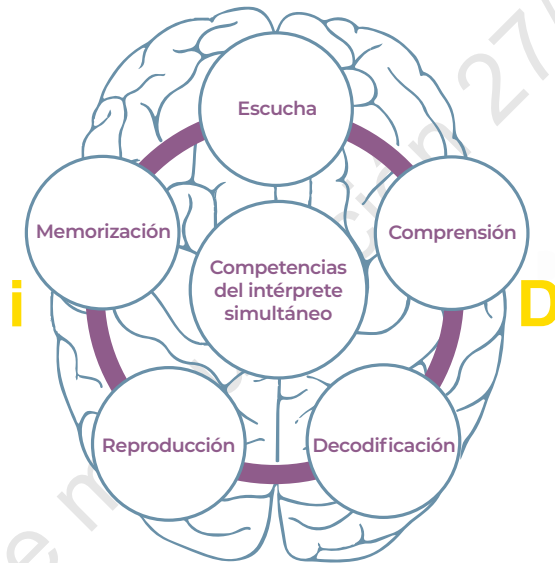


Figura 2. Competencias del intérprete simultáneo.  
Fuente: Elaboración propia

El profesor es el encargado de fomentar en el intérprete el tipo de habilidades y aptitudes, para poder desarrollar las competencias fundamentales que garantizan el éxito de la interpretación simultánea:

- Simultaneidad de la comprensión y reproducción del lenguaje. Para ello, el intérprete realiza otra tarea intermedia: decodificar el mensaje de la lengua origen y transformar esa información en la lengua meta. Y, en último lugar, el intérprete almacena esa información, lo que implica otra tarea intermedia, la memorización.

- El intérprete comienza pronunciando los segmentos de información semántica procesados inicialmente y su proceso continúa con la articulación de los siguientes segmentos, que van quedando almacenados en su memoria a medida que avanza el orador.
- Implica dos procesos cognitivos complejos: lenguaje y memoria, poniendo a trabajar dos áreas del cerebro: hemisferio izquierdo cuando se traduce al idioma nativo del intérprete, y hemisferio derecho cuando se trabaja o traduce con la lengua B o C del intérprete.

Selye (1936) describió tres etapas de adaptación al estrés o al SGA, que aquí relacionamos con el proceso de interpretación y representamos en la siguiente gráfica:

1. Fase de alarma: nuestro cuerpo detecta e identifica el estímulo o estresor.
2. Fase de resistencia o adaptación: nuestro cuerpo reacciona ante el estresor, tratando de superar la amenaza o adaptarse a ella.
3. Fase de agotamiento: el cuerpo agota sus recursos y pierde la capacidad de reacción, esto dependerá de la duración y la intensidad del estresor.

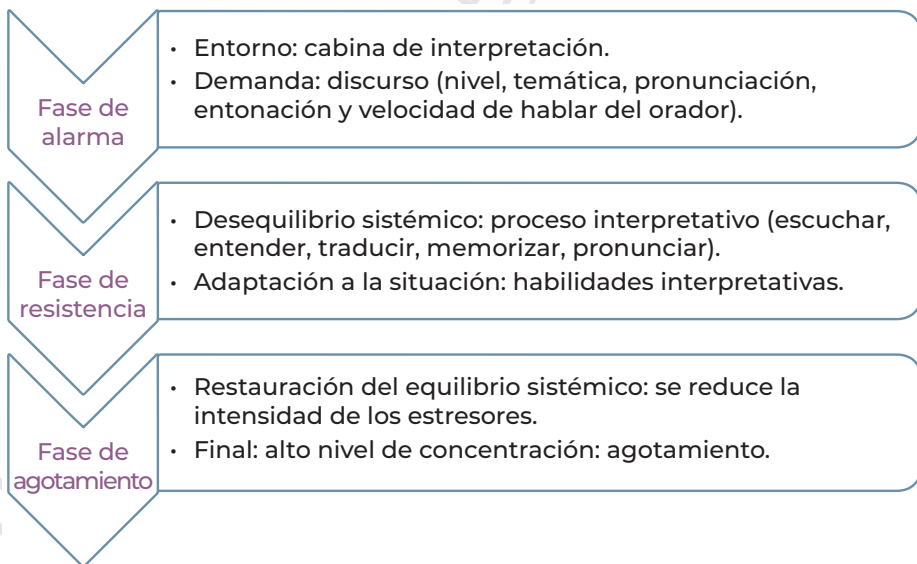


Figura 3. Etapas de adaptación en el proceso de interpretación simultánea.  
Fuente: Elaboración propia



## 2.3. Principios y técnicas de la interpretación simultánea

Cuando el alumnado de interpretación simultánea participa en sus primeras clases, el sentimiento mayoritario es el miedo. Efectivamente, es un sentimiento que está totalmente justificado, puesto que por primera vez se enfrenta a una técnica nueva, y además, a la modalidad de interpretación más exigente y dura a nivel cognitivo. Después de años como formador de intérpretes, se puede afirmar que son pocos los y las estudiantes que vienen a clase con un gran interés en la materia, prima su sentimiento de miedo al fracaso, o, por el contrario, su deseo ansioso de ser capaces de interpretar con éxito y sin dificultades desde el principio.

Consideramos que la reducción del estrés que genera esta asignatura en el estudiantado podría reducirse considerablemente trabajando en profundidad los principios fundamentales de la materia, es decir, sentando las bases principales de las habilidades y técnicas que tendrán que desarrollar para poder lograr su objetivo final: interpretar simultáneamente con éxito sin que el estrés, la ansiedad o la frustración dominen la situación y sean una constante.

### 2.3.1. Centrar su atención en el significado global y no en las palabras

Como principio básico en todas las modalidades de interpretación, el estudiante debe entender que su labor no es la de traducir palabras, sino la de reconstruir y reformular el significado. Para ello, el intérprete debe centrarse en escuchar y entender correctamente el mensaje en la lengua origen para después reformularlo con sus palabras y sin modificar su significado en la lengua meta. Cierta terminología específica o especializada será necesaria mantenerla para que no se pierda el sentido, la intencionalidad o el registro del original.

### 2.3.2. Trabajar los objetivos de entrenamiento paso a paso

La interpretación simultánea es un proceso fluido de tareas que se basa en avanzar paso a paso mediante actividades secuenciadas y combinadas para que el alumno vaya desarrollando las habilidades cognitivas y las técnicas interpretativas necesarias. Estas actividades le permiten al estudiante pasar por tres etapas en el desarrollo de sus destrezas:

- a) reconocer sus puntos débiles, es decir, cuáles son las actividades que le resultan más difíciles o le causan más problema,

- b) hacer hincapié en la práctica de lo que necesita mejorar mediante ejercicios específicos, que le ayuden a desarrollar las habilidades necesarias,
- c) lograr el objetivo final: ser capaz de llevar a cabo una interpretación simultánea de una forma fluida. En este punto, el estudiante deberá haber adquirido la capacidad de llevar a cabo el proceso multitarea (escucha, comprensión, decodificación, reproducción, memorización) de forma automática.

Una vez el estudiante empieza a conocer cuáles son las dificultades interpretativas a las que se enfrenta tanto a nivel lingüístico como técnico, va tomando conciencia de las destrezas que debe potenciar y las que debe mejorar y practicar especialmente. Para el estudiante es fundamental conocer los objetivos de trabajo de la asignatura, así como sus dificultades particulares; esto ya hace que su nivel de estrés y ansiedad se reduzca considerablemente.

### 2.3.3. Mantener la calma ante el estrés

El estudiante de interpretación simultánea tiene que aceptar el nerviosismo, entender que es normal en una actividad lingüística tan exigente y aprender a canalizarlo. Para ello, planteamos una serie de ejercicios físicos y mentales para poner en práctica en el laboratorio de interpretación para que el estudiante consiga desarrollar mecanismos para controlar el estrés propio de la actividad:

- aceptar el nerviosismo, entender que ese sentimiento de ansiedad es normal en cabina, de esta manera, la reacción de alerta del estudiante no es tan elevada y sus niveles de estrés se reducen hasta conseguir mantener la calma durante la práctica,
- prepararse mentalmente para los momentos de ansiedad o frustración, en los que aparecen pensamientos del tipo: “¡no soy capaz!”, “¡no puedo hacerlo!”, “¡esto no es lo mío!” o “¡no voy a aprobar nunca esta asignatura!”. Desviar esos pensamientos negativos y tratar de convertirlos en positivos o neutros.
- practicar ejercicios de respiración para relajarse, reducir la tensión y aliviar el estrés.
- realizar ejercicios de corrección postural para activar el cuerpo y eliminar tensiones en hombros, cuello, mandíbula y espalda.

### 3. Propuesta metodológica

Una vez descritas las dificultades de la interpretación simultánea y definido cuales son las habilidades que el estudiante debe adquirir para llevar a cabo la interpretación con éxito y controlar el estrés, describimos las propuestas metodológicas aplicadas.

Se trabaja con un total de 24 estudiantes pertenecientes a los grupos de Interpretación Simultánea Inglés BI e Interpretación Simultánea C Alemán. A pesar de las diferencias entre ambas asignaturas en cuanto al nivel de conocimientos del idioma, ambos grupos se enfrentan por primera vez a la modalidad de Interpretación Simultánea.

En el grupo de Interpretación Simultánea BI, el estudiante traduce de su lengua B (inglés) a su lengua nativa español (lengua B > lengua A), mientras que la Interpretación Simultánea C es un grupo de 5 estudiantes Erasmus, de las cuales 2 tienen el alemán como lengua B y las otras 3 son nativas de la lengua alemana, y su lengua B es el español, con lo que en este último caso estarían realizando una interpretación simultánea inversa, es decir, de su lengua nativa alemán a su lengua B, español (lengua A > lengua B).

Los ejercicios que se proponen para el control del estrés y la ansiedad se realizan cuando el alumnado tiene: a) un ejercicio que barema para la evaluación y para el que han tenido que prepararse previamente, y b) un examen de evaluación. Se eligen estos eventos, ya que es cuando los niveles de estrés están más elevados y se puede poner a prueba el efecto de estos ejercicios en el control de la ansiedad y el nerviosismo.

#### 3.1. Ejercicios para la gestión del estrés en cabina

##### 3.1.1. Trabajar los objetivos de entrenamiento paso a paso

Este ejercicio de corrección postural se realiza siempre de forma previa al ejercicio de gestión emocional para que el alumno tome conciencia de su postura con respecto a la mesa de trabajo y el equipo técnico (magnetófono, micrófono, auriculares). Antes de entrar en cabina se invita al estudiante a ponerse de pie y sacudir el cuerpo o realizar estiramientos básicos de cabeza, cuello, brazos y piernas. Una vez sentado en la silla de su cabina, se pide al estudiante que realice los siguientes ejercicios:

- Distribuir el peso de su cuerpo sobre toda la superficie de la silla.
- Poner su espalda recta haciendo uso del respaldo de la silla.

- Dejar caer los brazos relajadamente hacia los lados, haciendo movimientos lentos de rotación de los hombros.
- Mantener los hombros hacia atrás.
- Movilizar suavemente el cuello hacia los lados y hacia el pecho.
- Descruzar pies o piernas para soltar la tensión de las extremidades inferiores y buscar una posición cómoda para interpretar y que le permita estar cerca de la mesa y del equipo.

### 3.1.2. Mindfulness

El *mindfulness*, del inglés “atención plena”, proviene de la tradición budista y en la actualidad ha ganado mucha popularidad como técnica para evadirnos durante al menos unos minutos del estrés y las prisas con las que vivimos nuestro día a día y emborronan nuestro estado de paz mental.

Según Kabat-Zinn (1994), el origen del *mindfulness* se halla en la palabra “*sati*” en pali, un idioma vernacular que se hablaba en la época en la que Buda empezó a enseñar hace 2500 años. *Sati* es el sustantivo del verbo “*sarati*”, que significa recordar o rememorar. Por eso, Buda describe *sati* como la senda de la iluminación y la liberación. De acuerdo con la etimología de la palabra, deducimos que, puesto que recordar es traer al presente la mente y los pensamientos, *mindfulness* es la capacidad humana de poder estar en el presente, en el aquí y ahora, y recordarnos constantemente vivir en el presente. Kabat-Zinn (1994) define *mindfulness* como «prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar».

La importancia del *mindfulness* en la interpretación simultánea está en el hecho de que permite al estudiante situarse en el momento presente, reconocer lo que está sucediendo mientras está sucediendo y aceptar de forma activa la experiencia según se está produciendo. La base está en que el estudiante se quede con lo experimentado sin agregar nada más, es decir, su mente vive en el presente y, por eso, su experiencia no debe asociarla a nada que le recuerde a algo negativo o desagradable del pasado o anticiparse a un futuro incierto. En esta línea, la Sociedad Mindfulness y Salud define *mindfulness* como «la capacidad de prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación».

Decidimos aplicar la técnica de *mindfulness*, ya que potencia dos de los pilares fundamentales de la interpretación: a) capacidad de atención plena en el momento presente sin realizar juicios, y b) control del estrés.

El Modelo de Esfuerzos o *Efforts Model* de Gile (2009:160) está basado en el concepto de capacidad de procesamiento limitada por lo que requiere un es-

fuerzo de coordinación que afecta en su totalidad a otros esfuerzos. De ahí, la importancia de trabajar y desarrollar atención plena de forma óptima para que el estudiante pueda lograr el proceso interpretativo.

Una vez el estudiante ha corregido su postura corporal se realiza una meditación guiada por el profesor de entre 3 y 4 minutos. Esta meditación se divide en tres fases:

- Primera fase: cerrar los ojos y realizar cinco respiraciones profundas, inspirando por la nariz y espirando el aire por la boca. Se trata de una respiración calmada que busca la relajación y la bajada de las pulsaciones.
- Segunda fase: meditación guiada. En esta fase se han puesto a prueba varias opciones: a) sin un entorno sonoro, b) con sonidos de la naturaleza, y c) con un entorno sonoro musical relajante. A continuación, se invita al estudiante a que traiga su mente al presente y tome conciencia de los sonidos externos, de los efectos de los sonidos en su estado emocional, de cómo se siente su cuerpo citando diferentes partes (cabeza, mandíbula, cuello, hombros, brazos, manos, dedos, piernas y pies) para que analice posibles tensiones o molestias y sea capaz de liberarlas. Durante la meditación guiada es normal que se afloren sentimientos como la falta de concentración, la impaciencia, el nerviosismo o la desconexión con el presente, por lo que se recuerda que el objetivo es devolver nuestra mente al presente y observar la realidad del momento sin juzgar y con plena aceptación.
- Tercero: una vez finalizada la meditación guiada, se pide que vuelvan a realizar cinco respiraciones profundas y abran los ojos. Se pregunta cómo se encuentran, se dan palabras de ánimo y comienza la prueba.

La prueba consiste en un discurso de unos 5 minutos sobre un tema de tipo general que ya conocen y para el que se han preparado previamente mediante búsqueda de información sobre el tema, creación de glosarios, etc.

### 3.1.1. La risa frente al estrés

Numerosos estudios en el campo de la psicología positiva han demostrado que la risa y el sentido del humor son terapéuticos. La risa es una liberación que altera la química de la mente y potencia la inmunidad. Según Muñiz (2016), «nuestra risa equivale a la capacidad de juego de los animales. Jugamos con la realidad para disfrutarla, pero también para transformarla y protegernos de ella». Por su parte, Carbelo y Jáuregui (2006:18) afirman que «la risa produce una de las sensaciones más placenteras de la experiencia humana y estimula comportamientos positivos como el juego, el aprendizaje o la interacción so-

cial». Al reír, los músculos se relajan, los ojos se lubrican, se oxigenan los tejidos y nuestro cuerpo libera más endorfinas, es decir, las sustancias químicas que produce nuestro organismo y que cumplen la función de estimular áreas del cerebro que provocan sensación de bienestar. Por ello, optamos por la risa como ejercicio terapéutico en interpretación por su capacidad de reducir el estrés, liberar tensiones y vaciar la mente de pensamientos negativos. En esta línea Fry (2017), afirma que la obligación de pensar las cosas desde otra perspectiva establece nuevas conexiones neuronales, y, en definitiva, nuevos caminos.

Nuestra propuesta metodológica incluye:

- a) Vídeos cómicos, que como ya demostró Fredrickson (2013) en sus experimentos, son una herramienta fundamental por la facilidad con la provocan emociones positivas y hacen reír a los sujetos. Se han trabajado dos vídeos cómicos; el primero de la actriz, escritora y humorista inglesa Catherine Tate, *“The offensive translator”*, donde la actriz hace el papel de una intérprete que se ofrece a intervenir en una reunión inmediata y traducir en siete lenguas diferentes; el segundo vídeo proyectado *“We are sinking”* es una campaña de publicidad del grupo Berlitz, dedicado desde 1878 a la enseñanza de idiomas online y presencial a nivel global.
- b) campañas de publicidad humorísticas, la publicidad es un mecanismo de atracción y captación de la atención de los consumidores, por eso, analizamos imágenes y eslóganes de campañas publicitarias con un toque de humor, para que el estudiante focalice su atención en la imagen, lea el lema de la campaña publicitaria y se desencadene su risa. De esta forma, se crea un entorno hilarante y humorístico en la clase, se consigue diversificar la atención de estudiantado mediante el análisis de las imágenes y del eslogan de la publicidad y las emociones positivas que se desprenden. Se han trabajado dos campañas publicitarias; la primera de la marca de productos lácteos Milk con el título *“Misinterpret”*, el estudiante diversifica su atención entre la imagen (personaje, producto, colores), el eslogan de la publicidad y, además en este anuncio, les llamará la atención el acrónimo PSM de la letra pequeña, que se desglosará y definirá durante la fase de coloquio, opiniones y comentarios. La segunda campaña publicitaria es de la marca de chocolatinas Snickers con el título *“Snickers purposely misspells its name”*. En este segundo caso, se trata de una imagen más sobria, pero con un eslogan contundente, además, del detalle del cambio premeditado del nombre de la marca en el envoltorio del producto. Inicialmente el estudiante, centrará su atención en el eslogan para una vez analizado, diversificar la atención y observar el mensaje en su conjunto teniendo en cuenta

los detalles que los componen (cambios en el tamaño y formato de letra, error en el nombre de la marca). Además, como se trata de un alimento, se despertarán emociones positivas asociadas con el sentido del gusto y los momentos en los que han disfrutado de una chocolatina, normalmente asociados a momentos de bienestar, descanso, placer, premio, etc.

La metodología de estos ejercicios se lleva a cabo de la siguiente manera:

- El estudiante ocupa su cabina.
- Realizamos el ejercicio de corrección postural.
- Una vez adoptada una posición cómoda, se proyecta o bien el video cómico o bien la publicidad humorística.
- Al finalizar la proyección (vídeo o imagen) se dejan unos segundos para que el estudiante exprese sus emociones: risa, exclamaciones, gestos, cambios en su expresión corporal y/o facial, etc. Se abren los micrófonos y da comienzo una fase de debate en la que todos exponen sus opiniones, emociones o reacciones ante la proyección.
- Una vez, termina la fase de debate ameno, el profesor da las pautas correspondientes a la prueba de evaluación y reproduce el discurso a interpretar.

## 4. Resultados

### 4.1. Corrección postural

Con el ejercicio planteado anteriormente, el 100% del alumnado reportó haber conseguido los siguientes resultados:

- Activar el cuerpo.
- Aliviar tensiones en músculos y articulaciones.
- Mantener una buena postura para evitar dolores o molestias. El estudiante suele darse cuenta de que adquiere posturas incorrectas que mantiene durante un largo periodo de tiempo y gracias a este ejercicio suelen autocorregir su postura corporal durante las clases.
- Relajarse ligeramente.

### 4.2. Corrección postural

Se realizan un total de cuatro prácticas *mindfulness* en ambos grupos y se analizan los resultados en su conjunto:

- Todos coinciden en los efectos positivos de la práctica, ya que les ha ayudado a rebajar el nivel de estrés y a lograr un mayor estado de calma. Un 65% ha conseguido relajarse completamente y mantener la mente en el momento presente gracias al entorno sonoro y la meditación guiada. Un 25% ha perdido la concentración en algún momento, pero se ha dado cuenta y ha podido volver al presente observando su respiración y volviendo a poner la atención plena en el presente. El 10% restante afirma haber perdido la concentración en algún momento y haber desconectado completamente con el momento presente, sin embargo, no han aflorado sentimientos negativos o irritantes.
- En cuanto al sonido, la gran mayoría afirma resultarle indiferente una vez da comienzo la meditación guiada y logran alcanzar un alto nivel de concentración, convirtiéndose el sonido en un elemento más o complementario del momento presente. Un 17% afirma que prefiere los sonidos de la naturaleza frente a la música de relajación. Tan solo un 2% afirma que los sonidos de la naturaleza inicialmente le han provocado un ligero nerviosismo al oír cambios de tonalidad y de ritmo.

La tercera prueba de *mindfulness* fue sin sonido, la reacción inicial del estudiantado al observar que comenzaba la meditación guiada sin música fue la de abrir los ojos para observar al profesor. Tras comprobar que la meditación proseguía se dejaron llevar y continuar con la práctica. Aquí las opiniones fueron diversas, ya que no sabían decir con seguridad, si preferían la práctica con o sin música. Tan solo 1 participante en el grupo de Interpretación Simultánea C Alemán afirmó sentirse más conectado con el momento presente sin música. Y, un 12% afirmó que prefería claramente el sonido de fondo frente a los ruidos externos, que les habían servido de distracción durante la práctica.

Con estos resultados podemos concluir que el ejercicio de *mindfulness* tiene un efecto positivo en el estudiantado, ya que consigue:

- alcanzar un mayor nivel de concentración,
- aliviar tensiones musculares
- poner la atención en la meditación dejándose llevar por el momento presente y dejar de lado el nerviosismo causado por la prueba de evaluación, que realizarán a continuación.
- desechar pensamientos negativos (va a ser muy difícil, el orador va a hablar muy rápido, no voy a ser capaz de seguir el discurso, etc.).



### 4.3. La risa frente al estrés

Los resultados obtenidos a través de la práctica de risoterapia fueron muy positivos. Todos los alumnos consiguieron el efecto deseado: la risa. Tal y como afirman Smith y Segal (2015) esto también es debido en gran medida a que el humor es contagioso, la risa se comparte, establece conexiones y desencadena cambios en nuestro aspecto físico, mejorando nuestro sistema inmune y nuestras energías:

Humor is infectious. The sound of roaring laughter is far more contagious than any cough, snuffle, or sneeze. When laughter is shared, it binds people together and increases happiness and intimacy. Laughter also triggers healthy physical changes in the body. Humor and laughter strengthen your immune system, boosts your energy, diminish pain, and protect you from the damaging effects of stress. Best of all, this priceless medicine is fun, free, and easy to use.

Todos consiguieron concentrarse en el ejercicio y olvidarse por unos minutos del contexto "examen". Ambos grupos de trabajo afirmaron haber sentido esa conexión de grupo establecida gracias a la risa compartida, los comentarios y opiniones posteriores, logrando hacer que el entorno les resultara más seguro y tranquilo para realizar la prueba.

En cuanto al formato vídeo o imagen, ambos tuvieron un efecto parecido, puesto que lograron arrancar una sonrisa al estudiantado, evadirse y dejar de lado los nervios del examen. Un 86% prefiere el vídeo a la imagen, ya que el vídeo ha tenido un mayor impacto sobre sus niveles de estrés, afirmando sentirse más aliviados, emocionalmente más positivos y seguros. El 14% restante afirma que las dos opciones de trabajo (vídeo e imagen) le han parecido interesantes y han contribuido a liberar el estrés y los nervios.

### 4.4. Evaluación global de los objetivos obtenidos tras la aplicación de las técnicas

A partir de estos resultados podemos concluir que la risa como herramienta anti-estrés en las clases de interpretación simultánea tiene un efecto liberador, genera endorfinas, lo que desencadena en el estudiante emociones positivas y bienestar físico, reduce sus niveles de estrés y alivia tensiones corporales, ya que la risa ejercita los músculos faciales, el abdomen, los pulmones, el corazón, el diafragma, los brazos y las piernas (Fry, 2017). Además, contribuye

a observar el entorno desde una perspectiva más realista, lo que permite que la situación se convierta en más segura y menos amenazante.

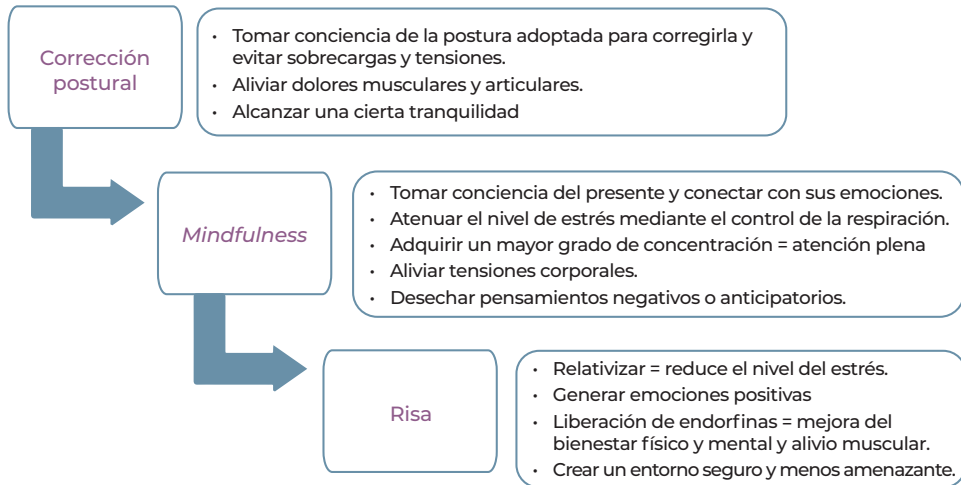


Figura 4. Etapas de adaptación en el proceso de interpretación simultánea.  
Fuente: Elaboración propia

## 5. Conclusiones y líneas futuras

La interpretación simultánea es una asignatura que genera sentimientos contrarios en el alumnado, por un lado, la novedad de dar el salto de la traducción a la interpretación, la curiosidad por descubrir esta nueva modalidad y sus entresijos, pero también el miedo a fracasar, a no ser capaces de dominar la técnica y suspender la asignatura. Por eso, consideramos que es muy importante que, desde el principio, el estudiantado entienda que se trata de un proceso de aprendizaje, que requiere práctica, paciencia y la adquisición de habilidades y destrezas, que hasta ahora no ha trabajado. Una vez, el estudiante entiende que se trata de un proceso multitarea, no intrínseco a la capacidad del ser humano y que para ello, tendrá que practicar, repetir, reconocer sus principales dificultades, trabajarlas en profundidad y analizar su evolución en el proceso interpretativo, sus expectativas —interpretar simultáneamente desde la primera sesión sin dificultades— y su nivel de estrés y ansiedad respecto a la asignatura se reducen notablemente y asumen que se trata de un trabajo progresivo, unas veces más gratificante y otras más frustrante, dependiendo de muchos factores como el tipo de orador (su entona-

ción, acento, velocidad de habla, registro, etc.), el tema del discurso, y su estado anímico en el momento de interpretar (cansancio, miedo, nervios, inseguridad...). A pesar de esto, el estudiante de interpretación simultánea llega con interés y entusiasmo a la asignatura, suelen ser muy pocos los y las estudiantes que dejan de venir a clase o abandonan la asignatura. De hecho, el nivel de asistencia a clase suele estar entre el 90% y el 100%.

En este trabajo, se propone la reducción de los niveles de estrés del estudiantado de la asignatura de interpretación simultánea, mediante la puesta en práctica de una serie de ejercicios planteados como “antídotos del estrés”. Y, los objetivos logrados con los ejercicios realizados ponen de manifiesto los efectos positivos de su práctica en el aula, no solo como terapia antiestrés, sino como herramienta para aumentar los niveles de concentración, liberar emociones positivas, desechar pensamientos negativos o anticipatorios y crear un ambiente de “examen” menos hostil. Los resultados nos muestran que existe una correlación positiva entre la práctica de la atención plena (*mindfulness*) y la diversificación de la atención (*risa*) de forma previa a la realización de una interpretación y su resultado.

A través de la práctica previa de estos ejercicios también podemos concluir que existe una correlación positiva entre los niveles de atención y rendimiento gracias a la práctica de la concentración, alivio de tensiones musculares y articulares, reducción del nivel de estrés y ansiedad, creación de un entorno más seguro generado durante el espacio dedicado a la exposición de opiniones, experiencias y risas compartidas por el grupo.

Dado los resultados sumamente positivos de la puesta en práctica de estos ejercicios durante las clases, se propone su práctica regular en el aula, así como fomentar el uso del *mindfulness* en su vida diaria para mejorar los resultados y su capacidad de concentración y memorización.

Las líneas futuras de investigación se centrarán en los grupos de Interpretación Simultánea II, asignatura en la que el alumnado no parte de cero, puesto que ya tiene las bases fundamentales y cuenta con las habilidades básicas para el desarrollo de una interpretación simultánea fluida y con herramientas para resolver las dificultades que surgen durante el proceso de interpretación; sin embargo, en esta asignatura trabajan con discursos más exigentes. Son discursos reales, más largos, de temática especializada, que requieren estar actualizados a nivel sociocultural, informarse previamente sobre el tema a interpretar, su interlocutor y el contexto en el que se emite. ¿A mayor grado de exigencia lingüística y técnica, conseguirán estos ejercicios ser igual de efectivos para el control del estrés?

## 5. Referencias

- ÁLVAREZ CALVO, Paz. 2018. «El estrés laboral, la pandemia del siglo XXI». *El País. Cinco Días*. Disponible en: [https://cincodias.elpais.com/cincodias/2018/11/09/fortunas/1541793081\\_936027.html](https://cincodias.elpais.com/cincodias/2018/11/09/fortunas/1541793081_936027.html)
- BARRAZA MACÍAS, Arturo. 2009. «Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura». *Psicogente*, 12(22). México: Universidad Pedagógica de Durango, pp.272-283.
- BERMÚDEZ-RATTONI, Federico y PRADO-ALCALÁ, Roberto Agustín. (2001). *Memoria. ¿En dónde está y cómo se forma?* México: Trillas.
- CARBELO BAQUERO, Begoña y JÁUREGUI NARVÁEZ, Eduardo. 2006. «Emociones Positivas: humor positivo». *Papeles del Psicólogo*, 27(1), pp. 18-30.
- FREDICKSON LEE, Barbara. 2001. «The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions». *American Psychologist*, 56, pp. 218-226.
- FRY FRANCIS, William. 2017. *Sweet Madness: A study of humor*. New York: Routledge.
- GARCÍA MUÑOZ, Francisco Javier. 2004. *El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Huelva: Universidad de Huelva Publicaciones.
- GILE, Daniel. 2009. *Basic concepts and models for interpreters and translator training*. Amsterdam: John Benjamins.
- HURTADO ALBIR, Amparo. 2001. *Traducción y traductología*. Madrid: Cátedra.
- JIMÉNEZ IVARS, Amparo y PINAZO CALATAYUD, Daniel. 2002.«Aptitudes necesarias en la formación de intérpretes. Un estudio exploratorio». *Quaderns. Revista de Traducció* 8, pp 77-97.
- KABAT-ZINN, Jon. 2014. *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- LEDERER, Marianne. 1981. *La traduction simultanée*. Paris: Minard.
- SELYE, Hans. 1936. «A Syndrome produced by diverse nocuous Agents». *British Journal Nature*,138, p.32.
- OLIVA, Alfredo; ANTOLÍN, Lucía; PERTEGAL, Miguel; RÍOS, Moisés; PARRA, Águeda; HERNANDO, Ángel y REINA, María del Carmen. 2011. *Instrumentos para la evaluación de la salud mental y el desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven*. Conserjería de Salud de Andalucía. Disponible en: <https://idus.us.es/handle/11441/32153>

MUÑIZ HERNÁNDEZ, Luis. 2016. *Humor: antídoto del estrés*. Puerto Rico: Thaumasia.

SELYE, Hans. 1956. *The stress of life*. Nueva York: McGraw-Hill.

SMITH, Melinda y SEGAL, Jeanne. 2015. «Humor is the best medicine». *Humor and Health. Librapharma journal*, 7(2). Disponible en:  
[http://www.pitwm.net/Humor\\_And\\_Health.pdf](http://www.pitwm.net/Humor_And_Health.pdf)

SOCIEDAD MINDFULNESS Y SALUD. 2020. *¿Qué es Mindfulness?* Disponible en:  
<https://www.mindfulness-salud.org/mindfulness/que-es-mindfulness/>

VENTURA-LEÓN, José Luis; CAYCHO-RODRÍGUEZ, Tomás; VARGAS-TENAZOA, Dina y FLORES PINO, Gianella. 2018. «Adaptación y validación de la Escala de Tolerancia a la Frustración (ETF) en niños peruanos». *Revista de Psicología Clínica con Niños Adolescentes*, 5(2), pp. 23-29. Disponible en:  
<http://www.revistapcna.com/sites/default/files/03.pdf>

