



Universitat
Autònoma
de Barcelona

MÁSTER UNIVERSITARIO EN INTERPRETACIÓN DE CONFERENCIAS

TRABAJO FIN DE MÁSTER

“GESTIÓN DEL ESTRÉS EN INTERPRETACIÓN DE CONFERENCIAS”

Olga Sanmiquel Puig

Dra. Marta Arumí Ribas

Julio 2020

ÍNDICE

RESUMEN Y PALABRAS CLAVE	iv
ABSTRACT AND KEY WORDS	v
AGRADECIMIENTOS	vi
1. INTRODUCCIÓN	1
2. OBJETIVOS Y PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	4
3. MARCO TEÓRICO	5
CAPÍTULO I: DESCRIPCIÓN DEL ESTRÉS	5
1.1. Definición del estrés	5
1.2. Síndrome general de adaptación (GAS)	6
1.3. Causas y consecuencias del estrés	7
1.3.1. Agentes estresores	7
1.3.2. Respuesta del organismo frente a los agentes estresores: Fight-or- Flight response	8
CAPÍTULO II: ESTRÉS EN INTERPRETACIÓN DE CONFERENCIAS	10
2.1. Interpretación de conferencias (IC)	10

2.2. Estrés en interpretación de conferencias	11
2.2.1. Agentes estresores físicos en IC	12
2.2.2. Agentes estresores psicológicos en IC	12
2.2.3. Manifestación física y fisiológica del estrés en IC	13
2.2.4. Manifestación psicológica del estrés en IC	15
CAPÍTULO III: GESTIÓN DEL ESTRÉS EN INTERPRETACIÓN DE	
CONFERENCIAS	17
3.1. Estrategias para combatir el estrés: revisión bibliográfica	17
3.1.1. Antes de la interpretación	18
3.1.1.1. Técnica de Alexander	20
3.1.2. Durante la interpretación	21
3.1.3. Después de la interpretación	22
4. ESTUDIO DE CASO: METODOLOGÍA	23
4.1. Método de recogida de datos: objetivos generales	23
4.2. Elaboración del cuestionario: estructura y objetivos específicos	23
4.3. Participantes	24
4.4. Preguntas del cuestionario	25
5. RESULTADOS	29
5.1. Bloque 1: Agentes estresores	29
5.2. Bloque 2: Gestión del estrés antes de la interpretación	36
5.3. Bloque 3: Gestión del estrés durante la interpretación	40

5.4. Bloque 4: Valoración personal de los encuestados	41
6. CONCLUSIONES	44
7. BIBLIOGRAFÍA	48
ANEXOS: RESPUESTAS DE LOS CUESTIONARIOS	53

RESUMEN Y PALABRAS CLAVE

Salta a la vista que la interpretación de conferencias es una profesión verdaderamente compleja, que requiere de un amplio abanico de habilidades cognitivas y lingüísticas. Este estudio gira en torno al estrés en el ámbito de la interpretación de conferencias, dado que el intérprete, entre muchísimos otros retos, tiene que adquirir la capacidad de gestionar el estrés, su omnipresente compañero de trabajo. En términos generales, se pretende describir el estrés, de qué manera afecta a los intérpretes en su día a día laboral, cuáles son los principales agentes estresores a los que se enfrentan y a qué técnicas o estrategias recurren los profesionales de este campo para reducir sus niveles de estrés y, en consecuencia, poder interpretar en condiciones óptimas. Para ello, no solo ha sido fundamental una extensa revisión bibliográfica acerca de este tema, sino que también han sido de gran importancia las respuestas de primera mano obtenidas mediante la elaboración y distribución de un cuestionario a un grupo determinado de intérpretes profesionales. Como conclusión general, el estudio subraya que, cuánta más experiencia se adquiera y más recursos se tengan al alcance para gestionar el estrés, más factible se hace una profesión que, a simple vista, para muchos puede parecer imposible.

Palabras clave: estrés, interpretación de conferencias, agentes estresores, estrategias de gestión del estrés, burnout.

ABSTRACT AND KEY WORDS

It is widely known that conference interpreting is a highly complex professional activity, which requires a wide range of both cognitive and linguistic skills. The present paper focuses on stress and its significant role in the daily life of conference interpreters. Apart from many other challenges, the interpreter must acquire the ability to deal with stress, his/hers lifelong colleague. Due to this fact, the study aims at describing stress, the main stressors interpreters regularly face at their workplace and the strategies such professionals use so as to reduce their stress levels and be able to perform optimally. As a means to achieve these goals, not only has some extensive literature research been essential, but the first-hand answers obtained through the development and distribution of questionnaires to a specific group of professional interpreters have also been of great significance. As a general conclusion, the project highlights that, the more experience is gained and the more tools the interpreter has to cope with stress, the more feasible conference interpreting turns out to be, even if it might seem impossible to many people at a glance.

Key words: stress, conference interpreting, stressors, stress management strategies, burnout.

AGRADECIMIENTOS

Me gustaría, en primer lugar, agradecer a la Dra. Marta Arumí, tutora de este proyecto, coordinadora del Máster Universitario de Interpretación de Conferencias (MUIC) de la Universidad Autónoma de Barcelona e investigadora del grupo MIRAS. Quiero darle las gracias por el tiempo que ha dedicado al seguimiento del trabajo, por sus comentarios oportunos y por las recomendaciones de gran utilidad, que han sido el claro reflejo de su larga trayectoria en investigación en distintos ámbitos de la interpretación.

En segundo lugar, quiero agradecer a todos los que de una forma u otra se han involucrado en este estudio. Por una parte, al profesorado del MUIC, a los mentores de este mismo máster y al resto de miembros de la Agrupación de Intérpretes de Barcelona (AIB) que han facilitado los datos necesarios para analizar su experiencia personal en cuanto a su percepción y gestión del estrés en el día a día laboral. Por otra parte, no puedo olvidarme del apoyo que he recibido durante estos meses tan estresantes, nunca mejor dicho, por parte de mi familia, amigos y compañeros.

“No one can live without experiencing some degree of stress all the time. [...] Any emotion, any activity causes stress. But, of course, your system must be prepared to take it. The same stress which makes one person sick can be an invigorating experience for another”

- Hans Selye (“The Stress of Life”, 1956)

1. INTRODUCCIÓN

“¡Qué difícil y qué estresante!” Esta suele ser la primera reacción de alguien al oír por primera vez la definición de “interpretación de conferencias”. Y, efectivamente, ser intérprete no solo implica afrontar retos y dificultades de distintos calibres en cada conferencia o reunión, sino también aprender a convivir con nuestro omnipresente compañero de trabajo: el estrés. Todo el mundo sabe qué es el estrés y ha tenido la sensación de perder el control bajo presión alguna vez, para ello no es necesario dedicarse a la interpretación; sin embargo, lo que seguramente poca gente sabrá es cómo gestionarlo. En el caso de los intérpretes, es prácticamente esencial tener la habilidad de transformar nuestro peor enemigo en una herramienta más de trabajo que, en vez de perjudicarnos, juegue a nuestro favor. Así pues, como aprendiz de intérprete y persona que quiere adquirir técnicas para gestionar el estrés en situaciones críticas donde uno tiene que mantener la cabeza fría, ya sea en cabina o en cualquier otro contexto, decidí elegir el estrés como tema para este Trabajo de Fin de Máster.

En un primer momento quise analizar el papel que juega el estrés en dos ámbitos distintos: por una parte, en interpretación de conferencias, ya sea consecutiva o simultánea; y, por otra parte, en interpretación en los servicios públicos. La idea inicial se centraba en investigar acerca del estrés y las emociones en ambos contextos y determinar a modo de comparación cuáles son las estrategias que más se ponen en práctica y funcionan a los intérpretes profesionales. No obstante, el tema se desbordó debido a su extensión y complejidad, y tuve que acotarlo con el objetivo de realizar un trabajo de investigación de calidad, pero también factible en un periodo de tiempo limitado. Después de reflexionar y hablar con mi tutora, decidí centrarme en estudiar el papel del estrés en interpretación de conferencias, que, al fin y al cabo, es el ámbito en el que me estoy formando. Por otra parte, después de leerme detenidamente un par de artículos sobre la gestión de las emociones en interpretación, concluí que también era mejor excluir este tema del trabajo; de lo contrario, continuaba siendo demasiado inabarcable.

Como todo trabajo de investigación, este estudio plantea unos objetivos, presenta un marco teórico, describe la metodología de recogida de datos así como los resultados obtenidos y, finalmente, expone unas conclusiones, que, a su vez, preceden la bibliografía y los anexos. En cuanto al marco

teórico, cabe destacar su estructura por capítulos. En el capítulo I, se define el estrés, el síndrome general de adaptación (GAS) y las causas y consecuencias del estrés en términos generales. En2 relación con este último punto se presentan a una serie de agentes estresores y se describe la “respuesta de lucha o huida”. En el capítulo II, se contextualiza el estrés en el marco de la interpretación de conferencias. Por una parte, se define brevemente en qué consiste esta actividad profesional; y, por otra parte, se profundiza en los distintos tipos de agentes estresores que pueden afectar al intérprete y en cómo se manifiesta el estrés a nivel físico, fisiológico y psicológico. El último capítulo de este bloque, el capítulo III, aborda el tema de la gestión del estrés en la interpretación de conferencias: se exponen las distintas técnicas y estrategias a las que suelen recurrir los intérpretes profesionales, poniendo especial atención a las que se utilizan antes y durante la interpretación, como la Técnica de Alexander, por ejemplo.

Cabe destacar que la recogida de datos mediante el cuestionario distribuido a 13 intérpretes de conferencias profesionales pretende corroborar si (1) los agentes estresores y (2) la gestión del estrés de los encuestados se corresponde con la teoría estudiada en la revisión bibliográfica de los capítulos II y III del marco teórico, respectivamente. El análisis de las respuestas obtenidas se expone con los gráficos estadísticos correspondientes en el apartado 5, en el que se recogen los resultados. Las preguntas con cada una de las respuestas se encuentran en los anexos. Por último, en las conclusiones se retoman los objetivos y las preguntas de investigación planteadas, y se exponen las reflexiones generales acerca del estrés en el ámbito de la interpretación de conferencias a las que se ha llegado tras finalizar el proyecto.

En definitiva, el estudio que tienen en sus manos (o que están leyendo en línea) es el resultado de largas horas de lectura y contraste de información que han derivado en una investigación mayoritariamente bibliográfica. Y aquí está el producto final: un proyecto que me ha adentrado en el mundo del estrés y me ha permitido comprender a nivel fisiológico qué ocurre realmente en nuestro cuerpo cuando se nos entrecorta la voz o nos empiezan a sudar las manos en un momento de tensión en cabina. Un proyecto que me ha permitido entender por qué el estrés puede conducir a un estado de agotamiento psicológico de tal calibre que la salud del profesional incluso puede verse en peligro. Un proyecto que me ha ayudado a valorar lo que los aprendices de intérprete oímos tantas y tantas veces en boca de nuestros profesores, aquello de “es fundamental que descanséis bien si queréis rendir al día siguiente” y que muchas veces no ponemos en práctica porque estamos nerviosos o creemos que no podemos permitirnos dejar de practicar. Un proyecto que, además, me ha permitido averiguar como perciben el estrés algunos intérpretes de conferencias y si esta

percepción ha cambiado a lo largo de su trayectoria profesional en el mundo de la interpretación. Un proyecto que, no solo me ha ayudado a reconocer los síntomas que puedo presentar cuando mis niveles de estrés aumentan, sino también a conocer nuevas técnicas para aprender a gestionarlo y a minimizar sus efectos.

Porque al fin y al cabo, si hay algo de lo que estoy totalmente convencida tras haber concluido este estudio es que, en un mundo como el de hoy, no cabe lugar a dudas que el estrés continuará formando parte de nuestro día a día, especialmente si nos dedicamos a la interpretación. Por este motivo, no nos queda otra alternativa que conocerlo y conocernos a nosotros mismos lo mejor posible para así poder afrontarlo y evitar que gane la batalla.

2. OBJETIVOS Y PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

Una vez elegido y delimitado el tema, el siguiente paso fue fijar unos objetivos generales y sus consecuentes preguntas de investigación, alrededor de los cuales giraría la investigación y se estructuraría el trabajo. Estos objetivos son los descritos a continuación:

- 1) Realizar una revisión bibliográfica acerca del papel del estrés en el ámbito de la interpretación de conferencias.**
- 2) Determinar qué técnicas y estrategias suelen utilizar los intérpretes profesionales para gestionar el estrés.**
- 3) Diseñar un estudio de caso para contrastar las técnicas y estrategias descritas en la revisión bibliográfica con las que pone en práctica una determinada muestra de intérpretes profesionales (especialmente antes y durante la interpretación).**

Por otra parte, el estudio pretende responder a las siguientes preguntas de investigación con el fin de cumplir con los objetivos mencionados:

- a) ¿Qué se ha estudiado y publicado sobre el estrés en interpretación de conferencias?**
- b) ¿Qué agentes estresores intervienen en un encargo de interpretación de conferencias?**
- c) ¿A qué estrategias recurren los intérpretes profesionales para combatir el estrés?**
- d) ¿Se corresponden estas técnicas con las que se describen en la revisión bibliográfica?**

Como ya se ha descrito en la introducción, el trabajo está compuesto por dos bloques principales: el marco teórico y la parte práctica. Por una parte, los dos primeros objetivos y las tres preguntas iniciales a), b) y c) mencionadas anteriormente se cubren en el primer bloque basado en una investigación de carácter bibliográfico. Por otra parte, el tercer objetivo así como la última pregunta se resuelven en el segundo bloque del estudio, en el que tiene lugar la distribución de cuestionarios a un grupo de intérpretes profesionales y el análisis de sus respuestas.

3. MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO I:

DESCRIPCIÓN DEL ESTRÉS

1.1 DEFINICIÓN DEL ESTRÉS

Según el Diccionario de la Real Academia Española, el estrés es una “tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves”. En 1936, Hans Selye, conocido como el padre del estrés, introdujo por primera vez el concepto síndrome del estrés en la publicación “A syndrome produced by diverse nocuous agents” en la revista científica británica *Nature*. Lo defino como “la respuesta inespecífica del cuerpo frente a una exigencia determinada” (Selye, 1956).

Desde entonces y hasta día de hoy, un gran número de científicos también han optado por investigar acerca del estrés, de modo que la definición básica de este concepto se ha ido modificando y complementando. Por ejemplo, el profesor neuroendocrinólogo George Fink concluyó que el estrés se origina cuando la mente percibe una amenaza o una situación exigente que cree no poder afrontar y, por consiguiente, provoca ansiedad y tensión emocional (Fink, 2016). Este mismo autor también propuso una definición biológica, afirmando que el estrés es cualquier estímulo que active el sistema inmune: por una parte, el eje HPA¹, que libera glucocorticoides ² y la hormona corticotropina (ACTH)³, y, por otra parte, el eje SAM⁴, encargado de secretar catecolaminas⁵ como

1 **Eje HPA:** el eje hipotalámico-hipofisario-adrenal

2 **Glucocorticoide:** compuesto que pertenece al tipo de los llamados corticosteroides. Los glucocorticoides afectan el metabolismo y tienen efectos antiinflamatorios e inmunodepresores. (*Diccionario de cáncer*; Instituto Nacional del Cáncer)

3 **Corticotropina:** hormona elaborada por la hipófisis que estimula la liberación de cortisol así como otras hormonas corticales. El cuerpo libera más corticotropina durante los momentos de estrés y de tensión. (*Diccionario de cáncer*; Instituto Nacional del Cáncer)

4 **Eje SAM:** sistema simpático adrenal medular

5 **Catecolamina:** tipo de neurohormona (sustancia química elaborada por las células nerviosas y usada para enviar señales a otras células). Son importantes para responder al estrés. (*Diccionario de cáncer*; Instituto Nacional del Cáncer)

la adrenalina y la noradrenalina (Fink, 2016). A su vez, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha calificado el estrés como “la epidemia del siglo XXI”, debido a las graves consecuencias para la salud que puede conllevar el hecho de sufrir este tipo de tensión a largo plazo si no se sabe gestionar.

Además de estudiada y complementada, la primera definición de Selye también fue muy criticada por parte de científicos como Walter B. Cannon, entre otros (Fink, 2009). Consideraron que la “respuesta inespecífica” que proponía Selye era demasiado amplia y abstracta, y concluyeron que no era viable investigar acerca del estrés sin estudiar primero el sistema neurológico y endocrino, a lo que Selye nunca se dedicó. El sistema neuroendocrino es el que reacciona siempre ante un estresor y, por lo tanto, la respuesta que da el cuerpo no es nunca inespecífica, sino que viene determinada por este sistema.

1.2. SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN (GAS)

Para entender las causas del estrés y los síntomas que puede presentar en el cuerpo humano, hay que tener en cuenta que la percepción de la realidad es subjetiva, así como también lo es su valoración. Todo el mundo reacciona constantemente al entorno, ya sea de manera consciente y voluntaria, como cuando suena el teléfono y se decide coger la llamada o no, o inconsciente e involuntaria, al tocar una olla de agua hirviendo y apartar la mano inmediatamente. No obstante, como ya se ha mencionado en el punto anterior, antes de dar cualquier respuesta a un estímulo, el cerebro evalúa la situación y la califica positivamente o negativamente. Si la valoración del entorno es positiva, tanto el cuerpo como la mente son capaces de asimilar la nueva realidad y adaptarse a las circunstancias que se presentan. Por otra parte, si esta valoración es negativa, se produce un desequilibrio perceptivo que conduce a la patología: el estrés. (Lazarus & Folke, 1984)

El proceso de adaptación ya apareció en la primera publicación sobre el estrés de Selye. Condujo varios experimentos con ratas expuestas a agentes ofensivos como el frío o choques eléctricos, entre otros, y, a raíz de estos experimentos, concluyó que el estrés se divide en tres fases, independientemente de cual sea el agente estresor. Estas tres fases se conocen como el síndrome general de adaptación (GAS) (Neylan, 1998).

La primera etapa en cualquier situación de estrés es la fase de alarma. Se trata de una reacción de alerta general, donde tiende a disminuir el peso de órganos como el timo, el bazo, las glándulas linfáticas y el hígado; se debilitan los músculos y aumenta la temperatura corporal (Selye, 1936). Las alteraciones fisiológicas como la ansiedad, la inquietud o el sudor indican que el cuerpo se está preparando para lidiar con una situación estresante.

La segunda etapa se entiende como la fase de adaptación, donde las hormonas cortisol y corticosterona (CORT) adquieren un papel significativo. El desequilibrio de estas hormonas puede derivar en una desregulación del eje HPA y, por lo tanto, la respuesta del sistema neuroendocrino ante el estresor en cuestión se puede ver afectada (De Kloet, 2016). A diferencia de la fase anterior, en esta no solo tienen lugar varios procesos fisiológicos, sino también emocionales, cognitivos y de comportamiento.

La última etapa del GAS se conoce como burnout o fase de agotamiento y presenta tres síntomas principales: irritabilidad, ineficacia profesional y, como dice su nombre, agotamiento (Maslach & Leiter, 2016). El fracaso de la fase de resistencia a los efectos nocivos puede conllevar consecuencias graves como trastornos irreversibles, ya sean fisiológicos, psicológicos o psicosociales. Hipertensión, artritis reumática, infecciones, complicaciones en caso de embarazo, enfermedades cardiovasculares, renales, oculares, digestivas, mentales e incluso cáncer, son solo algunas de las enfermedades de adaptación que puede provocar el estrés prolongado (Selye, 1936).

En definitiva, en el GAS intervienen tres componentes clave: (i) el *input*, cuanto se percibe y evalúa un agente estresor, (II) el procesamiento de la información estresante y (iii) el *output*, o la respuesta al estrés (Levine, 2005).

1.3. CAUSAS Y CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS

1.3.1. Agentes estresores

Una vez descrito el concepto estrés y el síndrome GAS, cabe definir los agentes estresores que intervienen en este proceso y clasificarlos según su tipología. Ante todo es importante destacar que estos factores condicionantes no son universales y, por ese motivo, su percepción y valoración son totalmente subjetivas. Siendo que cada individuo dista de los demás, la percepción y valoración de

la realidad, así como la reacción ante un agente estresor, son únicas y personales. A grandes rasgos, los estresores se pueden clasificar en dos grupos, según si son internos o externos (Selye, 1956).

Los factores internos vienen determinados por el propio organismo y las emociones de cada uno. La manera de afrontar las dificultades, los pensamientos negativos y la autocrítica, son ejemplos de estresores internos que ningún individuo gestiona por igual. Por otra parte, tampoco existe una única reacción universal ante los factores externos, aquellos estresores que provienen del entorno. Por ejemplo, bajo una misma dosis de estrés en un trabajo de interpretación, puede ocurrir que uno de los dos intérpretes llegue a beneficiarse del nerviosismo y la adrenalina consiguiendo ofrecer una prestación ejemplar, mientras que el otro se bloquee por completo y termine desempeñando una interpretación desastrosa: todo depende de como se perciba y gestione el estrés⁶.

1.3.2. Respuesta del organismo frente a los agentes estresores: Fight-or-Flight response

El organismo responde al estrés mediante la activación de cuatro sistemas interrelacionados: el sistema sensorial, el sistema nervioso autónomo (ANS), el sistema simpático adrenal (SAM) y el eje hipotalámico-hipofisario-adrenal (HPA). En primer lugar, el cerebro detecta el estresor, lo evalúa y lo compara con la realidad y las experiencias estresantes previas del organismo. A continuación, se activa el ANS y este, a través del SAM, se encarga de secretar noradrenalina y adrenalina. Estas catecolaminas incrementan la presión arterial y provocan que la glucosa del hígado se libere en el flujo sanguíneo. Por último y prácticamente al mismo tiempo, el cerebro estimula el eje HPA, que a su vez produce y libera glucocorticoides como el cortisol y la corticosterona. Los glucocorticoides interactúan con la adrenalina, lo cual hace que los niveles de azúcar en sangre aumenten y se produzca energía para que el organismo pueda combatir el estrés (Fink, 2016).

En 1915, Walter B. Cannon acuñó el término “reacción de lucha o huida⁷” en relación con el estrés durante sus investigaciones en el laboratorio acerca de la secreción de adrenalina de los animales (Benison & Barger, 1987). Esta reacción consiste en la activación del organismo cuando se ve expuesto a una realidad inesperada o amenazadora, es decir, estresante. La serie de cambios fisiológicos en el sistema simpático comentados anteriormente hacen que, al percibir un agente

⁶ Este estudio profundiza en el tema de las estrategias de gestión del estrés en el capítulo III.

⁷ **Reacción de lucha o huida:** concepto que proviene del inglés “Fight-or-flight response”.

estresor y desestabilizarse el estado de homeostasis⁸, los individuos se decanten por la lucha, es decir, afrontando la realidad estresante, o la huida de esta.

8 **Homeostasis:** estado de equilibrio entre todos los sistemas del cuerpo que el organismo necesita para sobrevivir y funcionar correctamente. (Diccionario del cáncer). Aristóteles e Hipócrates ya sabían de la existencia de los efectos adversos del estrés; sin embargo, El filósofo francés Claude Bernard habló por primera vez de homeostasis, definiendo este estado como “le milieu intérieur” (Bernard, 1974)

CAPÍTULO II:

ESTRÉS EN INTERPRETACIÓN DE CONFERENCIAS

2.1. INTERPRETACIÓN DE CONFERENCIAS (IC)

La interpretación de conferencias se puede desarrollar tanto en contextos formales como informales y en dos modalidades principales: consecutiva y simultánea (Pöchhacker, 2013). Tras la Primera Guerra Mundial (1914-1918), la Conferencia de Paz de París de 1919 fue la primera gran conferencia multilateral donde se aplicó por primera vez la técnica de la interpretación consecutiva⁹ tal y como se conoce hoy en día (Baigorri, 2000). A partir de ese momento, esta modalidad de interpretación empezó a ser muy recurrente en las negociaciones multilaterales de Sociedad de Naciones y de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) (Diriker, 2015). Sin embargo, no fue hasta después de la Segunda Guerra Mundial (1939-1945) que se interpretó por primera vez en simultánea en los Juicios de Núremberg¹⁰ (Gaiba, 1998). A partir de ese momento, la profesión continuó desarrollándose, en gran parte gracias a la aparición de los dos primeros manuales en interpretación (Herbert, 1952; Rozan, 1956) y a la fundación de AIIC en 1953, la organización de intérpretes profesionales a nivel mundial que sentó las bases de su regulación (Diriker, 2015).

Ya sea en reuniones internacionales de instituciones como la Unión Europea o la Organización de Naciones Unidas, o en ruedas de prensa, conferencias en universidades, sesiones parlamentarias y tribunales internacionales, entre muchos otros contextos, esta práctica tiene siempre como objetivo oír, escuchar y analizar discursos de una lengua, la que se conoce por “lengua de origen”, y reproducirlo en otra, la denominada “lengua de llegada” (Diriker, 2015). En definitiva, no cabe lugar a dudas que la interpretación requiere de habilidades cognitivas y lingüísticas; de hecho, los primeros estudios sobre interpretación ya afirmaban que el éxito de los intérpretes dependía de ambas capacidades (Lambert, 1991; Moser-Mercer, 1994; Mackintosh, 1999). No obstante, otros

⁹ Se interpretó a las dos lenguas oficiales de la conferencia, francés e inglés.

¹⁰ **Juicios de Núremberg** (20 de noviembre de 1945). Se juzgó a los dirigentes nazis por los crímenes contra la humanidad que cometieron durante la Segunda Guerra Mundial. Se interpretó a las cuatro lenguas oficiales del juicio: alemán, francés, inglés y ruso.

investigadores añadieron posteriormente que los factores psicoafectivos como la motivación, la ansiedad o la resistencia al estrés, también tienen un papel muy significativo a la hora de ofrecer un servicio de interpretación de calidad (Timarová & Ungood, 2008; Rosiers, 2011; Bontempo & Napier, 2011).

2.2. ESTRÉS EN INTERPRETACIÓN DE CONFERENCIAS

Hans Selye (1976) hizo la distinción entre los dos tipos de estrés que se conocen actualmente, el “eustrés” y el “distrés”. Por una parte, el eustrés o estrés positivo es el nivel de activación del organismo a nivel físico y psicológico necesario y óptimo, que sirve de ayuda para desempeñar las actividades del día a día, sobretodo las que requieren de una respuesta inmediata. Por otra parte, el distrés o estrés negativo es el nivel de activación del organismo excesivo o inadecuado como respuesta a una determinada situación (Márquez, 2013). En el caso de que el periodo de distrés se prolongue, la salud de la persona afectada se pone en riesgo (Kurz, 2003).

Como ya se ha mencionado previamente en el Capítulo I, el estrés es totalmente subjetivo y depende de la evaluación de la realidad de cada persona. Por esta razón, a pesar de que Hans Selye logró hacer la distinción entre ambos tipos de estrés, fue criticado a su vez por no tener en cuenta el papel de la subjetividad en cuanto a la reacción individual frente a una situación estresante (Rice, 2011). Teniendo en cuenta la complejidad que presenta la interpretación de conferencias debido al gran esfuerzo cognitivo, entre otros factores, es importante aprender a evaluar una determinada situación exigente convirtiendo el estrés en motivación y energía en vez de en una amenaza o un reto inalcanzable. En otras palabras, no hay duda de que la capacidad de transformar el distrés en eustrés juega siempre a favor del intérprete.

Distintos estudios empíricos han coincidido en que la interpretación de conferencias, especialmente en lo relativo a la modalidad simultánea, es una actividad estresante¹¹ de por sí (Kurz, 2003). Los agentes estresores, es decir, los factores desafiantes que tienden a alterar el organismo de los intérpretes, se clasifican en dos categorías según si son físicos o psicológicos. A su vez, los síntomas del estrés tienen una manifestación fisiológica y/o psicológica.

¹¹ Llegados a este punto del estudio, se dejará de lado el concepto “eustrés” y todo lo que se analizará acerca del estrés en realidad tendrá que ver con el “distrés”.

2.2.1. Agentes estresores físicos en IC

Aunque a simple vista no lo parezca, el entorno en el que trabaja el intérprete de conferencias puede actuar como factor estresante en muchos sentidos; por ejemplo, en lo que concierne a las condiciones de trabajo.

Por una parte, en el caso de la interpretación consecutiva, es importante que la iluminación de la sala sea la correcta para poder anotar y leer las notas con nitidez (Márquez, 2013). Asimismo, es esencial que el intérprete pueda ver el rostro del orador, puesto que no solo se trata de percibir e interpretar el mensaje acústico sino también toda la información no verbal que el ponente esté transmitiendo al público (Stenzl, 1983). Finalmente, otro elemento que facilita la tarea del intérprete es el hecho de disponer de un soporte físico para apoyar el bloc mientras se toman las notas a lo largo del discurso (Márquez, 2013). En el caso de que las condiciones anteriores no sean las apropiadas, el intérprete no solo tiene que asumir la carga cognitiva que supone ofrecer una interpretación de calidad, sino que, además, sus niveles de estrés aumentan y, en consecuencia, el resultado final puede verse afectado negativamente.

Por otra parte, la interpretación simultánea tiene lugar en cabina, un espacio que tiende a ser muy reducido. Hay tres condiciones básicas que deben respetarse para que se pueda garantizar el desarrollo adecuado de la práctica: la calidad del aire (ventilación), la humedad y la temperatura tienen que ser las óptimas (Kurz & Kolmer, 1984). Otros factores en cabina que pueden actuar como agentes estresores y deteriorar la calidad de la interpretación son la incomodidad de la silla y de los auriculares, entre otros (Stenzl, 1983); la falta de visibilidad si el ponente está utilizando materiales visuales durante su discurso (Gile, 2009), y la mala acústica o falta de insonorización (Márquez, 2013). Así pues, la relación entre el individuo y su entorno de trabajo puede tener un papel clave a la hora de ofrecer un buen servicio.

2.2.2. Agentes estresores psicológicos en IC

Es evidente que la concentración y la atención prolongada son intrínsecas a la interpretación (Moser-Mercer et al., 1998), lo que a menudo deriva en una sobrecarga cerebral (Stenzl, 1983). A ello se le suma el hecho de que el intérprete tiene que lidiar con (1) ponentes que presentan temas variados, a menudo muy difíciles y especializados (Cooper et al., 1992), que requieren de

preparación previa y dominio de terminología específica (Márquez, 2013); (2) una gran variedad de acentos nativos y no nativos de la lengua de origen que pueden presentar dificultades (Gile, 2009); (3) discursos plagados de nombres propios, enumeraciones y cifras (Gile, 2009); (4) la posibilidad de cometer errores en todo momento, dado que la versión que se ofrece siempre es la primera y la definitiva, sin posibilidad de revisión ni corrección (Cooper et al., 1992), (5) oradores que leen su discurso a toda velocidad (Gile, 2009); y (6) la posibilidad de que el orador no haya facilitado ningún tipo de material al intérprete y, por lo tanto, este sienta que va poco preparado a interpretar (Korpál, 2016).

Cabe añadir que la personalidad individual también puede ser un agente estresor psicológico en sí: la autoestima, la confianza en uno mismo o la manera en la que uno se expresa puede afectar al bienestar del intérprete, así como también a su seguridad, a su concentración y, por supuesto, a la calidad de la interpretación (Stenzl, 1983). Asimismo, otro factor psicológico estresante puede ser la relación con el compañero de cabina: si predomina la competitividad, la rivalidad o la superioridad por encima de la confianza y la predisposición a ayudar en momentos de dificultad, puede que la inseguridad y los niveles de estrés aumenten (Shirom, 1982).

Por último, varios estudios han demostrado que algunos tipos de interpretación pueden ser más estresantes para el intérprete que otros. Por ejemplo, según la organización internacional de intérpretes de conferencias (AIIC, 2002), la interpretación remota mediante videoconferencia tiende a ser más estresante que la interpretación in situ, dado que la pantalla no proporciona a los intérpretes una visión completa de la situación comunicativa y, además, es probable que las imágenes no se aprecien con nitidez. Este esfuerzo adicional que debe hacer el intérprete para captar toda la información necesaria conduce a una mayor tensión y cansancio, sobretudo en la práctica de la interpretación simultánea (Mouzourakis, 1996). Por otra parte, una prestación que se transmite en directo por televisión también resulta más estresante que una conferencia ordinaria: el hecho de interpretar para un público de millones de personas hace que el miedo al fracaso del intérprete se acentúe y sus niveles de estrés aumenten (Kurz, 2002).

2.2.3. Manifestación física y fisiológica del estrés en IC

Desde finales del siglo XX y hasta la actualidad se han conducido distintos experimentos e investigaciones que han tenido como objeto de estudio la manifestación física y fisiológica del

estrés en el intérprete de conferencias durante una restitución (Klonowicz, 1994; Moser-Mercer et al., 1998; AIIC, 2002¹²; Kurz, 2003; Márquez, 2013).

Uno de los estudios pioneros demostró que, en una conferencia real, el ritmo cardíaco y la presión sanguínea se alteran, preparándose para afrontar el reto, y se mantienen elevados a lo largo de la jornada laboral (Klonowicz, 1994). En otras palabras, la salud del intérprete se pone en riesgo cuando la presión por tener que ofrecer un servicio de calidad se suma al hecho de verse continuamente expuesto ante una actividad extremadamente estresante. Por otra parte, el estudio de Barbara Moser-Mercer (1994) concluyó que el estrés fisiológico aumenta sobretudo durante los primeros 30 minutos de una interpretación. A partir de los 30-60 minutos el estrés se reduce y también disminuye la calidad de la prestación. Esto ocurre porque el rendimiento del intérprete se ve afectado por la fatiga, que se hace evidente a partir de los 60 minutos, y se presentan los primeros indicios del estado de burnout o agotamiento.

Unos años más tarde, el estudio “Workload Study” de AIIC realizado en 2002, hizo hincapié en que la última fase del estrés, el estado de burnout, es el resultado de la combinación de varios síntomas físicos y fisiológicos: fatiga física, emocional y mental; sentimiento de impotencia y desesperación; falta de entusiasmo tanto a nivel profesional como a nivel personal; baja autoestima o incluso negación de la propia vida (AIIC, 2002). Otros autores han añadido más recientemente, que el estrés también puede causar malestar físico como dolores musculares, debido a la tensión constante de los músculos ante una situación estresante; gastroenteritis, cefaleas y dolores de cabeza, entre otras molestias (Márquez, 2013).

Asimismo, debido a la gran cantidad de energía que requiere realizar una tarea tan exigente a nivel cognitivo como es un encargo de interpretación, especialmente en modalidad simultánea, la sobrecarga mental puede afectar al organismo causando, por ejemplo, la hiperactivación del sistema simpático y neuroendocrino (AIIC, 2002). Además, se aceleran el ritmo cardíaco y la respiración, se altera el sistema nervioso y aumenta la presión sanguínea así como los niveles de cortisol. Si el organismo se encuentra en un estado de alteración permanente, el resto de sistemas se ven afectados y el individuo puede llegar a sufrir problemas graves de salud (AIIC, 2002).

12 **Workload Study, 2002:** estudio conducido por el Comité de Investigación de AIIC sobre las causas del estrés en interpretación de conferencias, los agentes estresores físicos y la carga psicológica de los intérpretes, entre otros aspectos relacionados.

No obstante, a pesar de todas las manifestaciones físicas y fisiológicas posibles que puede presentar el estrés, cabe puntualizar que, a medida que el intérprete gana experiencia en cabina, su percepción de los agentes estresores tiende a variar y el estrés, a disminuir (Kurz, 2003). Así pues, si bien es cierto que la interpretación nunca deja de ser estresante por completo, hay una diferencia considerable entre la percepción del estrés de un intérprete novicio y la de un intérprete profesional con ciertos años de experiencia, así como también la hay en las técnicas y estrategias a las que recurren para gestionarlo. (Kurz, 2003).

2.2.4. Manifestación psicológica del estrés en IC

A nivel psicológico, el estrés depende de dos elementos: la experiencia personal en gestionar una situación amenazadora y la incertidumbre de si se será capaz de superar el nuevo reto que se presenta (AIIC, 2002). Shirom (1982) desarrolló un paradigma para analizar el estrés y sus síntomas, el llamado “Facet Analysis”, que examina las interacciones entre los distintos agentes estresores a los que el intérprete puede tenerse que enfrentar en su trabajo.

Partiendo de la base de que el estrés se manifiesta cuando el individuo interpreta la situación como un reto desafiante y no se ve capacitado para afrontarla (AIIC, 2002), este modelo se compone de siete facetas de análisis: (A) la duración de la situación exigente, es decir, si ocurre muy a menudo o se trata de un hecho aislado; (B) el tipo de exigencia, si el agente estresor es físico o psicológico, si requiere de “multitasking”, etc.; (C) el origen de esta exigencia, si viene impuesta por los compañeros de trabajo, el cliente o el jefe de equipo; (D) la interacción de dos facetas, por ejemplo, la presión del cliente combinada con la dificultad de la tarea; (E) los recursos, si no son los suficientes ni/o los adecuados, la calidad de la interpretación se verá deteriorada; (F) el tipo de recursos, individuales del intérprete¹³ o de organización¹⁴ (Shirom, 1982).

La combinación y acumulación de cansancio físico, emocional y cognitivo conducen al intérprete a un estado de “Burnout” o agotamiento, que se refleja en cuatro categorías de síntomas: (1) fatiga emocional, física y mental; (2) sentimientos de impotencia y frustración; (3) falta de entusiasmo por el trabajo y la vida en general; y (4) déficit de autoestima y pesimismo (AIIC, 2002). La

13 Los recursos individuales son los conocimientos lingüísticos y del tema o las habilidades de análisis del intérprete, entre otros (AIIC, 2002).

14 Algunos recursos de organización son el funcionamiento del equipo técnico, los horarios de trabajo o los materiales que se obtienen de antemano (AIIC, 2002)

interpretación de conferencias, especialmente en modalidad simultánea, es una profesión estresante tanto a nivel mental como físico que muy a menudo conduce a esta fase de burnout, el punto culminante de una mala gestión del estrés negativo continuado (Shirom, 1989).

A medida que el estado del intérprete se va acercando al agotamiento, la pérdida de concentración, la falta de atención o el deterioro de los sentidos van aumentando y se ven reflejados en el momento propio de la interpretación (Kurz, 2003); por ejemplo, es probable que el intérprete deje de oír, escuchar, entender, analizar o transmitir el mensaje con corrección. A corto plazo y como ya se ha comentado en el capítulo anterior, es frecuente que el intérprete sufra enfermedades de adaptación como trastornos nerviosos o emocionales, que, a su vez, pueden prolongarse. Por otra parte, a largo plazo el estrés frecuente o crónico puede originar enfermedades psicosomáticas, dado que se rompe el equilibrio interior, la homeostasis; en otras palabras, se deteriora la relación entre el cuerpo y la mente (Selye, 1976).

CAPÍTULO III:

GESTIÓN DEL ESTRÉS EN INTERPRETACIÓN DE CONFERENCIAS

3.1. ESTRATEGIAS PARA COMBATIR EL ESTRÉS: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Según Meichenbaum¹⁵ (1985), aunque no exista un remedio universal para erradicar el estrés, este se puede llegar a controlar aplicando una única técnica específica o siguiendo un método ecléctico, es decir, la combinación de una serie de técnicas: ejercicios de relajación, aeróbicos, de meditación y para mejorar la autoestima; terapias y consumo de fármacos; o cambios alimenticios, de estilo de vida y de la organización del tiempo, entre otros.

En términos generales, desde un punto de vista psicológico y clínico, son tres los factores que cabe tener en cuenta a la hora de tratar con un paciente que sufre estrés (Meichenbaum, 1985). En primer lugar, hay que tener presente que cada caso es diferente, dado que la evaluación de la realidad es subjetiva (Lazarus, 1984). Por lo tanto, se debe considerar que la valoración nunca será estática y, en consecuencia, los consejos y técnicas tienen que adaptarse a las necesidades individuales (Meichenbaum, 1985); aquellas que puedan funcionar a un individuo, puede que a otro no les sean útiles. En segundo lugar, las estrategias variarán dependiendo del grado de exposición al estrés. Es importante desarrollar técnicas que permitan generar confianza en uno mismo, esperanza, el control de la situación, compromiso y responsabilidad personal, cuando el estrés es constante (Meichenbaum, 1985), como en el caso de la interpretación de conferencias, por ejemplo. Finalmente, estas estrategias deben estar orientadas a la previsión de posibles contratiempos y acontecimientos estresantes. En este punto, la valoración individual vuelve a tener un papel muy significativo, puesto que habrá pacientes que considerarán estos agentes estresores como inevitables e insuperables, mientras que otros recordarán los errores del pasado como algo rectificable, convirtiéndolos en éxitos futuros (Meichenbaum, 1985).

15 **Donald Meichenbaum (1940):** psicólogo canadiense-estadounidense, experto en psicología clínica. Destaca por sus aportaciones en cuanto a la inoculación del estrés, el tratamiento de la ira y la violencia.

Para determinar la naturaleza del estrés se requiere de un análisis específico a nivel médico que se compone de tres fases: (1) conceptualización, (2) adquisición de habilidades y (3) ensayo, aplicación y consolidación de las estrategias, lo que se denomina como adiestramiento en inoculación del estrés (AIE) (Meichenbaum, 1985). En otras palabras, el AIE no es una técnica aislada, sino el término genérico que se refiere a un paradigma de tratamiento, que varía dependiendo de quién sufre estrés y por qué motivos.

Varios autores han investigado acerca del estrés y las estrategias para gestionarlo en el contexto de la interpretación de conferencias (Lazarus, 1984; Gile, 1995; Moser-Mercer et al., 2000; Gillies, 2004; Riccardi, 2005; Chabasse, 2009; Renau, 2010; Kao, 2013; Márquez, 2013; Korpál, 2016). Algunos de ellos afirman que tener desarrollada la habilidad de contextualizar, generar automatismos léxicos y sintácticos, establecer conexiones entre ideas y distinguir correctamente entre información primaria y secundaria ayuda al intérprete a sobreponerse a la situación (Moser-Mercer et al., 2000). La formación y los años de experiencia en la profesión hacen que el intérprete adquiera estas competencias, muchas veces de manera automática e inconsciente, aunque es en las situaciones que presentan más dificultades donde aumentan la carga mental y el estrés (Riccardi, 2005). No obstante, hay quienes destacan que la resistencia al estrés es una habilidad no cognitiva que debe tener cualquier intérprete de conferencias y que, como tantas otras, también se desarrolla con el paso del tiempo. En otras palabras, el estrés se acaba normalizando en la rutina del intérprete y, aunque no desaparezca, se aprende a gestionar cada vez mejor (Chabasse, 2009).

En definitiva, a pesar de la diversidad de opiniones reflejadas en los distintos estudios acerca de este tema, la mayoría de autores coincide en que las técnicas específicas para canalizar el estrés se pueden clasificar en dos grupos, dependiendo de si se aplican antes o durante la interpretación.

3.1.1. Antes de la interpretación

Como ya se ha mencionado anteriormente en este estudio, el estrés es intrínseco de la interpretación. Sin embargo, los primeros síntomas suelen presentarse los días previos a la jornada en la que se desarrolla esta actividad, con lo cual es esencial que todas las estrategias de gestión del estrés previas al día en cuestión que ponga en práctica el intérprete giren entorno a la preparación, ya sea mental, terminológica o corporal.

En primer lugar, Lazarus & Folkman (1984) consideran que, en lo que concierne a la preparación a nivel psicológico, el enfoque de las técnicas puede estar orientado a la resolución de problemas o a la gestión de las emociones. En el primer caso, se trata de evitar aquellos agentes estresores externos que puedan perjudicar la calidad de la interpretación, como por ejemplo, unas condiciones físicas pésimas en la cabina. Si existe la posibilidad de mejorar estas condiciones relacionadas con la ventilación o el contacto visual, entre otros factores, se evita que el estrés psicológico aumente (Lazarus & Folkman, 1984). El segundo enfoque pretende que la situación amenazadora se afronte con positivismo y con el convencimiento de que se puede superar (Lazarus & Folkman, 1984; Korpál, 2016). A medida que se va acercando el día, es posible que los pensamientos sean más bien pesimistas y esto lleva a que, a pesar de que en un pasado se hayan conseguido logros y aciertos, se focalice la atención en los aspectos negativos (Márquez, 2013). En el caso de los aprendices de intérpretes en fase de formación, que suelen presentar niveles de estrés más elevados que los intérpretes profesionales (Kurz, 2003), el feedback positivo que les puedan aportar los profesores hace que aumente su autoestima y que crean en sus capacidades y, por consiguiente, se reduzca su ansiedad hasta cierto punto (Gile, 1995; Korpál, 2016).

En segundo lugar, en cuanto a la preparación temática y terminológica, es esencial que el intérprete se familiarice con el vocabulario específico e investigue a fondo acerca del tema (Bandura, 1977; Gile, 1995). Es cierto que, a pesar de haberse preparado hasta el último detalle, siempre pueden surgir dificultades inesperadas; no obstante, disponer de una buena preparación temática, contextual y sobre el orador también es crucial para calmar los nervios y reducir los niveles de estrés (Márquez, 2013).

En tercer lugar, distintos estudios han constatado que el uso de técnicas de relajación mental y corporal antes de la interpretación como el yoga, el taichí, la meditación, el conocimiento de uno mismo y la atención plena, entre otras, generan un estado de tranquilidad en el intérprete que juega en su beneficio (Márquez, 2013; Renois, 2016). Además, el descanso así como el bienestar físico y cognitivo, contrapuestos con la fatiga y la sobrecarga de trabajo, son elementos clave para poder rendir (Gile, 1995.; Korpál, 2016). De la misma manera, es importante que el organismo esté hidratado, que haya un buen control de la respiración para que se puedan calmar la mente y el sistema nervioso (Márquez, 2013) así como que se practique ejercicio físico y se siga una alimentación saludable (Renois, 2016).

En resumen, si bien es verdad que algunos autores afirman que los cuatro pilares que conforman una buena preparación cognitiva y corporal son la meditación, la relajación, la respiración y la atención (Renois, 2016), otros añaden que estas estrategias pueden reducir el nivel de ansiedad o ayudar a superar el miedo escénico, pero que no son totalmente adecuadas para la interpretación (Renau, 2010). La razón de ello es que verse sometido a un cierto grado de estrés, siempre y cuando no llegue a bloquear al intérprete, resulta beneficioso para interpretar (Moser-Mercer et al., 1998; Renau, 2010).

Por último, cabe destacar que, según otros autores (Gillies, 2004; Márquez, 2013), los ejercicios mencionados anteriormente pueden entretener y distraer al intérprete durante los días u horas previas a la interpretación; sin embargo, esta profesión es tan absorbente y requiere de un grado de concentración de tal calibre que el intérprete no puede permitirse el lujo de dedicarle tiempo al estrés. Por ese motivo, algunos intérpretes creen que la mejor manera de gestionar el estrés es ignorarlo o simplemente hablar con otros profesionales de la interpretación sobre como les afecta en su vida laboral, con el objetivo de compartir impresiones y puntos de vista.

3.1.1.1. Técnica de Alexander

La técnica de Alexander es un método de reeducación corporal que se utiliza para identificar y prevenir aquellos hábitos posturales perjudiciales que pueden ser causa o agravante de estrés, dolor o bajo rendimiento (Alexander, 1995). Tiene cuatro subobjetivos principales: (1) mejorar la manera en la que se utiliza el cuerpo en cualquier actividad (Alexander, 1995); por ejemplo, en el caso de la interpretación es importante tener en cuenta la manera en la que respiramos o nos sentamos, ya que el cuerpo y la mente están interrelacionados (Renau, 2010); (2) gestionar el estrés; reconocer qué produce estrés, analizar los factores estresantes y aprender a canalizarlos; (3) mejorar el uso vocal y (4) reaccionar con libertad ante cualquier situación (Alexander, 1995), puesto que se trata de una herramienta que ayuda a evitar reacciones negativas como el tartamudeo, la sudoración excesiva, el temblor de las extremidades, el miedo y la baja autoestima en medio de una interpretación (Renau, 2010). En resumen, partiendo de la base de que la interpretación tiene un enfoque interdisciplinar, es pertinente que se apliquen también estrategias interdisciplinares con el fin de que el intérprete de conferencias esté a la altura de las circunstancias (Renau, 2010). La técnica de Alexander sirve para que el profesional aumente la conciencia de su cuerpo, pueda hacer un mejor uso de la voz, tenga

una buena respiración, incrementa su confianza a la hora de desempeñar su profesión y mejora su presencia ante el público (Renau, 2008).

3.1.2. Durante la interpretación

Algunas técnicas útiles durante la preparación de la interpretación también son extrapolables a la propia jornada de interpretación: por ejemplo, mantener el control de la respiración, una autoestima alta (Renau, 2010; Renois, 2016) y una buena postura corporal (Renau, 2010); tener la capacidad de cambiar la valoración física y emocional de la realidad (Lazarus, 1984; Gile, 1995); tratar de evitar los pensamientos y reacciones negativas como el tartamudeo o la sudoración (Renau, 2010; Márquez, 2013); y convencerse de que se tiene la capacidad de realizar la tarea con éxito a pesar de las dificultades (Zeidner & Saklofske, 1996). Sin embargo, algunas estrategias son aplicables exclusivamente a la hora de interpretar.

En primer lugar, algunos estudios confirman que un buen trabajo en equipo es fundamental en interpretación; saber que el compañero de cabina está dispuesto a ayudar cuando la situación se complica, tiende a reducir el estrés (Gile, 1995; Korpál, 2016). En segundo lugar, se ha confirmado que la clave del éxito radica en el hecho de aislarse y centrarse en la tarea en sí, a la vez que se intenta ignorar el estrés (Lazarus & Folkman, 1984; Gile, 1995; Korpál, 2016). Finalmente, respecto al enfoque que debería adoptar el intérprete durante la prestación, cabe destacar que hay opiniones divergentes entre los investigadores. Por una parte, algunos autores afirman que esquivar los problemas que puedan surgir en un determinado momento de la interpretación ayuda a mantener el control de la situación y a que el intérprete no se paralice (Márquez, 2013). Por otra parte, otros estudios empíricos (Kao, 2013) confirman que en el caso de no poder evitar ni/o minimizar los agentes estresores del entorno, como la mejora de las condiciones de la cabina, por ejemplo, al intérprete no le queda otra alternativa que enfrentarse a la situación, centrándose en resolver el problema. Con el paso del tiempo, este entrenamiento orientado a lidiar con el agente estresor en vez de esquivarlo derivará al desarrollo de una habilidad de adaptación a las circunstancias estresantes (Kao, 2013). En el caso contrario, cuánto más se evite la situación estresante, más altos serán los niveles de estrés (Kao, 2013): aunque a corto plazo el intérprete consiga deshacerse de determinados pensamientos, a largo plazo es muy probable que resurjan los mismos problemas y que, tarde o temprano, la estrategia del esquivo deje de funcionar (Wenzlaff & Wegner, 2000).

3.1.3. Después de la interpretación

Tras finalizar un servicio de interpretación, los niveles de estrés del intérprete disminuyen y/o desaparecen hasta que se recibe el siguiente encargo. Los estudios que han analizado con profundidad la gestión del estrés en interpretación de conferencias se centran básicamente en las técnicas y estrategias utilizadas antes y/o durante la interpretación descritas en los dos apartados anteriores (3.1 y 3.2). En ningún caso se han nombrado otras técnicas específicas a las que tiendan a recurrir los intérpretes justo al acabar una interpretación. Se entiende entonces que, después del encargo, el ciclo vuelve a empezar y los intérpretes empiezan a aplicar de nuevo las técnicas que creen pertinentes para volver a sentirse preparados y lo menos estresados posible en el momento de realizar la siguiente interpretación.

4. ESTUDIO DE CASO: METODOLOGÍA

4.1. MÉTODO DE RECOGIDA DE DATOS: OBJETIVOS GENERALES

Una vez analizados los agentes estresores a los que se enfrentan los intérpretes profesionales y descritas las técnicas y estrategias a las que suelen recurrir para gestionar el estrés, se ha elaborado un cuestionario para profundizar en ambos temas. Así pues, este estudio cualitativo no tiene como objetivo desmentir una hipótesis o verificar una teoría de manera estadística, sino observar si un grupo determinado de intérpretes profesionales coinciden o divergen con la información recopilada en el marco teórico relativa a la gestión del estrés en interpretación. Por lo tanto, este cuestionario pretende extraer una serie de unidades de análisis individuales.

Dado que cada intérprete puede tener una percepción distinta del estrés y sus propios recursos para gestionarlo, el cuestionario tiene cinco objetivos generales: (1) examinar qué agentes estresores físicos y psicológicos influyen en la vida laboral de los intérpretes, (2) observar como los profesionales reaccionan ante ellos, (3) describir las estrategias que se ponen en práctica para lidiar con el estrés antes y durante la interpretación así como determinar si recurren a alguna técnica o estrategia que no se haya descrito en el marco teórico, y, finalmente, (4) comprobar si las estrategias descritas en el marco teórico del proyecto se corresponden con las soluciones que proponen los intérpretes.

4.2. ELABORACIÓN DEL CUESTIONARIO: ESTRUCTURA Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Para cumplir los objetivos generales establecidos en el punto anterior, las 18 preguntas del cuestionario se estructuran en cuatro partes.

El primer bloque se compone de 10 preguntas y pretende evaluar el grado de estrés que supone para los intérpretes encuestados un encargo de interpretación, ya sea en modalidad consecutiva o simultánea, así como determinar ante qué agentes estresores se sienten menos o más estresados.

Con este fin, el primer apartado titulado “*Agentes estresores*” se compone de preguntas cerradas basadas en una escala comparativa (1, 2, 7a, b, c, d, e, f) y de opción múltiple (3, 4, 5, 6, 10), así como de respuesta abierta (8, 9).

En segundo lugar, el siguiente bloque se titula “*Gestión del estrés antes de una interpretación*”. Las 5 preguntas que lo conforman tienen como objetivo reflejar las técnicas que ponen en práctica los intérpretes para posteriormente verificar si estas técnicas coinciden o no con las que se describen en la revisión bibliográfica. En este caso, las preguntas son mayoritariamente cerradas: de opción múltiple (1, 2), basadas en una escala comparativa (4 a, b, c) y dicotómicas (5). La pregunta 3 y la justificación de la pregunta 5, en el caso de que la respuesta haya sido afirmativa, son la excepción puesto que requieren de una respuesta abierta.

El tercer bloque, “*Gestión del estrés durante una interpretación*”, está compuesto por una sola pregunta que, a su vez, tiene tres apartados basados en una escala comparativa. Mediante las respuestas obtenidas se pretende observar qué estrategias consideran útiles los intérpretes para lidiar con el estrés justo en el momento de interpretar.

Finalmente, las dos preguntas que pertenecen al último bloque son cerradas dicotómicas y, en caso afirmativo, los encuestados tienen la posibilidad de justificar su respuesta en ambos casos en forma de respuesta abierta. El cuestionario, por lo tanto, finaliza con el bloque titulado “*Valoración personal*” con el objetivo de identificar los cambios relacionados con la gestión del estrés que hayan podido experimentar en su carrera profesional, desde que empezaron su formación hasta día de hoy.

4.3. PARTICIPANTES

El grupo de intérpretes objeto de estudio está formado por 13 intérpretes profesionales: 6 profesores del Máster Universitario de Interpretación de Conferencias (MUIC) de la Universidad Autónoma de Barcelona y 7 profesionales de la Asociación de Intérpretes de Barcelona (AIB) que, a su vez, algunos de ellos participan en el programa de mentoría de este mismo máster en calidad de tutores particulares. Así pues, dado que todos pertenecen a la universidad o tienen relación con los profesores y/o mentores objeto de estudio, es viable contactarlos y hacerles llegar el cuestionario en línea para que lo respondan de manera anónima.

4.4. PREGUNTAS DEL CUESTIONARIO

1. Agentes estresores

1. Evalúa el grado de estrés que te presenta enfrentarte a un encargo de interpretación consecutiva (0-5) (0=mínimo; 5=máximo)
2. Evalúa el grado de estrés que te presenta enfrentarte a un encargo de interpretación simultánea (0-5) (0=mínimo; 5=máximo)
3. Determina qué factor te resulta más estresante en una interpretación consecutiva (elige solo una opción):
 - a) *la iluminación de la sala no es la adecuada: puedes anotar y leer con dificultad*
 - b) *no puedes ver el rostro del orador*
 - c) *no dispones de un soporte físico para apoyar el bloc de notas*
4. Determina qué factor te resulta menos estresante en una interpretación consecutiva (elige solo una opción):
 - a) *la iluminación de la sala no es la adecuada: puedes anotar y leer con dificultad*
 - b) *no puedes ver el rostro del orador*
 - c) *no dispones de un soporte físico para apoyar el bloc de notas*
5. Determina qué factor te resulta más estresante en una interpretación simultánea (elige solo una opción):
 - a) *Las dimensiones de la cabina, la ventilación y la temperatura no son las adecuadas*
 - b) *La silla y los auriculares son incómodos*
 - c) *No se tiene visibilidad (en el caso de que se presenten materiales visuales)*
 - d) *El equipo técnico no es el adecuado y la cabina no está insonorizada*
6. Determina qué factor te resulta menos estresante en una interpretación simultánea (elige solo una opción):
 - a) *Las dimensiones de la cabina, la ventilación y la temperatura no son las adecuadas*

- b) La silla y los auriculares son incómodos*
- c) No se tiene visibilidad (en el caso de que se presenten materiales visuales)*
- d) El equipo técnico no es el adecuado y la cabina no está insonorizada*

7. Evalúa el grado de estrés que te presentan los siguientes agentes estresores (0-5) (0=mínimo; 5=máximo):

- a) el discurso es de un tema que no dominas y que requiere de más preparación terminológica de lo habitual (0-5)*
- b) acento del orador dificulta la comprensión de su discurso (0-5)*
- c) el discurso introduce muchos nombres propios, enumeraciones y cifras (0-5)*
- d) el hecho de ser consciente de que la primera versión de la prestación va a ser la versión final y definitiva, sin posibilidad de revisión ni corrección (0-5)*
- e) el orador habla muy rápido (0-5)*
- f) el orador no ha proporcionado ningún tipo de material, apenas se sabe de qué irá la reunión o conferencia (0-5)*

8. ¿Hay otros agentes estresores que te afecten en una interpretación consecutiva a parte de los mencionados anteriormente? ¿Cuáles? (Respuesta abierta)

9. ¿Hay otros agentes estresores que te afecten en una interpretación simultánea a parte de los mencionados anteriormente? ¿Cuáles? (Respuesta abierta)

10. En el caso de haber entrado en estado de burnout (agotamiento) alguna vez, selecciona los síntomas que has manifestado: (Es posible elegir más de una opción)

- fatiga emocional*
- fatiga física*
- fatiga mental, pérdida de atención y concentración*
- impotencia y frustración*
- falta de entusiasmo por el trabajo*
- déficit de autoestima*
- pesimismo*
- otros:*

2. Gestión del estrés antes de la interpretación

1. Normalmente sientes que estás estresado / a: (Es posible elegir más de una opción)

- a) *los días y/o horas previas a una interpretación*
- b) *durante la interpretación*
- c) *después de la interpretación*

2. Indica las técnicas que pones en práctica para gestionar el estrés durante los días previos a una interpretación: (Es posible elegir más de una opción)

- *ejercicios de respiración y relajación*
- *ejercicios aeróbicos, deporte*
- *meditación*
- *yoga*
- *consumo de fármacos*
- *no me estreso, no utilizo ninguna técnica*
- *me siento estresado/a, pero no utilizo ninguna técnica*
- *otras:*

3. ¿Por qué crees que te funcionan las técnicas anteriores? (Respuesta abierta)

4. Indica si las siguientes estrategias te ayudan a la hora de interpretar (0-5): (0=no te ayudan en absoluto; 5=te ayuda mucho)

- a) *Disponer de una buena preparación temática, contextual y sobre el orador (0-5)*
- b) *Pensar en positivo y convencerse a uno mismo de que se es capaz de realizar con éxito esta tarea (0-5)*
- c) *Descansar la noche anterior a la interpretación como es debido y comer adecuadamente (0-5)*

5. ¿Has oído hablar de la Técnica de Alexander? **SÍ / NO**

¿La has puesto en práctica alguna vez? **SÍ / NO**

En caso afirmativo, ¿consideras que te funcionó y por qué? (Respuesta abierta)

3. Gestión del estrés durante la interpretación

1. Indica si las siguientes estrategias te ayudan a reducir el estrés durante una interpretación (0-5)
(0=no te ayudan en absoluto; 5=te ayudan mucho):

a) Que el trabajo en equipo sea favorable (que haya cooperación con el compañero de cabina) (0-5)

b) Aislarse y centrarse en la tarea en sí, sin ayuda de nadie (0-5)

c) Esquivar los problemas que puedan surgir (es decir, omitir información que no tengas clara) para mantener el control de la situación (0-5)

4. Valoración personal

1. ¿Tu percepción de los agentes que consideras estresores ha cambiado desde que empezaste la formación como intérprete hasta día de hoy? **SÍ / NO**

En caso afirmativo, ¿cómo ha cambiado y por qué? (Respuesta abierta)

2. ¿Tus estrategias para gestionar el estrés han cambiado desde que empezaste la formación como intérprete hasta día de hoy? **SÍ / NO**

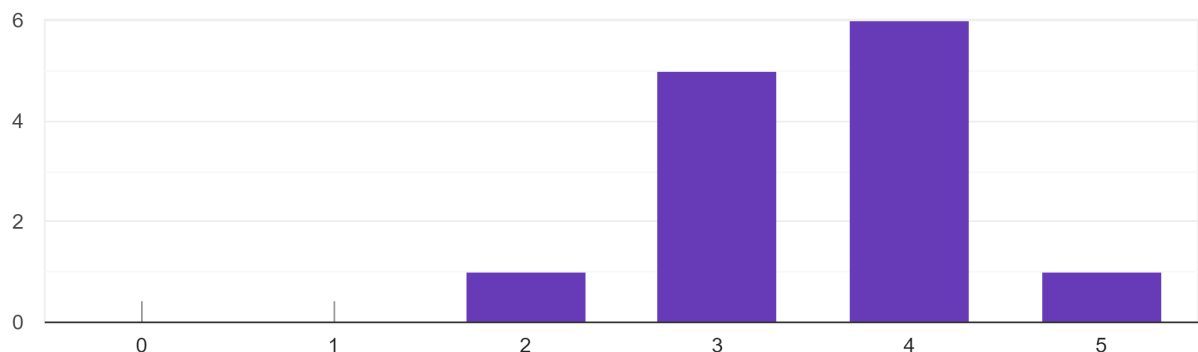
En caso afirmativo, ¿cómo han cambiado y por qué? (Respuesta abierta)

5. RESULTADOS

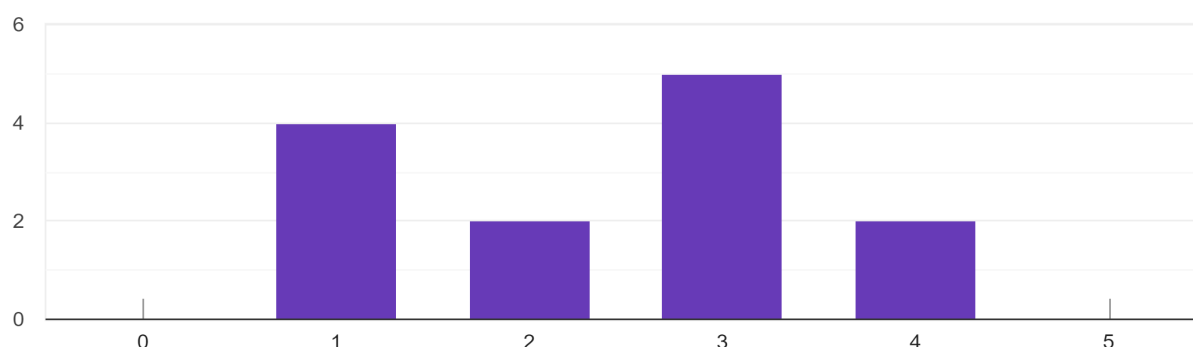
5.1. BLOQUE 1: AGENTES ESTRESORES

Como ya se ha mencionado anteriormente en este estudio, el primer bloque del cuestionario está relacionado con la percepción que tienen los intérpretes de conferencias. Las primeras dos preguntas cerradas presentan una escala comparativa de 0 a 5 y pretenden evaluar el grado de estrés que supone para el intérprete profesional realizar una interpretación consecutiva (**pregunta 1**) y una interpretación simultánea (**pregunta 2**). En cuanto a la primera modalidad, el 46,2% de los encuestados estima que su grado de estrés es de 4, seguido por un 38,5% que lo puntúa con un 3 y, ya en menor proporción, el 7,7% de los encuestados lo evalúa con un 2 y con un 5. Esta misma pregunta relativa a la modalidad simultánea ha dejado entrever un abanico más amplio de respuestas: el 38,5% de los participantes considera que una interpretación de este tipo tiene un grado de estrés de 3 puntos de 5, el 30,8 % lo puntúa con un 1 sobre 5 y, por último, el 15,4% considera que equivale a 2 y a 4 sobre 5. Así pues, en términos generales, según los intérpretes objeto de estudio, abordar un encargo de interpretación consecutiva les supone un reto más estresante que si éste es en modalidad simultánea.

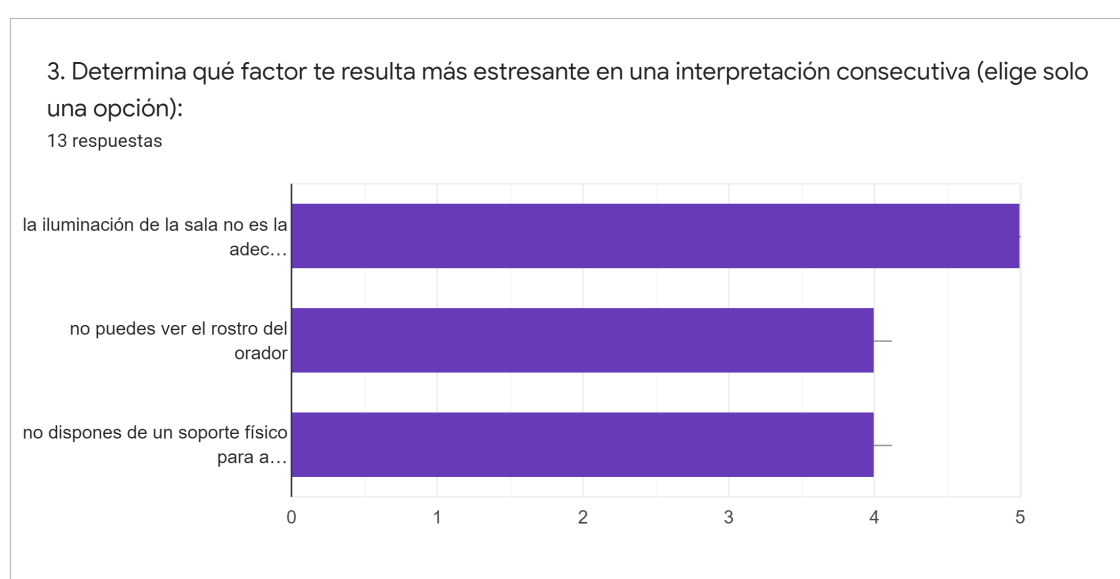
1. Evalúa el grado de estrés que te supone enfrentarte a un encargo de interpretación consecutiva:
13 respuestas



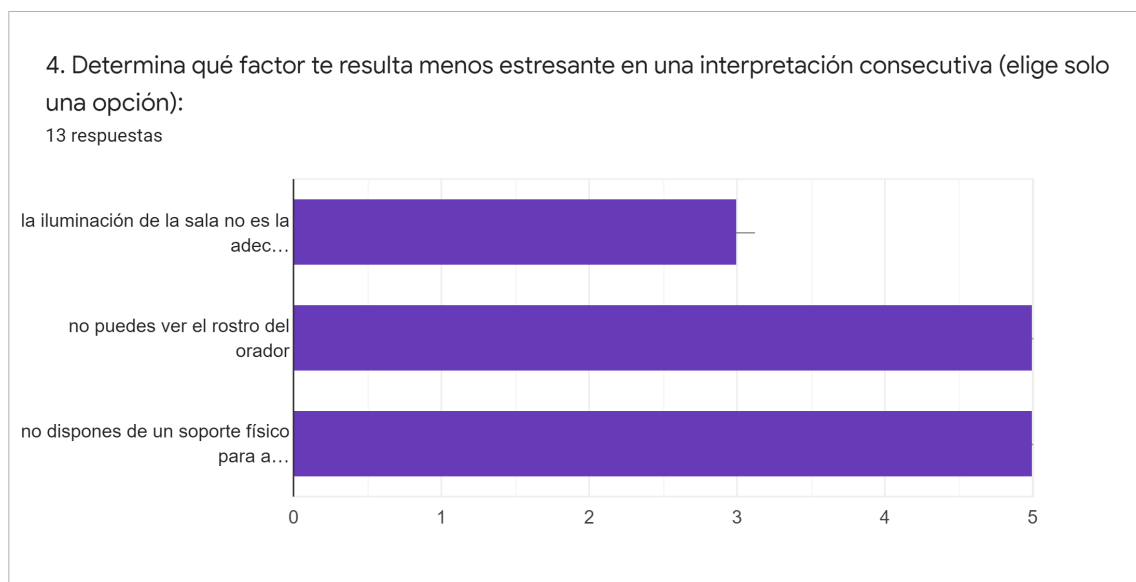
2. Evalúa el grado de estrés que te supone enfrentarte a un encargo de interpretación simultánea:
13 respuestas



Las dos preguntas siguientes de opción única conciernen exclusivamente a la modalidad consecutiva. Por una parte, la **tercera pregunta** tiene como objetivo determinar qué factor de los planteados les resulta más estresante. En este caso, las respuestas han sido bastante equilibradas. Por una parte, (i) “la iluminación inadecuada de la sala” parece ser el factor más estresante para la mayoría de los encuestados (38,5%). Por otra parte, el resto de participantes se pueden dividir en dos grupos: los que consideran que (ii) “no poder ver el rostro del orador” supone el peor escenario (30,8%) y los que perciben un mayor grado de estrés cuando se da la situación de (iii) “no disponer de un soporte físico para apoyar el bloc de notas” (30,8%).



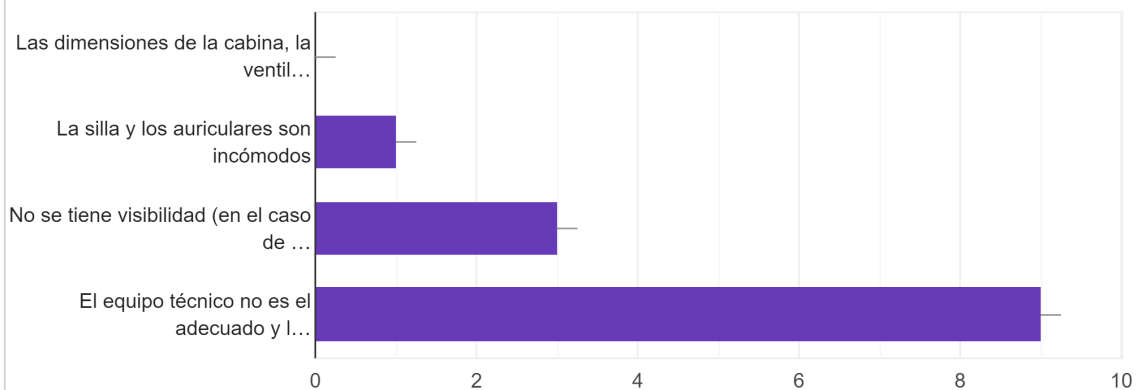
Por otra parte, la **cuarta pregunta** pretende determinar cuál de las tres opciones de la pregunta anterior es la que presenta un grado de estrés menor para el intérprete. Ambas opciones (ii) “no poder ver el rostro del orador” y (iii) “no disponer de un soporte físico para apoyar el bloc de notas” coinciden con un 38,5%, valoradas como las menos estresantes, mientras que solo el 23,1% de los participantes considera que el factor menos estresante es el que se presenta en la opción (i).



La **quinta** y la **sexta pregunta** de este primer bloque tienen el mismo objetivo que las dos preguntas anteriores, en este caso referidas a la interpretación simultánea. Por una parte, para la mayoría de los participantes (69,2%), el escenario más estresante en un encargo de simultánea es cuando (iv) “el equipo técnico no es el adecuado y la cabina no está insonorizada”. El 23,1% de los intérpretes pone de manifiesto que la peor de las situaciones se da cuando (v) “el ponente está utilizando material digital pero se carece de visibilidad” y el 7,7% afirma que el estrés aumenta especialmente cuando (vi) “la silla y los auriculares no son cómodos”. Por otra parte, ante las mismas opciones de respuesta, a la hora de valorar los factores menos estresantes, el 46,2% de los encuestados considera que lo que les estresa en menor proporción es la opción (vi), mientras que el 38,5% elige la respuesta (vii) “las dimensiones de la cabina, la ventilación y la temperatura no son las adecuadas”, elegida por un 0% de los participantes en la pregunta 5. Solo el 7,7% de los participantes destaca las opciones (iv) y (v) como las menos estresantes.

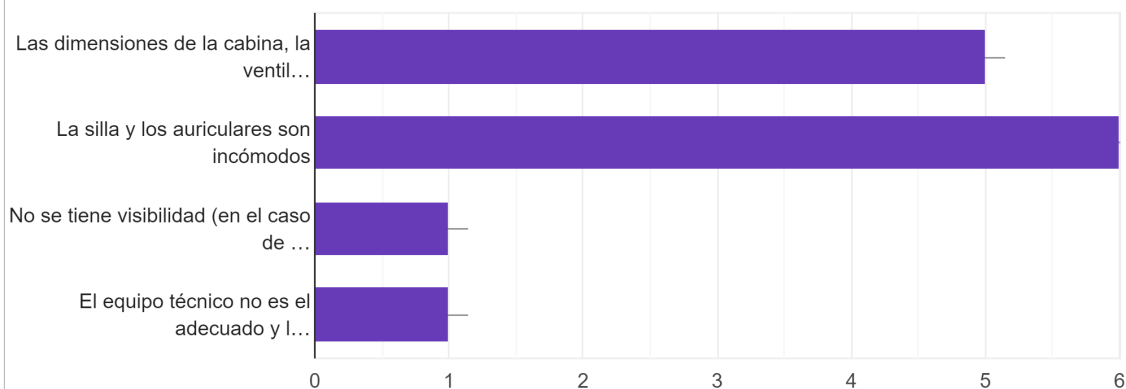
5. Determina qué factor te resulta más estresante en una interpretación simultánea (elige solo una opción):

13 respuestas



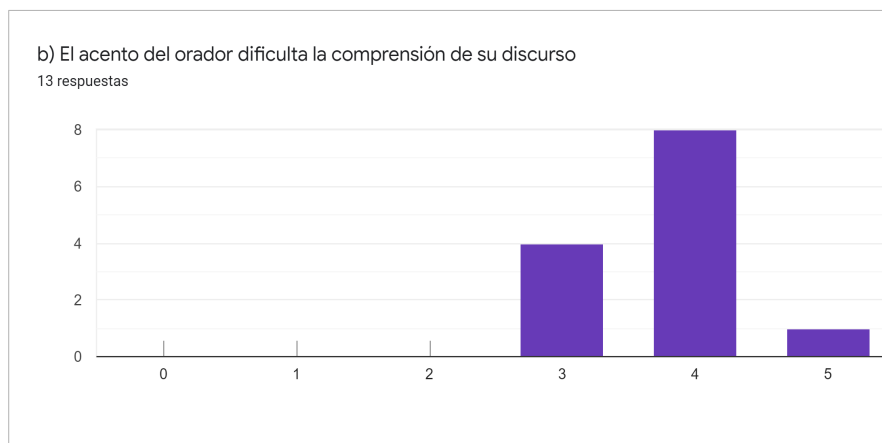
6. Determina qué factor te resulta menos estresante en una interpretación simultánea (elige solo una opción):

13 respuestas



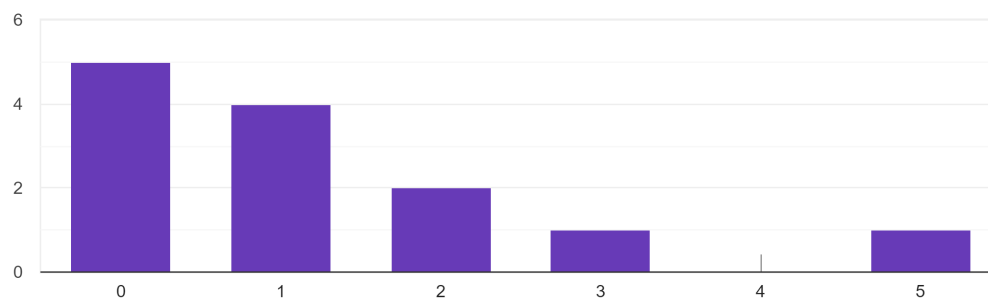
En lo que se refiere a la **pregunta 7**, los encuestados han valorado en una escala comparativa ascendiente del 0 al 5 el grado de estrés que les supone enfrentarse a los agentes estresores descritos en el marco teórico de este estudio. Como datos a subrayar cabe mencionar que los participantes en su mayoría han puntuado prácticamente todos los agentes planteados con un grado de estrés de 4 sobre 5: (a) “el discurso trata un tema que no dominas y que requiere de más preparación terminológica de lo habitual” (46,2%); (b) “el acento del orador dificulta la comprensión de su discurso” (61,5%); (c) “el discurso introduce muchos nombres propios, enumeraciones y cifras”

(38,5%); (e) “el orador habla muy rápido” (38,5%); (f) “el orador no ha proporcionado ningún tipo de material, apenas se sabe de qué irá la reunión o conferencia” (46,3%). El agente estresor (d) “ser consciente de que la primera versión de la prestación va a ser la versión final y definitiva, sin posibilidad de revisión ni corrección” ha sido la excepción, puesto que parece ser el factor menos estresante para los intérpretes objeto de estudio. En este caso, un 38,5% ha calificado el grado de estrés que les supone de 0 sobre 5 y un 30,8%, de 1 sobre 5. Finalmente, cabe hacer hincapié en el hecho de que el agente estresor (b) representa el mayor nivel de estrés para los encuestados, siendo que el 61,5%, el 30,8% y el 7,7% lo han evaluado con un 4, un 3 y un 5 sobre 5, respectivamente.



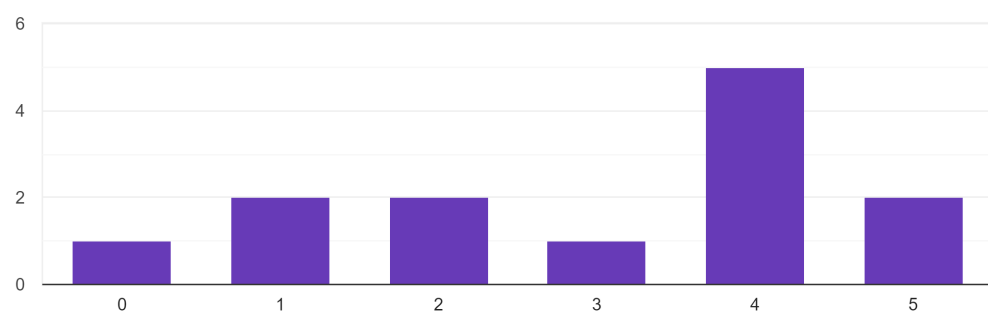
d) El hecho de ser consciente de que la primera versión de la prestación va a ser la versión final y definitiva, sin posibilidad de revisión ni corrección:

13 respuestas



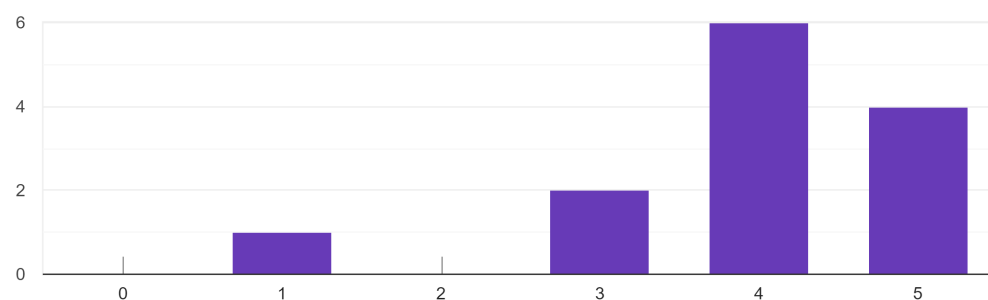
e) El orador habla muy rápido

13 respuestas



f) El orador no ha proporcionado ningún tipo de material, apenas se sabe de qué irá la reunión o conferencia

13 respuestas



Las respuestas, de tipología abierta, obtenidas en la **pregunta 8** “¿Hay otros agentes estresores que te afecten en una interpretación consecutiva a parte de los mencionados anteriormente? ¿Cuáles?”, se pueden clasificar en cuatro grupos temáticos:

(1) el espacio físico donde tiene lugar el evento:

“Que haya mucho ruido ambiental; por ejemplo, en una fábrica o al aire libre”

“La lejanía o dificultades para llegar al lugar de la reunión”

(2) la exigencia desde un punto de vista ético y/o mediático:

“Que se trate de una delegación de alto nivel y se requiera de código de vestimenta”

“Las posibles consecuencias de un error en la interpretación por tratarse de un tema muy sensible o de muy alto nivel”

“Que sea un situación complicada desde el punto de vista diplomático o ético”

“Que sea un evento muy mediático”

(3) algunos aspectos técnicos, la práctica del intérprete y la actitud del orador:

“La falta de práctica”

“No oír correctamente al orador”

“Que el orador no haga pausas para poder reproducir yo el discurso”

En cuanto a la misma pregunta, pero referida a la modalidad simultánea (**pregunta 9**), los encuestados añadieron que también les afectan negativamente los siguientes agentes estresores, agrupados en seis categorías:

(1) la relación con el compañero de cabina:

“Que el compañero de cabina esté muy estresado o sea invasivo, que parezca nervioso con mi prestación y que intente apuntarlo todo; que tenga un comportamiento insolidario”

“No conocer al concabino”

“Un mal ambiente de equipo”

(2) los problemas con el relé:

“Que se tenga que trabajar en relé y la cabina de la que se tome no sea lo suficientemente buena”

(3) el espacio físico donde tiene lugar el evento:

“La lejanía o dificultades para llegar al lugar de la reunión”

(4) la exigencia y la responsabilidad:

“Las posibles consecuencias de un error en la interpretación por tratarse de un tema muy sensible o de muy alto nivel”

“Exceso de trabajo (en minutos por hora)”

“El hecho de ser responsable del equipo (como intérprete asesora o como jefa de equipo)”

(5) algunos aspectos técnicos

“No oír correctamente al orador”

(6) problemas de contenido

“Las bromas y chistes, sobre todo subidos de tono”

La última pregunta del primer bloque (**pregunta 10**) hace referencia a los síntomas que han experimentado los participantes en el caso de haber entrado en estado de “burnout” alguna vez. Si bien es verdad que el 23,1% niega haber alcanzado este extremo de agotamiento, el 76,9% sí ha sufrido sus consecuencias. Teniendo en cuenta que los intérpretes podían elegir varias opciones planteadas de acuerdo con el marco teórico, el desglose en porcentajes que representa los síntomas de este 76,9% de los encuestados es el siguiente. En primer lugar, el agotamiento extremo ha causado (i) fatiga emocional, (ii) fatiga mental, (iii) pérdida de concentración y (iv) pérdida de atención al 60% de los participantes. En segundo lugar, el 50% de ellos ha experimentado (v) fatiga física. En tercer lugar, el 40% ha sufrido (vi) déficit de autoestima y (vii) se ha reducido su entusiasmo por el trabajo. En cuarto lugar, un aumento de (viii) pesimismo ha afectado al 30% de los encuestados. Por último, el 20% de los profesionales objeto de estudio se han sentido (ix) impotentes y frustrados como consecuencia del estado de “burnout”.

5.2. BLOQUE 2: GESTIÓN DEL ESTRÉS ANTES DE LA INTERPRETACIÓN

En relación con la **primera pregunta** de opción múltiple sobre el grado de estrés en los momentos previos, durante y/o después de una interpretación, una clara mayoría de los encuestados (69,3%)

reconoce sentirse estresado antes de la prestación. De este 69,3%, un 30,8% se estresa sobre todo en los días y/o momentos previos, mientras que otro 30,8% afirma sentirse estresado tanto antes como durante la intervención. El 7,7% restante representa a los intérpretes que sufren momentos de estrés antes, durante y después de la interpretación. Finalmente, cabe destacar que tan solo un 7,7% de los participantes se siente estresado exclusivamente durante la prestación.

La **segunda pregunta** de este bloque concierne a las técnicas que ponen en práctica habitualmente los intérpretes para gestionar el estrés los días previos a una interpretación. Según las respuestas del cuestionario, (i) los ejercicios de respiración y relajación así como (ii) los ejercicios aeróbicos o el deporte son los preferidos, puesto que el 30,8% de los participantes los practica. Asimismo, un 23,1% de los encuestados hace (iii) yoga y/o (iv) meditación e intenta (v) pensar en positivo. Cabe añadir que otro 23,1% de los participantes considera como buena técnica anti-estrés (vi) dedicar tiempo a la preparación, con el objetivo de sentir que se tiene la situación bajo control cuando llega el día. Finalmente, a pesar de que en la pregunta anterior la mayoría de los intérpretes afirmaban estar estresados los días y/u horas previas a la prestación, cabe subrayar que un 38,5% de los encuestados admite no poner en práctica ninguna técnica para gestionar y/o reducir los niveles de estrés.

Como respuesta a la **pregunta 3**, “¿Por qué crees que te funcionan las técnicas anteriores?” de tipo abierto y no obligatorio, los intérpretes que las ponen en práctica han comentado lo siguiente:

(1) Les proporcionan una sensación de control y tranquilidad que repercute positivamente en su trabajo:

“Por la sensación de estar haciendo lo que está en mis manos para intentar controlarlo [el estrés]”

“Te ayudan a poner en contexto la importancia de la interpretación, a relativizar el trabajo y a ponerlo en perspectiva”

“Es la mejor y única posibilidad de llegar más tranquilo/a al trabajo”

“¿Porque luego el trabajo sale bien!”

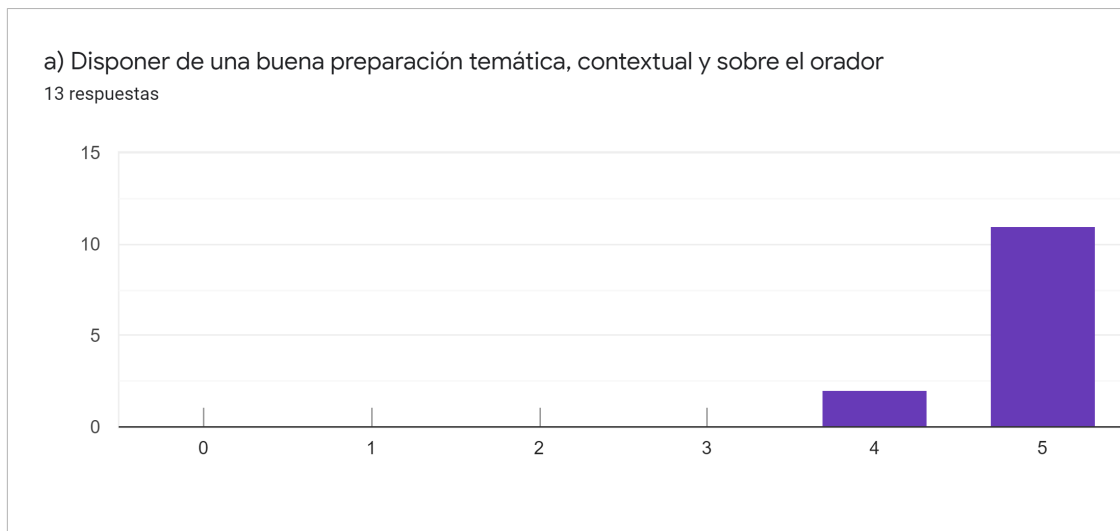
(2) Mejoran su salud física y mental:

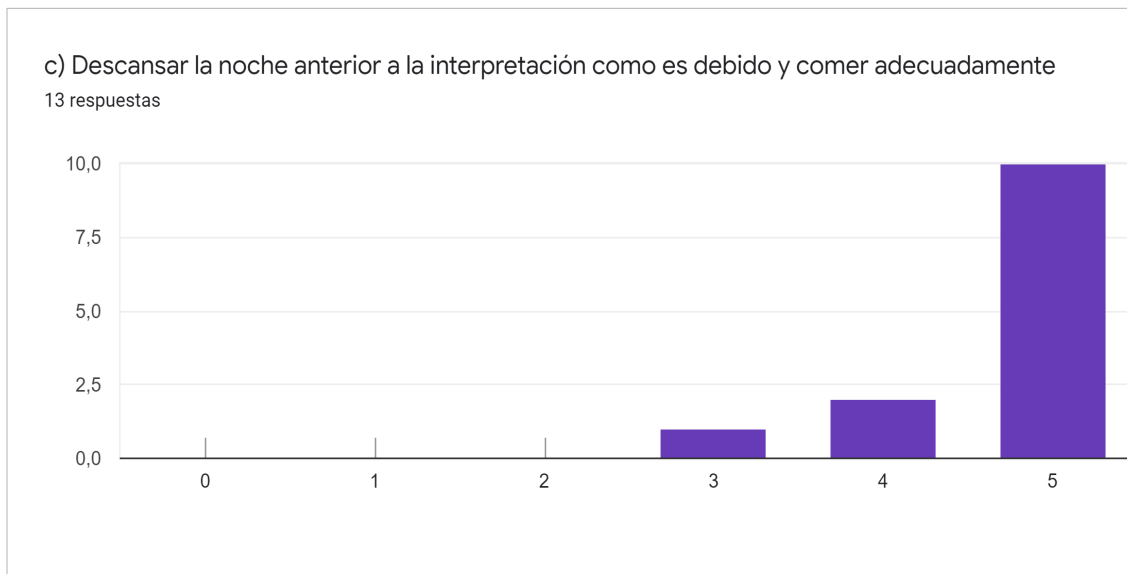
“Todo lo que lleve una sensación de calma al cuerpo y a la mente ayuda”

“Por trabajar el estado mental y físico”

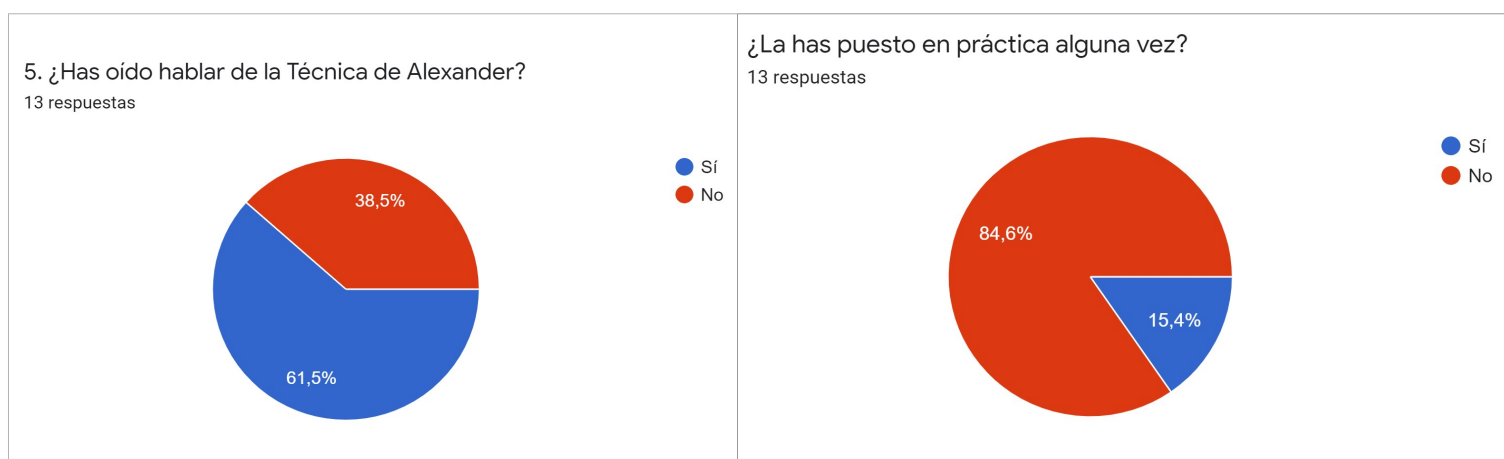
“Para relajarme, tanto a nivel físico como mental y emocional”

En una escala comparativa ascendente del 0 al 5, los participantes han valorado la utilidad de distintas estrategias planteadas en la **pregunta 4**, descritas en el marco teórico de este estudio. En primer lugar, el 84,6% de los encuestados puntúan la estrategia (a) “disponer de una buena preparación temática, contextual y sobre el orador” con un 5 sobre 5, considerándola de máxima utilidad. En segundo lugar, el 46,2% considera que la opción de (b) “pensar en positivo y convencerse a uno mismo de que se es capaz de realizar la tarea con éxito” también tiene una utilidad de 5 sobre 5. Asimismo, un claro 30,8% evalúa esta estrategia con un 4 de 5. Por último, prácticamente todos los encuestados coinciden en que la estrategia (c) “descansar la noche anterior a la interpretación como es debido y comer adecuadamente” es de vital importancia, puesto que el 76,9% de los profesionales encuestados la califica de 5 sobre 5, seguido por el 15,4% que la puntúa con un 4.



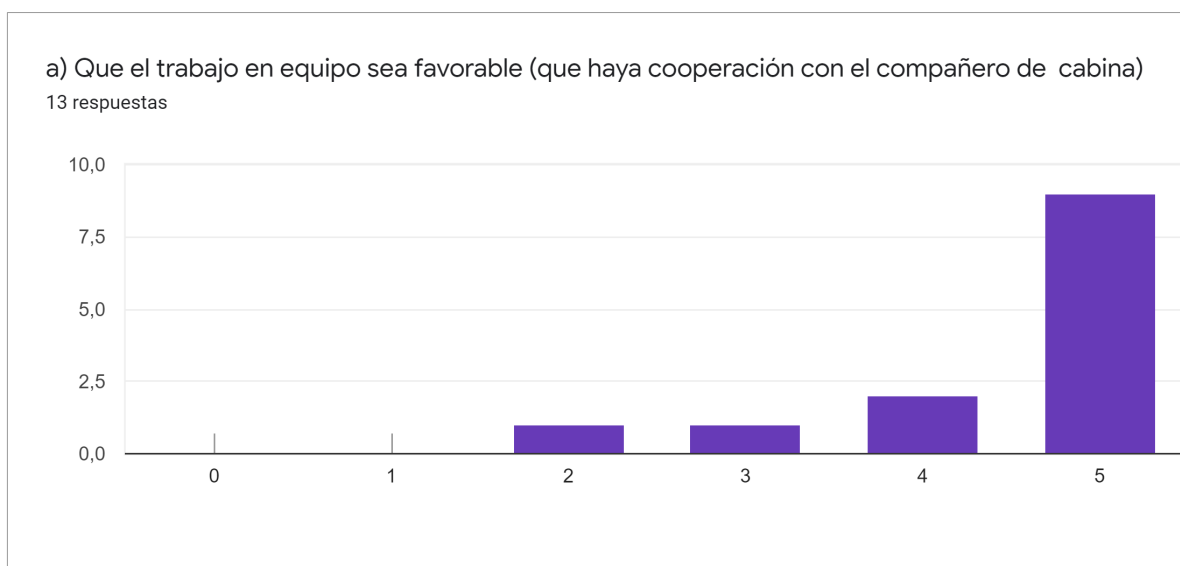


Finalmente, la **quinta pregunta** de este bloque se refiere a la Técnica de Alexander. A pesar de que una mayoría del 61,5% de los participantes manifiesta haber oído hablar de esta técnica, solo un 15,4% la ha puesto en práctica alguna vez. Aquellos que afirman haber recurrido a ella apuntan que se trata de una técnica útil pero que requiere de constancia y es necesario aplicarla durante mucho tiempo para que funcione.



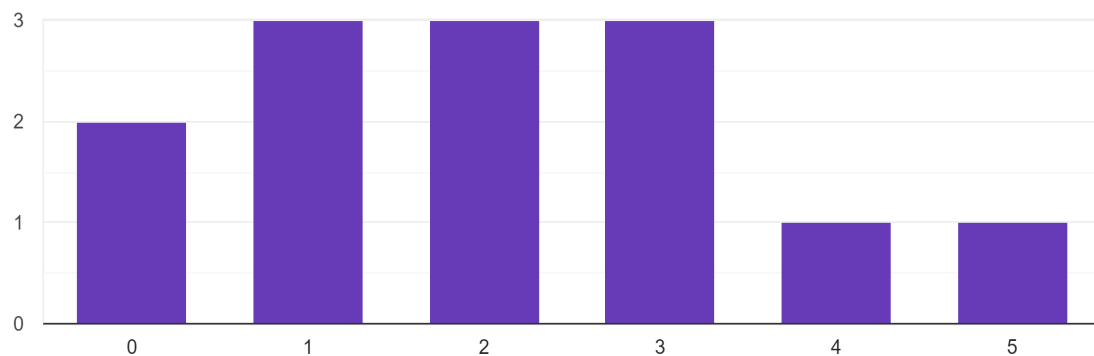
5.3. BLOQUE 3: GESTIÓN DEL ESTRÉS DURANTE LA INTERPRETACIÓN

En una escala comparativa ascendente del 0 al 5 respecto a las estrategias para gestionar el estrés durante una interpretación (**primera y única pregunta** del tercer bloque), el 69,2% de los encuestados califican de esencial (a) “que el trabajo en equipo sea favorable, es decir, que haya cooperación con el compañero de cabina” con una puntuación de 5 sobre 5. En cuanto a la estrategia de (b) “aislarse y centrarse en la tarea en sí, sin ayuda de nadie”, las respuestas no han sido unánimes en absoluto. Las puntuaciones 1, 2 y 3 sobre 5 las representa un 23,1% de los participantes, mientras que un 15,4% considera que esta estrategia tiene una utilidad de 0 sobre 5 y otros dos 7,7% la califican de extremadamente útil y la puntúan con un 4 y un 5 sobre 5, respectivamente. Finalmente, algo similar ocurre con la opción de (c) “esquivar los problemas que puedan surgir, como por ejemplo omitir información si no se tiene clara, para mantener el control de la situación”. Un 30,8% la evalúa con un 3 y un 4 sobre 5, calificándola de útil, mientras que un 23,1% y un 15,4% considera que es totalmente inútil y la valora con un 1 y un 0 sobre 5, respectivamente.



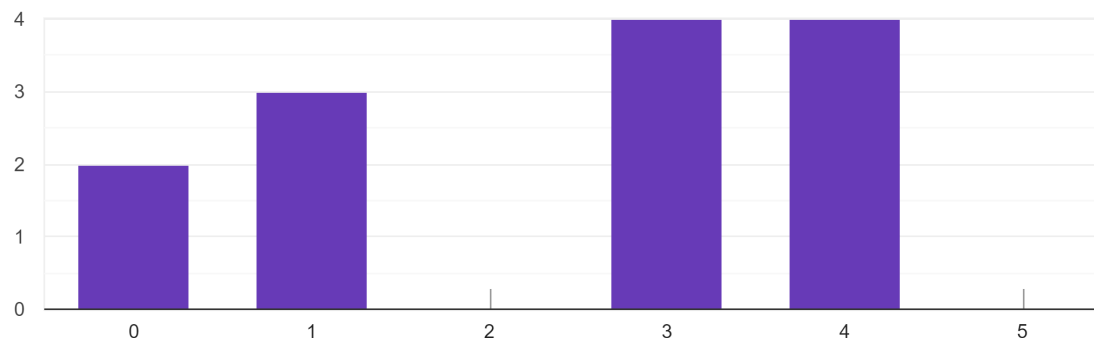
b) Aislarse y centrarse en la tarea en sí, sin ayuda de nadie

13 respuestas



c) Esquivar los problemas que puedan surgir (es decir, omitir información que no tengas clara) para mantener el control de la situación

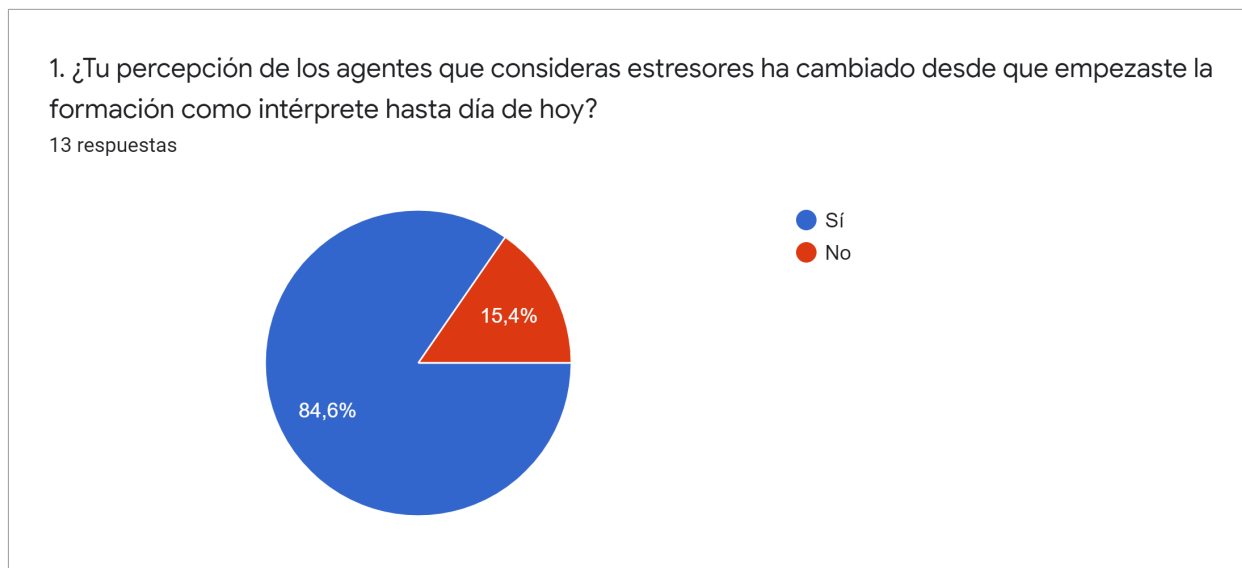
13 respuestas



5.4. BLOQUE 4: VALORACIÓN PERSONAL

La **primera pregunta** del cuarto y último bloque del cuestionario pretende obtener información sobre cómo ha cambiado la percepción de los agentes estresores de los intérpretes objeto de estudio desde que empezaron su formación y carrera profesional. Parece ser que, a lo largo del tiempo y a

medida que un intérprete gana experiencia profesional, la percepción de los agentes estresores cambia; así lo confirma el 84,6% de los encuestados.



A la subpregunta de respuesta libre “¿cómo ha cambiado esta percepción y por qué?”, los intérpretes se han referido mayoritariamente a dos aspectos:

(1) la confianza

“He ganado confianza, calibro mejor lo que se puede hacer muy bien y lo que es casi imposible de interpretar correctamente. Esto reduce mi nivel de estrés”

“Al principio, un agente estresor era la técnica de interpretación en sí: ¿seré capaz? Ahora, los agentes estresores pueden ser factores diversos, como el tema, la falta de dominio del idioma del ponente, un colega desagradable, la velocidad y el acento, etc.”

(2) la experiencia

“La experiencia proporciona un recurso inestimable. La velocidad o el acento ya no son un factor de estrés”

“Adquieres tablas y aprendes a gestionar los encargos (o a NO aceptar ciertas condiciones que no permiten hacer el trabajo adecuadamente”

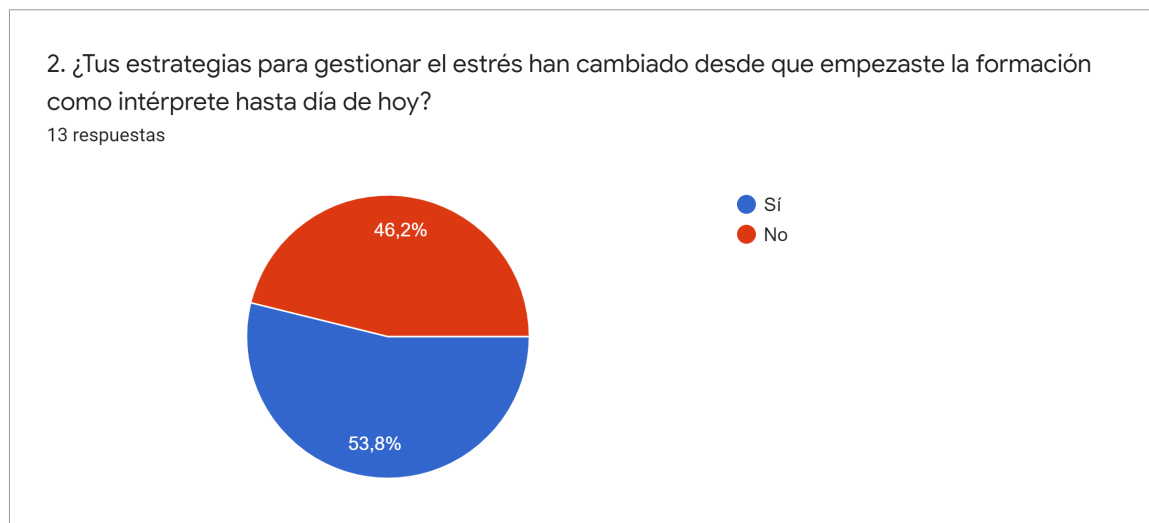
“Con la experiencia aprendes a relativizar el trabajo”

“Ahora me estreso muchísimo menos por la experiencia”

“Adquirir experiencia”

“Después de tantos años sufro menos estrés en general en el trabajo”

Finalmente, aunque las encuestas muestran claramente que la percepción de los agentes estresores cambia con el tiempo, la respuesta no es tan clara cuando se pregunta acerca de las estrategias que los encuestados solían utilizar para combatir el estrés al principio de su formación y las que utilizan hoy en día (**pregunta 2**). En este caso, el 53,8% de los participantes ha afirmado que no solo cambian los factores de estrés, sino también las estrategias para combatirlo. Sin embargo, el 46,2% restante no cree que sus estrategias para gestionar el estrés se hayan modificado.



En preguntarles cómo habían cambiado sus estrategias y por qué razón (subpregunta 2), algunos encuestados comentaron factores relacionados con:

(1) la experiencia

“He aprendido a preparar mejor las reuniones y ha mejorado la técnica gracias a la experiencia”

“Sé cuidar mejor los aspectos sociales (en el equipo y con el cliente). También soy responsable del equipo con mayor frecuencia, lo que implica una evolución de los estresores y de lo que puedo hacer al respecto”

(2) la gestión del estrés

“Me lo tomo con más calma, tengo menos sensación de caer al vacío antes de empezar el trabajo. Ya no tengo problemas de estómago como en mis primeros años”

“He aprendido a no dejar que el estrés me domine tanto antes de una interpretación, sobretodo en consecutiva”

“Hago más deporte”

6. CONCLUSIONES

Una vez finalizado el proyecto, es fundamental recapitular y volver a los inicios del trabajo para verificar si se han alcanzado los objetivos fijados y se ha conseguido dar respuesta a las preguntas de investigación planteadas.

En cuanto al primer objetivo, **(1) Realizar una revisión bibliográfica acerca del papel del estrés en el ámbito de la interpretación de conferencias**, es importante destacar que se ha proporcionado una definición detallada del estrés en el primer capítulo del marco teórico, se ha investigado acerca del síndrome general de adaptación (GAS) y se ha descrito en términos generales qué es un agente estresor así como de qué manera reacciona el organismo a nivel fisiológico ante una situación estresante. Asimismo, en el capítulo II se han analizado varios estudios acerca del estrés en interpretación de conferencias y se ha descrito cómo el estrés afecta en el proceso interpretativo, especialmente antes y durante la interpretación.

Este mismo capítulo II también ha sido clave para encontrar una respuesta a las dos primeras preguntas de investigación: **(a) “¿Qué se ha estudiado y publicado sobre el estrés en interpretación de conferencias?”** y **(b) “¿Qué agentes estresores intervienen en un encargo de interpretación de conferencias?”**.

Respecto a la primera pregunta, cabe subrayar que se han publicado numerosos estudios acerca del estrés en el ámbito de la interpretación de conferencias, mediante la lectura de los cuales se ha conseguido dar respuesta a la segunda pregunta, puesto que todos tratan con más o menos profundidad el tema de los agentes estresores que intervienen en la vida profesional del intérprete de conferencias. Algunos estudios a destacar en esta parte del trabajo son *“Humidity and temperature measurements in booths”* (Kurz & Kolmer, 1984), *“Interpreting stress: Sources of job stress among conference interpreters”* (Cooper et al., 1992), *“Prolonged turns in interpreting: Effects on quality, physiological and psychological stress. Pilot study”* (Moser-Mercer et al., 1998), *“Interpreter workload study – full report”* (AIIC, 2002), *“Physiological stress responses during media and conference interpreting”* y *“Physiological stress during simultaneous interpreting: a comparison of experts and novices”* (Kurz, 2002 y 2003, respectivamente), *“Impacto psicológico.*

El estrés, causas, consecuencias y soluciones. Intérprete de conferencias frente a intérprete en los servicios públicos” (Márquez, 2013) y, finalmente, *“Interpreting as a stressful activity: physiological measures of stress in simultaneous interpreting”* (Korpál, 2016).

En lo relativo a la segunda pregunta, se ha concluido que los agentes estresores se pueden clasificar en dos categorías principales. Por una parte, se han descrito los agentes estresores físicos, como la iluminación inadecuada de la sala a la hora de tomar notas, no poder ver el rostro del orador, no disponer de un soporte físico para apoyar el bloc (interpretación consecutiva); que haya poca ventilación en la cabina, que la temperatura sea demasiado alta o baja, utilizar una silla y/o unos auriculares incómodos, no disponer de los materiales visuales que está presentando el orador o la mala acústica y/o falta de insonorización de la cabina (interpretación simultánea). Por otra parte, se han identificado un gran número de agentes estresores psicológicos. Por ejemplo, tener que hacer frente a una temática difícil, especializada y técnica, que requiera de muchas horas de preparación y del dominio de una terminología determinada; ser capaz de adaptarse a todo tipo de acentos del ponente; interpretar un discurso en el que aparecen muchos nombres propios, enumeraciones y cifras; someterse a la presión de que no hay segunda versión ni posibilidad de repetición, sino que la restitución que se ofrece sea siempre la primera, la última y la definitiva; la velocidad del orador; la falta de material de preparación; el estado psicológico del intérprete (niveles de autoestima, seguridad, confianza en si mismo, entre otros factores); la relación con el compañero de cabina y, por último, la modalidad de la reunión (virtual o presencial; evento mediático o reunión en una pequeña empresa). El último apartado del segundo capítulo se ha centrado en describir cómo suele manifestarse el estrés en esta profesión, tanto a nivel físico como a nivel fisiológico y psicológico.

Para alcanzar el segundo y el tercer objetivo, **(2) Determinar qué técnicas y estrategias suelen utilizar los intérpretes profesionales para gestionar el estrés y (3) Diseñar un estudio de caso para contrastar las técnicas y estrategias descritas en la revisión bibliográfica con las que pone en práctica una determinada muestra de intérpretes profesionales (especialmente antes y durante la interpretación)**, así como también para dar respuesta a las dos últimas preguntas de investigación, **(c) “¿A qué estrategias recurren los intérpretes profesionales para combatir el estrés? y (d) ¿Se corresponden estas técnicas con las que se describen en la revisión bibliográfica?”** se ha recurrido tanto a la información proporcionada por un grupo determinado de intérpretes profesionales como a varios recursos bibliográficos. De esta manera, en el tercer capítulo del marco teórico se han descrito una serie de técnicas y estrategias para combatir el estrés que,

según distintos estudios, ponen en práctica los intérpretes en su día a día laboral, ya sea antes y/o durante la interpretación.

Para responder a la tercera pregunta, se puede afirmar que los intérpretes encuestados recurren a la mayoría de técnicas descritas en el capítulo III, como p.ej. ejercicios de respiración y relajación, deporte, yoga, meditación o intentar pensar en positivo, entre otras estrategias. Ahora bien, no todos los profesionales consideran útiles las estrategias comentadas en su totalidad, sino que a algunos intérpretes les sirven ciertos ejercicios y a otros, otros. Asimismo, sus opiniones difieren bastante en el caso de la gestión del estrés durante la interpretación (bloque III del cuestionario), en cuanto al hecho de aislarse y centrarse en la tarea en sí, sin ayuda de nadie, así como a la hora de omitir información. En el gráfico de este último caso (página 42 de este estudio), se pueden incluso observar dos extremos: por una parte, los que en momentos de dificultades optan por esquivar la información que no se tiene clara para mantener el control de la situación y, por otra parte, aquellos que deciden enfrentarse a estas mismas dificultades sin recurrir a las omisiones y proporcionar información, aunque no sea completa.

En términos generales, este estudio exploratorio ha permitido llegar a las siguientes conclusiones:

En primer lugar, el estrés es totalmente subjetivo y depende exclusivamente de la percepción de la realidad de cada persona. Los agentes estresores, el proceso de adaptación ante una nueva realidad que puede suponer una amenaza, el estado de agotamiento, la reacción de lucha o huida, así como las técnicas y estrategias que se ponen en práctica para gestionarlo difieren en cada individuo.

En segundo lugar, es prácticamente imposible interpretar sin estrés. La complejidad de la actividad profesional de la interpretación requiere una concentración y esfuerzo cognitivo de tal calibre que el intérprete se ve obligado a lidiar constantemente con un gran número de agentes estresores. Por lo tanto, quien se quiera dedicar a la interpretación no puede perder de vista que el estrés va a ser su compañero de trabajo desde el primer día, por lo que hay que aprender a minimizar sus efectos negativos e impedir que se acabe entrando en estado de burnout.

En tercer lugar, en cuanto a la aplicación de técnicas y estrategias para combatir el estrés antes, durante y después de la interpretación, cabe distinguir una amplia diversidad de opiniones en las fuentes bibliográficas examinadas. En resumen, la gestión del estrés dependerá en cada caso de los agentes estresores que intervengan, de qué manera los percibe el intérprete y de las herramientas de

las que disponga el profesional, que a veces serán materiales, ej. una buena preparación temática y terminológica de un tema lleno de tecnicismos; u otras veces mentales, ej. haber practicado técnicas de relajación mental y corporal como yoga o meditación y acudir al evento con positivismo.

En cuarto lugar, la Técnica de Alexander, si bien puede ser útil, los intérpretes encuestados no la suelen poner en práctica. Sin embargo, a pesar de que los resultados del cuestionario no sean estadísticamente generalizables y solo se haya examinado a un grupo reducido de intérpretes, es importante subrayar de nuevo la heterogeneidad de puntos de vista, percepciones y técnicas y/o estrategias a las que recurren para rebajar sus niveles de estrés en su día a día laboral.

En quinto lugar, la gestión del estrés forma parte del desarrollo profesional del intérprete. Durante la formación, el aprendiz de intérprete adquiere las habilidades y las técnicas necesarias, aprende de los errores que comete y de los comentarios de los profesores, incluso puede llegar a reducir el estrés y a controlar sus nervios, y, finalmente, acaba generando unos automatismos que probablemente le ayuden a aprobar el examen final. No obstante, si bien es verdad que una formación de calidad es esencial, no hay duda de que los intérpretes aprenden a interpretar interpretando. En otras palabras, la experiencia, tal y como comentaron la mayoría de los intérpretes profesionales objeto de estudio en los cuestionarios, es el factor clave en prácticamente todos los aspectos de la interpretación, incluyendo la gestión del estrés. A medida que pasan los años y se adquiere experiencia, se gana confianza y seguridad, se llegan a mejorar las técnicas, se gestionan mejor la mayoría de agentes estresores y se aprende a relativizar la situación, por muy exigente que sea.

Por último y a modo de conclusión general, es conveniente hacer hincapié en que el amplio abanico de opiniones y puntos de vista en relación con la percepción y la gestión del estrés reflejan a la perfección que cada persona es diferente, cada intérprete tiene su propio *modus operandi* y cada mente es un mundo. Y es precisamente por esta razón que no existe la fórmula mágica idéntica y útil para todos los intérpretes y en todas las circunstancias. En tal caso, quizás haría tiempo que el estrés habría dejado de ser un obstáculo en la vida profesional de los intérpretes y se habría convertido en pura adrenalina positiva. El estrés es y continuará siendo intrínseco a la interpretación, es cierto, pero esto no significa que el éxito profesional en el campo de la interpretación de conferencias no se pueda conseguir. Para ello, se requiere de tiempo, técnica, práctica y experiencia, siempre y cuando estos elementos vayan acompañados en todo momento de fuerza de voluntad, esfuerzo, constancia y, sobretodo, una alta dosis de resiliencia.

7. BIBLIOGRAFÍA

- AIIC: “Interpreter workload study – full report”. Publicado en línea, 2002. Último acceso: 6 de noviembre de 2019: <<http://aiic.net/p/657>>
- ALEXANDER, M.: *La técnica Alexander. El sistema mundialmente reconocido para la coordinación cuerpo-mente*. Barcelona: Paidós. Traducción de M.^a Ángeles Garoz Moreno. Original de 1969, traducción de 1995.
- BAIGORRI, J: *La interpretación de conferencias: el nacimiento de una profesión. De París a Nuremberg*. Granada: Comares, 2000, 16-19.
- BANDURA, A.: “Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change”. En: *Psychological Review*, 1977. 84(2). 191–215.
- BENISON, S; BARGER, C.: *Walter B. Canon: The Life and Times of a Young Scientist*. Cambridge, MA: Belknap Press, 1987
- BERNARD, C.: *Lectures on the Phenomena of Life Common to Animals and Plants*. Springfield, Illinois, 1974.
- BONTEMPO, K.; NAPIER, J.: "Evaluating emotional stability as a predictor of interpreter competence and aptitude for interpreting". En: *Interpreting*, 2011.
- CHABASSE, C.: *Gibt es eine Begabung für das Simultandolmetschen?* Saxa: Berlin, 2009.
- COOPER, C.L.; DAVIES, R.; TUNG, R.L.: “Interpreting stress: Sources of job stress among conference interpreters” in *Multilingua – Journal of Cross-Cultural and Interlanguage Communication*. Publicado en línea, 2009. Último acceso: 20 de noviembre de 2019. Vol. 1, pp 97- 108: <<https://doi.org/10.1515/mult.1982.1.2.97>>
- DE KLOET, E.R.: “Corticosteroid Receptor Balance Hypothesis: Implications for Stress-Adaptation”. En: *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress*. Leiden University Medical Center, NL, 2016, pp. 21-29
- DIRIKER, E.: “Conference Interpreting”. En: *The Routledge encyclopedia of Interpreting Studies*. Abingdon, Oxon, 2015

- FINK, G.: "Stress, Definitions, Mechanisms and Effects Outlined: Lessons from Anxiety". En: *Encyclopedia of Neuroscience*. Elsevier Ltd. Oxford, 2009. pp. 3-9
- FINK, G.: "Stress: definition and history". En: *Encyclopedia of Neuroscience*. Elsevier Ltd. Oxford, 2009. pp. 549-555
- GAIDA, F.: *The Origins of Simultaneous Interpreting: The Nuremberg Trial*. University of Ottawa Press, 1998.
- GILE, D.: *Basic Concepts and Models for Interpreter and Translator Training*. Amsterdam: John Benjamins, 2009.
- GILLIES, A.: *Conference Interpreting. A New Students' Companion*. Cracow Tertium Society for the Promotion of Language Studies, Cracovia, 2004.
- HERBERT, J.: *Manuel de l'interprète*. Ginebra, Librairie de l'Université. Georg, 1952
- HOLMES, F. L.: "Claude Bernard, the milieu intérieur and regulatory physiology". En: *History and Philosophy of the Life Sciences*. 1986. Vol. 8, pp. 3-25
- KAO, P.; CRAIGIE, P.: "Evaluating student interpreters' stress and coping strategies". En: *Social behavior and personality: an international journal*. Vol 41, n.6. Scientific Journal Publishers, 2013.
- KLONOWICZ, T.: "Putting one's heart into simultaneous interpretation". En: Lambert, S. and B. Moser-Mercer (eds.), *Bridging the gap: Empirical research in simultaneous interpretation*. Amsterdam: John Benjamins, 1994.
- KORPAL, P.: *Interpreting as a stressful activity: physiological measures of stress in simultaneous interpreting*. Faculty of English, Adam Mickiewicz University, Poznan, 2016.
- KURZ, I.; KOLMER, H.: "Humidity and temperature measurements in booths". En: *AIIC Bulletin*, 1984.
- KURZ, I.: *Physiological stress during simultaneous interpreting: a comparison of experts and novices*. University of Vienna, 2003.
- KURZ, I.: "Physiological stress responses during media and conference interpreting". En: Garzone, G. and M. Viezzi (eds.), *Interpreting in the 21st century*. Amsterdam: John Benjamins, 2002.

- LAMBERT, S.: "Aptitude testing for simultaneous interpretation at the University of Ottawa". En: *Meta: Translators' Journal*, 1991.
- LAZARUS, R.; FOLKMAN, S.: *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company. New York, 1984.
- LAZARUS, R. S.: *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: McGrawHill, 1966.
- LEVINE, S.: "Developmental determinants of sensitivity and resistance to stress". En: *Psychoneuroendocrinology*. 2005. Vol. 30, pp. 939-946
- MACKINTOSH, J.: "Interpreters are made not born" En: *Interpreting*, 1999.
- MÁRQUEZ, J. F.: *Impacto psicológico. El estrés, causas, consecuencias y soluciones. Intérprete de conferencias frente a intérprete en los servicios públicos*. Universidad de Alcalá, Alcalá de Henares, 2013.
- MASLACH, C.; LEITER, M. P.: "Burnout". En: *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress*. Leiden University Medical Center, NL, 2016, pp. 351-353
- MCCARTY, R.: "The alarm phase and the general adaptation syndrome: two aspects of Selye's inconsistent legacy". En: *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress*. Leiden University Medical Center, NL, 2016, pp. 13-19
- MCCARTY, R.: "The fight-or-flight response: a cornerstone of stress research" En: *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress*. Leiden University Medical Center, NL, 2016, pp. 33-37
- MCEWEN, B.: "The neurobiology and neuroendocrinology of stress and adaptation: central role of the brain" En: *Psychiatric Clinics of North America*. 2007. Vol. 87, pp 873-904
- MCEWEN, B.: "The neurobiology and neuroendocrinology of stress: implications for post-traumatic stress disorder from a basic science perspective" En: *Psychiatric Clinics of North America*, 2002. Vol 25, pp. 469-494
- MEICHENBAUM, D.: *Stress inoculation training*. Waterloo University & Headington Hill Hall, Inglaterra. Pergamon Press Inc., 1985.

- MOSER-MERCER, B.: "Aptitude testing for conference interpreting: Why, when and how". En Lambert, S. y B. Moser-Mercer (eds.): *Bridging the gap: Empirical research in simultaneous interpretation*. Amsterdam, 1994.
- MOSER-MERCER, B.; FRAUENFELDER, U. H.; CASATO, B.; KÜNZLI, A.: *Searching to define expertise in interpreting,*” En: *Language Processing and Simultaneous Interpreting* (Birgitta Englund Dimitrova and Kenneth Hyltenstam eds.). Amsterdam/Philadelphia: John Benjamins, 2000.
- MOSER-MERCER, B.; KÜNZLI, A.; KORAC, M.: “Prolonged turns in interpreting: Effects on quality, physiological and psychological stress (pilot study)”. En: *Interpreting 3*, 1998.
- MOUZOURAKIS, P.: "Videoconferencing: Techniques and challenges". En: *Interpreting 1*, 1996.
- Neylan, T. C.: “Hans Seyle and the field of stress research”. En: *Neuropsychiatry*. Vol. 10, 1998, pp. 230-231
- PÖCHHACKER, F.: “Conference interpreting”. En: K. Malmkjaer & K. Windle (eds): *The Oxford Handbook of Translation Studies*. Oxford: Oxford University Press, 307–325.
- RENAU, M.: “Del discurso al cuerpo: la Técnica Alexander en interpretación”. En: *Translation Journal*, Vol. 12(2), 2008.
- RENAU, M.: *La técnica Alexander, una nueva voz en la didáctica de interpretación*. pp. 81-88. Departamento de Traducción y Comunicación Universitat Jaume I. Castellón de La Plana. Valencia, 2010.
- RENOIS, C.: *El estrés y las emociones negativas en la interpretación consecutiva del alemán como lengua C*. Trabajo de Fin de Grado, Universidad de las Palmas de Gran Canaria, 2016.
- RICCARDI, A.; MARINUZZI, G; ZECCHIN, S.: "Interpretation and stress". En: *The Interpreters' Newsletter* n.8, Trieste. EUT Edizioni Università di Trieste, 1998.
- RICCARDI, A.: "On the evolution of interpreting strategies in simultaneous interpreting". En: *Meta*, Vol. 50, 2005.
- RICE, V.: “Theories of stress and its relationship to health”. En: Rice, V. (ed.): *Handbook of stress, coping and health: Implications for nursing research, theory and practice*. Los Angeles, 2011.

- ROSIERS, A.; EYCKMANS, J.; BAUWENS, D.: "A story of attitudes and aptitudes? Investigating individual difference variables within the context of interpreting". En: *Interpreting*, 2011.
- ROZAN, J. F.: *La prise de notes en interprétation consécutive*. Ginebra, Librairie de l'Université. Georg, 1956
- SELYE, H.: *The stress of life*. (Revised ed.) New York, McGraw-Hill Book Company, 1976.
- SELYE, H.: "A syndrome produced by diverse nocuous agents". En: *Nature*. 1936.
- SELYE, H.: *The Stress of Life*. McGraw-Hill. New York, 1956.
- SHIROM, A.: "Burnout in work organizations". En: Cooper, C.L. & Robertson, I (eds.), *International Review of Industrial and Organizational Psychology*. Wiley, Nueva York, 1989.
- SHIROM, A.: "What is organizational stress? A facet analytic conceptualization" En: *Journal of Occupational Behaviour*, 1982.
- STENZL, C.: *Simultaneous interpretation: Groundwork towards a comprehensive model*. Unpublished M.A. Thesis, London, 1983.
- TACHÉ, J.; SELYE, H.: "On stress and coping mechanisms". En: *Issues Ment Health Nurs*, 1985. Vol. 7, pp. 3-24
- TIMAROVÁ, S.; UNGOED-THOMAS, H.: "Admission testing for interpreting courses". En: *The Interpreter and Translator Trainer*. 2008.
- WENZLAFF, R. M.; WEGNER, D. M.: "Thought suppression". En: *Annual Review of Psychology*, pp. 51, 59-91, 2000.
- ZEIDNER, M.; SAKLOFSKE, D.: "Adaptive and maladaptive coping". En: *M. Zeidner & N. Endler* (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 505-531). New York: Wiley, 1996.

ANEXOS

RESPUESTAS A LOS CUESTIONARIOS

A. BLOQUE I: **AGENTES ESTRESORES**

B. BLOQUE II: **GESTIÓN DEL ESTRÉS ANTES DE UNA INTERPRETACIÓN**

C. BLOQUE III: **GESTIÓN DEL ESTRÉS DURANTE UNA INTERPRETACIÓN**

D. BLOQUE IV: **VALORACIÓN PERSONAL**

ANEXO A

BLOQUE I: **AGENTES ESTRESORES**

Bloque I

SUJETOS	Doy mi consentimiento informado para participar en este estudio:	1. Evalúa el grado de estrés que te supone enfrentarte a un encargo de interpretación consecutiva (0-5):
Intérprete-1	Sí	3
Intérprete-2	Sí	2
Intérprete-3	Sí	4
Intérprete-4	Sí	3
Intérprete-5	Sí	4
Intérprete-6	Sí	4
Intérprete-7	Sí	5
Intérprete-8	Sí	4
Intérprete-9	Sí	4
Intérprete-10	Sí	3
Intérprete-11	Sí	3
Intérprete-12	Sí	3
Intérprete-13	Sí	4

Bloque I

2. Evalúa el grado de estrés que te supone enfrentarte a un encargo de interpretación simultánea (0-5):	3. Determina qué factor te resulta más estresante en una interpretación consecutiva (elige solo una opción):
3	no puedes ver el rostro del orador
1	no dispones de un soporte físico para apoyar el bloc de notas
3	no puedes ver el rostro del orador
2	la iluminación de la sala no es la adecuada: puedes anotar y leer con dificultad
4	no puedes ver el rostro del orador
3	no dispones de un soporte físico para apoyar el bloc de notas
1	la iluminación de la sala no es la adecuada: puedes anotar y leer con dificultad
3	la iluminación de la sala no es la adecuada: puedes anotar y leer con dificultad
3	la iluminación de la sala no es la adecuada: puedes anotar y leer con dificultad
1	no dispones de un soporte físico para apoyar el bloc de notas
1	la iluminación de la sala no es la adecuada: puedes anotar y leer con dificultad
2	no puedes ver el rostro del orador
4	no dispones de un soporte físico para apoyar el bloc de notas

Bloque I

4. Determina qué factor te resulta menos estresante en una interpretación consecutiva (elige solo una opción):	5. Determina qué factor te resulta más estresante en una interpretación simultánea (elige solo una opción):
no dispones de un soporte físico para apoyar el bloc de notas	El equipo técnico no es el adecuado y la cabina no está insonorizada
no puedes ver el rostro del orador	El equipo técnico no es el adecuado y la cabina no está insonorizada
la iluminación de la sala no es la adecuada: puedes anotar y leer con dificultad	El equipo técnico no es el adecuado y la cabina no está insonorizada
no puedes ver el rostro del orador	No se tiene visibilidad (en el caso de que se presenten materiales visuales)
no dispones de un soporte físico para apoyar el bloc de notas	El equipo técnico no es el adecuado y la cabina no está insonorizada
la iluminación de la sala no es la adecuada: puedes anotar y leer con dificultad	El equipo técnico no es el adecuado y la cabina no está insonorizada
no puedes ver el rostro del orador	El equipo técnico no es el adecuado y la cabina no está insonorizada
no dispones de un soporte físico para apoyar el bloc de notas	El equipo técnico no es el adecuado y la cabina no está insonorizada
no dispones de un soporte físico para apoyar el bloc de notas	No se tiene visibilidad (en el caso de que se presenten materiales visuales)
no puedes ver el rostro del orador	El equipo técnico no es el adecuado y la cabina no está insonorizada
no dispones de un soporte físico para apoyar el bloc de notas	No se tiene visibilidad (en el caso de que se presenten materiales visuales)
la iluminación de la sala no es la adecuada: puedes anotar y leer con dificultad	El equipo técnico no es el adecuado y la cabina no está insonorizada
no puedes ver el rostro del orador	La silla y los auriculares son incómodos

Bloque I

6. Determina qué factor te resulta menos estresante en una interpretación simultánea (elige solo una opción):	7. Evalúa el grado de estrés que te suponen los siguientes estresores (0-5):
La silla y los auriculares son incómodos	
Las dimensiones de la cabina, la ventilación y la temperatura no son las adecuadas	
Las dimensiones de la cabina, la ventilación y la temperatura no son las adecuadas	
El equipo técnico no es el adecuado y la cabina no está insonorizada	
La silla y los auriculares son incómodos	
Las dimensiones de la cabina, la ventilación y la temperatura no son las adecuadas	
La silla y los auriculares son incómodos	
La silla y los auriculares son incómodos	
Las dimensiones de la cabina, la ventilación y la temperatura no son las adecuadas	
La silla y los auriculares son incómodos	
Las dimensiones de la cabina, la ventilación y la temperatura no son las adecuadas	
La silla y los auriculares son incómodos	
No se tiene visibilidad (en el caso de que se presenten materiales visuales)	

Bloque I

a) El discurso trata un tema que no dominas y que requiere de más preparación terminológica de lo habitual	b) El acento del orador dificulta la comprensión de su discurso
4	3
3	4
4	4
4	5
4	4
3	3
3	4
4	4
4	4
3	3
5	4
3	3
2	4

Bloque I

c) El discurso introduce muchos nombres propios, enumeraciones y cifras	d) El hecho de ser consciente de que la primera versión de la prestación va a ser la versión final y definitiva, sin posibilidad de revisión ni corrección:
4	1
1	0
4	5
3	2
3	3
2	1
4	0
0	0
5	1
1	0
5	0
4	1
4	2

Bloque I

e) El orador habla muy rápido	f) El orador no ha proporcionado ningún tipo de material, apenas se sabe de qué irá la reunión o conferencia
2	5
1	4
4	4
4	4
3	4
2	4
4	3
1	5
4	5
0	1
5	5
4	3
5	4

Bloque I

8. ¿Hay otros agentes estresores que te afecten en una interpretación consecutiva a parte de los mencionados anteriormente? ¿Cuáles?	9. ¿Hay otros agentes estresores que te afecten en una interpretación simultánea a parte de los mencionados anteriormente? ¿Cuáles?
Un compañero de cabina muy estresado o invasivo, que parece nervioso con mi prestación y me intenta apuntar todo.	Que otras cabinas dependan de mi relee.
El ruido ambiental	Las bromas y chistes, sobre todo subidos de tono
OIR bien, lo MÁS IMPORTANTE...escuchar BIEN al orador	Otro factor es el COMPAÑERO de cabina...puede ayudar o puede estresar todavía más- la ayuda en cabina y el trabajo en equipo son esenciales para superar momentos difíciles
Que el orador no haga pausas para poder reproducir el discurso	La mala calidad de sonido o sonido insuficientes
Las posibles consecuencias de un error en la interpretación por tratarse de un tema muy sensible o de muy alto nivel	Las posibles consecuencias de un error en la interpretación por tratarse de un tema muy sensible o de muy alto nivel
Eventos muy mediáticos	No conocer a tu concabin@
La falta de práctica. Mucho más que cualquiera de los otros.	Los colegas.
Si hay mucho ruido ambiente. Por ejemplo en una fábrica o al aire libre	Si hay que tomar en relais algún idioma y la cabina que lo hace no es lo suficientemente buena
Situaciones complejas desde el punto de vista diplomático o ético.	Mal ambiente de equipo. El hecho de ser responsable del equipo (como intérprete asesora o como jefa de equipo).
n.a.	n.a.
El público, el rema, el entorno si es de mucho protocolo, etc.	El comportamiento no solidario de mi colega-"concabino/a"
No oír correctamente al orador.	No oír correctamente al orador. Exceso de trabajo (en minutos por hora).
alto nivel de la delegación y código vestimentario; lejanía o complicación para llegar al lugar de la reunión	lejanía o complicación para llegar al lugar de la reunión

10. En el caso de haber entrado en estado de “burnout” (agotamiento) alguna vez, selecciona los síntomas que has manifestado: (Puedes elegir más de una opción)
fatiga emocional, fatiga mental, pérdida de atención y concentración, No creo haber llegado a ese extremo nunca en cabina. Quizás si después.
fatiga emocional, fatiga física, falta de entusiasmo por el trabajo, déficit de autoestima, pesimismo
fatiga emocional, fatiga física, impotencia y frustración, falta de entusiasmo por el trabajo, déficit de autoestima
falta de entusiasmo por el trabajo
fatiga emocional, fatiga física, fatiga mental, pérdida de atención y concentración
fatiga emocional, fatiga física, fatiga mental, pérdida de atención y concentración
no me ha sucedido
fatiga física, fatiga mental, pérdida de atención y concentración, déficit de autoestima, pesimismo
fatiga emocional, impotencia y frustración, falta de entusiasmo por el trabajo, pesimismo
fatiga mental, pérdida de atención y concentración
falta de entusiasmo por el trabajo, déficit de autoestima, No he tenido nunca un estado de burnout. Contesto "en caso de".
No creo haberlo sufrido como tal.
fatiga mental, pérdida de atención y concentración, déficit de autoestima

ANEXO B

BLOQUE II: **GESTIÓN DEL ESTRÉS ANTES DE UNA INTERPRETACIÓN**

Bloque II

SUJETOS	1. Normalmente sientes que estás estresado / a: (Puedes elegir más de una opción)
Intérprete-1	
Intérprete-2	los días y/o horas previas a una interpretación, durante la interpretación
Intérprete-3	los días y/o horas previas a una interpretación
Intérprete-4	durante la interpretación
Intérprete-5	los días y/o horas previas a una interpretación, durante la interpretación, después de la interpretación
Intérprete-6	los días y/o horas previas a una interpretación
Intérprete-7	
Intérprete-8	los días y/o horas previas a una interpretación
Intérprete-9	los días y/o horas previas a una interpretación
Intérprete-10	después de la interpretación
Intérprete-11	los días y/o horas previas a una interpretación, durante la interpretación
Intérprete-12	los días y/o horas previas a una interpretación
Intérprete-13	los días y/o horas previas a una interpretación, durante la interpretación

Bloque II

2. Indica las técnicas que pones en práctica para gestionar el estrés durante los días previos a una interpretación: (Puedes elegir más de una opción)	3. ¿Por qué crees que te funcionan las técnicas anteriores?
no me estreso, no utilizo ninguna técnica	He respondido que no utilizo ninguna técnica.
no me estreso, no utilizo ninguna técnica, me siento estresado/a, pero no utilizo ninguna técnica	Porque el trabajo sale bien!
ejercicios de respiración y relajación, ejercicios aeróbicos, deporte, meditación, yoga	Te ayudan a poner el trabajo en perspectiva
no me estreso, no utilizo ninguna técnica	La mejor técnica es prepararse a fondo para la reunión
ejercicios de respiración y relajación, ejercicios aeróbicos, deporte	por trabajar el estado mental y físico
ejercicios de respiración y relajación, meditación, yoga, Pensar en positivo. Centrarme en actividades más allá de la interpretación. Acordarme de que siempre sale bien.	Porque pongo en contexto la importancia de la interpretación, la relativizo.
A veces me estreso pero normalmente, no, depende de muchos factores	No las practico
ejercicios de respiración y relajación, Intensificar la preparación rebaja mucho mi estrés	Por la sensación de hacer lo que está en manos para intentar controlarlo
ejercicios aeróbicos, deporte, me siento estresado/a, pero no utilizo ninguna técnica, prepararme (tema, chuletas, oradores...)	El ejercicio no lo hago como técnica de cara a una reunión sino en general. prepararme me hace sentir menos estresada.
no me estreso, no utilizo ninguna técnica	n.a.
Preparo el trabajo al máximo posible o disponible.	Es la mejor e única posibilidad de llegar más tranquilo/a al trabajo.
ejercicios aeróbicos, deporte, meditación	Relajación física, mental y emocional.
yoga	todo lo que ayuda a llevar una sensación de calma al cuerpo y la mente ayuda

Bloque II

4. Indica si las siguientes estrategias te ayudan a la hora de interpretar (0-5):	a) Disponer de una buena preparación temática, contextual y sobre el orador
	5
	5
	5
	5
	5
	5
	5
	5
	5
	4
	5
	4
	5

Bloque II

b) Pensar en positivo y convencerse a uno mismo de que se es capaz de realizar con éxito esta tarea	c) Descansar la noche anterior a la interpretación como es debido y comer adecuadamente
4	5
5	5
5	5
4	4
5	5
5	5
5	5
5	5
3	5
4	4
4	5
2	3
3	5

Bloque II

5. ¿Has oído hablar de la Técnica de Alexander?	¿La has puesto en práctica alguna vez?
No	No
No	No
Sí	Sí
No	No
Sí	No
Sí	No
Sí	No
No	No
Sí	No
Sí	Sí
No	No
Sí	No
Sí	No

En caso afirmativo, ¿consideras que te funcionó y por qué?
fue en los primeros años de mi profesión...ubicación de los auriculares...no me acuerdo muy bien
Hice unas pocas clases (dos o tres). Creo que se necesita hacerla mucho tiempo seguido para que funcione.
Sí

ANEXO C

BLOQUE III: GESTIÓN DEL ESTRÉS DURANTE UNA INTERPRETACIÓN

Bloque III

SUJETOS	1. Indica si las siguientes estrategias te ayudan a reducir el estrés durante una interpretación	a) Que el trabajo en equipo sea favorable (que haya cooperación con el compañero de cabina)
Intérprete-1		5
Intérprete-2		4
Intérprete-3		5
Intérprete-4		5
Intérprete-5		5
Intérprete-6		5
Intérprete-7		5
Intérprete-8		5
Intérprete-9		5
Intérprete-10		4
Intérprete-11		5
Intérprete-12		3
Intérprete-13		2

Bloque III

b) Aislarse y centrarse en la tarea en sí, sin ayuda de nadie	c) Esquivar los problemas que puedan surgir (es decir, omitir información que no tengas clara) para mantener el control de la situación
3	3
1	1
2	4
1	3
3	0
2	4
5	4
0	3
4	3
1	1
0	0
2	4
3	1

ANEXO D

BLOQUE IV: VALORACIÓN PERSONAL

Bloque IV

SUJETOS	1. ¿Tu percepción de los agentes que consideras estresores ha cambiado desde que empezaste la formación como intérprete hasta día de hoy?
Intérprete-1	Sí
Intérprete-2	Sí
Intérprete-3	Sí
Intérprete-4	No
Intérprete-5	Sí
Intérprete-6	Sí
Intérprete-7	Sí
Intérprete-8	Sí
Intérprete-9	Sí
Intérprete-10	Sí
Intérprete-11	Sí
Intérprete-12	Sí
Intérprete-13	No

Bloque IV

En caso afirmativo, ¿cómo ha cambiado y por qué?	2. ¿Tus estrategias para gestionar el estrés han cambiado desde que empezaste la formación como intérprete hasta día de hoy?
He ganado confianza, calibro mejor lo, que se puede hacer muy bien y lo que es casi imposible de interpretar bien. Eso me reduce el nivel de estrés	Sí
La experiencia proporciona un recurso inestimable y la velocidad o el acento ya no son un factor de estrés	No
Aquieres tablas y aprendes a gestionarlos (o a NO aceptar ciertas condiciones que no permiten hacer el trabajo adecuadamente)	Sí
	Sí
con la experiencia aprendes a relativizar el trabajo	No
Ahora me estreso muchísimo menos por la experiencia.	Sí
Al principio el estresor era la técnica de la interpretación en sí: ¿seré capaz?, ahora pueden ser factores diversos como tema, falta de dominio del idioma por el ponente, colega desagradable, velocidad y acento...	No
La velocidad y el acento de los oradores me estresa a cuando empecé mi carrera, con el tiempo han pasado a ser factores que controlo muy bien y no me producen estrés	No
Cuando empecé tenía un jefe principal	Sí
	No
He sabido cómo buscarlos y aplicarlo. Es decir: adquirir experiencia.	Sí
Después de tantos años, sufro menos estrés en general en el trabajo.	Sí
	No

En caso afirmativo, ¿cómo han cambiado y por qué?
Me lo tomo con más calma, tengo menos sensación de caer al vacío antes de empezar el trabajo. Ya no tengo problemas de estómago como en mis primeros años.
He aprendido a preparar mejor las reuniones y ha mejorado la técnica gracias a la experiencia
Sí, he aprendido a no dejar que el estrés me domine tanto antes de una interpretación, sobre todo consecutiva.
Sé cuidar mejor los aspectos sociales (en el equipo y con el cliente). También soy responsable del equipo con mayor frecuencia lo que implica una evolución de los estresores y de lo que puedo hacer al respecto.
Lo mismo que en mi respuesta anterior. He envejecido/madurado y adquirido experiencia.
Hago más deporte.

