— Grau
en **Traducció**
i Interpretació

Treball de Fi de Grau

El *mindfulness* y su influencia sobre el estrés en estudiantes de interpretación

Claudia Soto Ibáñez

Tutora: María Aguilar Solano
Seminario 205: Interpretación

Curso 2019-2020

upf. Universitat Pompeu Fabra Barcelona
Facultat de Traducció i Interpretació

RESUMEN

En una sociedad cada vez más tecnológica y modernizada, convivimos con el estrés en nuestro día a día. Millones de profesionales se ven sometidos a situaciones potencialmente estresantes en su jornada laboral y por eso es importante saber gestionarlas correctamente. La salud mental puede llegar a influir en la salud física y se debe poner de manifiesto su relevancia para el bienestar personal. En este trabajo de fin de grado se estudiará la influencia del *mindfulness*, una práctica que ha demostrado tener muy buenos resultados en lo que a gestión del estrés respecta, sobre la frecuencia cardíaca y la consideración de la autoeficacia de estudiantes de cuarto curso del grado Traducción e Interpretación, especializados en interpretación. Para lograrlo, se medirán las pulsaciones por minuto de los participantes antes y después de interpretar en dos sesiones experimentales, que vendrán acompañadas también de cuestionarios para que valoren su experiencia. Se ha podido observar que, si incluimos el *mindfulness* en la práctica interpretativa, la frecuencia cardíaca disminuye notablemente y los sujetos se sienten más confiados y satisfechos con el resultado. A pesar de contar con un corpus pequeño de participantes, los resultados obtenidos son relevantes en tanto que demuestran la eficacia que tienen este tipo de ejercicios y la necesidad de aplicarlos cuanto antes en el mundo académico para que los estudiantes tengan más herramientas para gestionar su propio estrés.

Palabras clave: *Mindfulness*, frecuencia cardíaca, interpretación, estrés, autoeficacia

RESUM

En una societat cada cop més tecnològica i modernitzada, convivim amb l'estrès en el dia a dia. Milions de professionals es veuen sotmesos a situacions potencialment estressants en la seva jornada laboral i per això és molt important saber gestionar-les correctament. La salut mental pot arribar a tenir una gran influència en la salut física i se n'ha de posar de manifest la rellevància pel benestar personal. En aquest treball de fi de grau, s'estudiarà la influència del *mindfulness*, una pràctica que ha demostrat tenir molt bons resultats pel que fa a la gestió de l'estrès, sobre la freqüència cardíaca i la consideració de l'autoeficàcia d'estudiants de quart curs del grau Traducció i Interpretació, especialitzats en interpretació. Amb aquest objectiu, es mesuraran les pulsacions per minut dels participants abans i després d'interpretar en dues sessions experimentals, a què acompanyaran qüestionaris per valorar l'experiència. S'ha pogut observar que, si incloem el *mindfulness* en la pràctica interpretativa, la freqüència cardíaca disminueix notablement i els subjectes se senten més confiats i satisfets amb els resultats. Tot

i que s'ha comptat amb un corpus petit de participants, els resultats són rellevants en tant que demostren l'eficàcia que tenen aquest tipus d'exercicis i la necessitat d'aplicar-los tan aviat com sigui possible en el món acadèmic perquè els estudiants tinguin més eines per gestionar el seu propi estrès.

Paraules clau: *Mindfulness*, freqüència cardíaca, interpretació, estrès, autoeficàcia

ABSTRACT

In an increasingly technological and modernized society, we live together with stress in our daily lives. Millions of professionals are subjected to potentially stressful situations in their working day and that is why it is very important to know how to manage them correctly. Mental health can have an influence on physical health and its relevance to personal well-being must be highlighted. The object of study of this project will be the influence of mindfulness, a practice that has proven to have very good results in terms of stress management, on heart rate and the consideration of self-efficacy of senior students of the Translation and Interpreting degree. With this aim, the beats per minute of the participants will be measured before and after interpreting in two experimental sessions, in which questionnaires will be used to assess their experience. It has been observed that, if we include mindfulness in interpreting practice, the heart rate decreases significantly and the subjects feel more confident and satisfied with the results. Despite having a small corpus of participants, the results obtained are relevant because they prove the effectiveness of this type of exercises and the need to apply them as soon as possible in the academic world so that students have more tools to manage their own stress.

Keywords: Mindfulness, heart rate, interpreting, stress, self-efficacy

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN 1

2. INTERPRETACIÓN 3

2.1. Definición e historia 3

2.2. Tipos de interpretación 4

3. ESTRÉS 5

3.1. Definición sincrónica y diacrónica del estrés 5

3.2. Eustrés – distrés 7

3.3. Agentes estresores 7

3.4. Biología del estrés 9

3.5. Fases del estrés 10

3.6. Indicadores del estrés 10

3.7. El estrés en situaciones comunicativas de interpretación 13

3.8. Gestión del estrés 15

3.8.1. Mindfulness 16

4. ESTADO DE LA CUESTIÓN 17

5. METODOLOGÍA 19

5.1. Diseño del experimento piloto 19

5.2. Variables independientes 20

5.2.1. Los participantes 21

5.2.2. Los discursos 22

5.2.3. El lugar 22

5.2.4. Unidad de medición de la frecuencia cardíaca 22

5.2.5. Cuestionarios 23

5.3. Variables dependientes: ejercicio de mindfulness 24

6. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS 24

6.1. Experimento piloto 24

6.1.1. Resultados de la medición de la frecuencia cardíaca 25

6.1.2. Análisis de los cuestionarios 26

6.1.3. Conclusiones preliminares 27

6.2. Resultados del experimento definitivo 27

6.2.1. Resultados de la medición de la frecuencia cardíaca 27

6.2.2. Análisis de los cuestionarios 29

6.3. Análisis de los resultados 30
7. CONCLUSIONES 32
8. AGRADECIMIENTOS 34
9. BIBLIOGRAFÍA 35
10. ANEXOS 41
10.1. Índice de anexos 41

1. INTRODUCCIÓN

El estrés es la enfermedad por excelencia del siglo XXI. Millones de profesionales en todo el mundo están expuestos a situaciones potencialmente estresantes y cada vez más se ha creado una conciencia colectiva sobre la importancia de la salud mental. Es un tema delicado, pues en muchos casos es difícil darse cuenta de que hay un déficit de cuidado del bienestar personal y esto puede llevar a enfermedades crónicas, mentales y físicas. Mi motivación para la realización de este trabajo viene dada por una profesora que tuve, que me dijo que "los intérpretes pueden llegar a sentir la misma presión y estrés que un piloto de avión" y, como nunca he sido demasiado dada a la aeronáutica, acabé estudiando Traducción e Interpretación. Pero, así como pilotar un avión resulta atractivo a ciertas personas, a mí me llamaron mucho la atención esas sensaciones que experimenté por primera vez cuando me metí en una cabina de interpretación. Por supuesto, ahora sé a qué se refería mi profesora, pero, por otro lado, en este último siglo se han realizado muchísimos estudios sobre cómo lidiar con el estrés y lograr que juegue a tu favor.

Mediante este trabajo pretendo dar a conocer las vicisitudes a las que se enfrentan los intérpretes porque, cuanto mejor se realiza la interpretación, más invisible resulta el profesional. Es importante saber a qué se enfrentan en su día a día, a qué tipo de situaciones tienen que adaptarse y qué repercusiones puede llegar a tener todo esto sobre su salud física y mental. Se ha elegido una práctica de entre todas las existentes para la relajación y gestión del estrés, para demostrar sus beneficios y aplicarlos no solamente en lo personal, sino también en las aulas de interpretación. La educación en salud mental no destaca por su abundancia y esto puede conducir a otro tipo de problemas psicofisiológicos. Mi objetivo es animar a las universidades a incluir el *mindfulness* en su plan de estudios, para que den a conocer a todos esos estudiantes técnicas, recursos y herramientas que puedan aplicar para cuidar de su salud mental y, además, obtener mejores resultados en su práctica interpretativa.

En cuanto a la estructura, el trabajo incluirá unos apartados más teóricos y otros centrados más en el caso práctico. En lo que a teoría respecta, se empezará hablando sobre la interpretación y sus diferentes modalidades y características, para luego poder hablar del estrés, situaciones estresantes, síntomas y agentes estresores. Posteriormente, en el apartado "El estrés en situaciones comunicativas de interpretación" (v. p. 13), se presentarán los agentes estresores particulares del mundo de la interpretación. Asimismo, se presentará el *mindfulness* como ejercicio de gestión del estrés. Al tratar en primer lugar los aspectos teóricos, se busca poder

justificar el diseño de la metodología, puesto que es necesario entender cómo reacciona nuestro cuerpo ante estas situaciones adversas para poder confeccionar el experimento, lo cual nos lleva al caso práctico.

Tras describir todas las variables del experimento: los participantes, los discursos que se interpretarán, el lugar, los cuestionarios, etc., se presentarán y analizarán los resultados de un experimento piloto (para comprobar la efectividad de la metodología) y, a continuación, los resultados del experimento definitivo. Se analizará la tasa de incremento de las pulsaciones por minuto de los sujetos y sus respuestas a los cuestionarios sobre cómo se han sentido en relación con los agentes estresores de los discursos.

Así pues, se pretende dar respuesta a una serie de preguntas para aplicarlas no solo en el ámbito personal, sino también en la formación de futuros intérpretes.

P1: ¿Hasta qué punto es el *mindfulness* beneficioso para el bienestar mental de un intérprete?

P2: ¿Se puede apreciar un cambio relevante y notable en la frecuencia cardíaca si se realizan ejercicios específicos de control del estrés?

P3: ¿De qué manera podemos aplicar estos ejercicios en la formación de futuros intérpretes?

Las hipótesis generales alrededor de la cuales gira este proyecto son las siguientes:

H1: La frecuencia cardíaca de los sujetos aumentará durante la interpretación simultánea si no se realiza ningún ejercicio de gestión del estrés previo.

H2: Teniendo en cuenta los beneficios del *mindfulness*, el ritmo cardíaco de los sujetos estudiados se normalizará o se ralentizará si previamente se realiza uno de dichos ejercicios.

H3**:** La implantación de ejercicios de gestión del estrés en las aulas contribuirá a la mejora del bienestar mental de los estudiantes de interpretación.

2. INTERPRETACIÓN

2.1. Definición e historia

A continuación, citaré algunas de las definiciones que los expertos de esta disciplina proponen para definir la interpretación pues, así como ocurre con la traducción, es bastante complicado encontrar la definición última y absoluta:

> «La interpretación es una forma de traducción en la que el intérprete recibe auditivamente un mensaje en una lengua de partida o lengua fuente (LF) que debe ser producido verbalmente en una lengua de llegada o lengua meta (LM)». (Yudes, 2010, p. 32)

> «Es una actividad humana tan antigua como la traducción. […] Es una traducción oral instantánea por oposición a la traducción. Se puede definir como una operación sobre el discurso mediante la cual el intérprete efectúa la transmisión del sentido del discurso de la lengua original formulándolo en la lengua terminal». (Valdivia, 1995, p. 1)

> «Une opération de compréhension et de restitution de ce que l'on dit par le moyen de la langue et non une opération de transcodage de ce que dit la langue en soi». (Lederer, 1981, p. 11)

El verbo interpretar proviene del latín *interpretari* 'explicar, exponer, comprender'. Según Jonathan Pérez Blandino, la interpretación es «una de las profesiones más antiguas del mundo», pues cubre una necesidad primitiva: la comunicación. Su profesionalización no se dio hasta el siglo XX, pues hasta entonces no había habido ningún esfuerzo por estudiarla desde un punto de vista académico. Los intérpretes han formado parte de la administración del gobierno egipcio, acompañaron a los griegos en tierras persas o armenias, participaron en las guerras púnicas, difundieron la palabra de Dios, evangelizaron la población indígena del nuevo mundo, etc. Han facilitado a lo largo de los siglos la comunicación multilingüe entre culturas: para bien o para mal. La interpretación simultánea, la que nos ocupa en este trabajo, se utilizó por primera vez en una Conferencia Internacional de Trabajo, en el año 1927; sin embargo, su popularidad se debe a los juicios de Nuremberg, tras la Segunda Guerra Mundial, en los cuales se juzgaron a los distintos sospechosos por los crímenes del nazismo y la ONU recurrió a esta modalidad de interpretación, que se ha utilizado hasta día de hoy.

2.2. Tipos de interpretación

La definición de los diferentes tipos de interpretación no siempre ha despertado el interés que debería. Es cierto que, con la aparición de las nuevas tecnologías, han ido apareciendo algunas modalidades novedosas como, por ejemplo, la traducción simultánea que nació en el siglo XX o la interpretación a distancia que se está facilitando ahora en el siglo XXI. A lo largo de los siglos, la interpretación ha sido capaz de adaptarse a las necesidades de las diferentes épocas.

Las modalidades más conocidas son la interpretación de enlace, la consecutiva, la simultánea, la interpretación en los juzgados, el susurrado y, más recientemente, la interpretación comunitaria. Carolina Yudes (2010) asegura que la modalidad elegida determinará aspectos claros del acto interpretativo como, por ejemplo, el ritmo de enunciación. Así pues, siguiendo sus criterios de clasificación, encontramos la siguiente división de las modalidades de interpretación.

A. *Criterios contextuales:* Dependiendo de en qué ámbito de la sociedad se apliquen. En esta categoría, podemos encontrar diferencias entre la traducción legal (o judicial), la de enlace (o de negocios), la diplomática (o militar), etc. En el último siglo, han aparecido nuevos contextos en los que la interpretación se ha hecho necesaria, sobre todo a causa de la globalización como, por ejemplo, la traducción en los servicios médicos, en el ámbito cultural, en los medios de comunicación.
B. *Criterios temporales:* Dependiendo de la cantidad de pausas haya entre los diferentes segmentos del discurso y de la inmediatez de la producción del discurso meta. Siguiendo este criterio temporal, algunos expertos como Pöchhacker (2004) crean la dicotomía entre interpretación simultánea e interpretación consecutiva, dependiendo de si hay una alternación entre los periodos de escucha y de producción o no. Pero también existen la traducción bilateral o de enlace (más similar a un diálogo con un intermediario interlingüístico) y la interpretación susurrada o *chuchotage* (para un número de oyentes reducido, similar a la simultánea, pero con menos recursos informáticos).
C. *Criterios lingüísticos:* Depende exclusivamente de la modalidad del lenguaje implicada en el proceso de interpretación. Yudes (2010) establece la distinción entre las lenguas habladas y la lengua de signos, que también es interpretación. También entran en juego en esta clasificación otros factores como la direccionalidad: directa o inversa, también llamadas por Fabbro (1999) activa o pasiva.

3. ESTRÉS

3.1. Definición sincrónica y diacrónica del estrés

A lo largo de los siglos, el estrés ha sido una constante entre los humanos. Tal vez el término sea relativamente nuevo, pero podemos encontrar menciones a este estado ya desde la época romana. La gran pregunta reside en lo siguiente: ¿si el estrés está tan presente y ha sido experimentado por todos los humanos del planeta, por qué es tan difícil definirlo? En la Época Romana, encontramos referencias vagas a este trastorno en textos de Heráclitus, Empédocles y también en los de Hipócrates, en el siglo V a. C., en los cuales se hace mención a las energías internas del hombre y a la necesidad de encontrar un equilibrio entre ellas (Adolfo, 2002). Los romanos, a raíz de esta concepción, interpretaron el concepto de esta enfermedad como la falta de armonía entre nuestras energías internas.

> «Tus fuerzas naturales serán las que curarán tus enfermedades.» (Hipócrates, siglo v a. C.)

Más tarde, en el siglo XVIII, Thomas Sydenham sugirió a su vez que la respuesta adaptativa de cada individuo ante esta falta de armonía podría conllevar cambios patológicos (Trucco, 2002). En el siglo XIX, Claude Bernard consiguió extender el concepto de armonía como un equilibrio fisiológico interno; sin embargo, dicho equilibrio no fue propiamente nombrado hasta que Walter Cannon confeccionó el sustantivo 'homeostasis', esa armonía fisiológica que mantiene estable las funciones del organismo (Ortega, 2015). A la vez que se puso nombre al equilibrio de las funciones, en 1936 Hans Seyle buscó también una forma de nombrar a su desequilibrio (Seyle, 1956). Así fue como nació el estrés o, al menos, la palabra que lo designa; apareció por primera vez en una carta dirigida a la publicación *Nature*. En dicha carta, Seyle (1936) define el estrés como «un conjunto coordinado de reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo (incluyendo las amenazas psicológicas)». En esta misma carta, que ocupaba menos de 500 palabras, Seyle utilizó el término 'Síndrome General de Adaptación' (en inglés, *General Adaptation Syndrome*) y posteriormente profundizó más en este término en un artículo que escribió para el *British Medical Journal*, titulado "Stress and the general adaptation syndrome" (Seyle, 1950, pp. 1383-1391).

<u>DEFINICIÓN ACTUAL</u>

En primer lugar, debemos tener en cuenta que (Fierro, 1997):

1. El estrés es un proceso biológico de defensa y el individuo debe plantar cara al estímulo nocivo.
2. El estrés es un proceso activo. El cuerpo realiza esfuerzos adaptativos para el mantenimiento del equilibrio metabólico.
3. El estrés es un estado dinámico. No se restringe a lo que ocurre dentro del organismo, sino que se determina mediante otros aspectos externos e internos.

En las últimas décadas, Pacák y Palkovits (2001, p. 502) han unido las consideraciones anteriores en esta definición:

> «El estrés es un estado de homeostasis amenazada, que activa una respuesta adaptativa compensatoria para sostener la homeostasis, siendo esta respuesta adaptativa reflejo de la activación de circuitos específicos centrales que están genéticamente y constitucionalmente programados por factores ambientales».

En el año 2020, en pleno siglo XXI, la Organización Mundial de la Salud[1] ha considerado el estrés como "la pandemia del siglo" (Álvarez, 2018). Cada uno lo percibe y lo afronta a su manera y por eso resulta tan complicado delimitar qué es estresante y qué no lo es. El Consejo General de Psicología de España define el estrés como:

> «Un proceso que se pone en marcha cuando una persona percibe una situación o acontecimiento como amenazante o desbordante de sus recursos» (Colegiados).

ESTRÉS (DEFINICIONES DE DICCIONARIO)	
DRAE	Del inglés *stress*. Tensión provocada situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves.
DICCIONARIO PANHISPÁNICO DE DUDAS	Adaptación gráfica de inglés *stress* 'tensión provocada por situaciones agobiantes y que origina reacciones psicosomáticas'.

TABLA 1: Definiciones del término "estrés" según dos diccionarios

[1] Enlace al sitio web de la Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es>

3.2. Eustrés – distrés

Por lo general, todas las definiciones describen el estrés como algo negativo cuando no es necesariamente así. El término se ha acuñado entendiendo principalmente toda su faceta negativa. A pesar de que proviene de la palabra 'distrés', que es enteramente negativa, el estrés entendido desde la perspectiva contemporánea tiene también una acepción positiva. Para desmentir esta idea del estrés como algo puramente negativo, empezaremos por la dicotomía eustrés-distrés de Terrass (1994). El distrés es la acepción negativa de la palabra, la muy conocida tensión o agobio que puede tener graves consecuencias en nuestra salud mental y física.

El eustrés, por otro lado, es una tensión que nos despierta y que nos motiva. Implica una necesidad de superación, de activación de nuestras capacidades. El estrés engloba ambas acepciones; por consiguiente, debería tener una connotación neutra. Según Pacheco (2016, p. 21), el término eustrés hace referencia al estrés que nos «permite adaptarnos a los cambios y reaccionar con mayor eficacia y determinación ante determinadas circunstancias». La forma más clara de ver cómo el estrés puede tener efectos tanto positivos como negativos sobre el ser humano es la curva de Yerkes-Dodson, del año 1908 (Barranco, 2017, p. 14), que se reproduce a continuación:

FIGURA 1: La curva de Yerkes-Dodson (Barranco, 2017, p. 14)

3.3. Agentes estresores

Un agente estresor es aquel factor de riesgo o de desequilibrio que produce situaciones de estrés en una determinada circunstancia: el causante de una situación de estrés. Algunos como Terrass (1994) clasifican los agentes estresores mediante una simple dicotomía: estresores emocionales

o mentales frente a estresores físicos o ambientales. Los primeros producirían un efecto inmediato y tienen que ver con el interior del humano, mientras que los segundos se darían por factores externos como, por ejemplo, un cambio de temperatura drástico, un ejercicio excesivo, etc. Sin embargo, la clasificación de Orlandini (2012), es, de entre todos los intentos por esquematizar u ordenar esta amplia gama de estresores, la más completa. Siguiendo su clasificación, los agentes estresores se pueden clasificar siguiendo trece criterios diferentes.

a. *Momento de actuación:* Remotos, recientes, actuales, futuros
b. *Periodo de actuación:* Muy breves, breves, prolongados, crónicos
c. *Repetición:* Único o reiterado
d. *Cantidad:* Único o múltiple
e. *Intensidad del impacto:* Microestresor, estresor moderado, estresor intenso, estresor de gran intensidad
f. *Naturaleza del agente:* Físico, químico, fisiológico, intelectual y psicosocial
g. *Magnitud social:* Microsociales o macrosociales
h. *Tema traumático:* Sexual, marital, familiar, ocupacional, económico, etc.
i. *Realidad del estímulo:* Real, representado, imaginario
j. *Localización de la demanda:* Exógena o endógena
k. *Relaciones intrapsíquicas:* Sinergia positiva, sinergia negativa, antagonismo, ambivalencia
l. *Efectos sobre la salud:* Eustrés o distrés
m. *Fórmula diátesis / estrés:* Factor formativo o causal de la enfermedad, factor mixto, factor precipitante o desencadenante de la enfermedad.

Esta es la clasificación más completa, porque tiene en cuenta muchos más factores que la simple dicotomía eustrés y distrés. Por supuesto, estas categorías no son excluyentes entre sí, sino que se complementan unas a otras en una relación constante. Cabe destacar que cada persona percibe estos agentes estresores de formas diferentes y lo que para una persona sería un agente estresor intenso, para otra puede ser un agente estresor moderado o incluso un microestresor. Una situación estresante para la mayoría de la población sería, por ejemplo, la muerte de un ser querido, mientras que una situación de poca exigencia o rutinaria puede ser causa de estrés para algunas personas, pero no necesariamente para todas y, de nuevo, no en el mismo grado.

Se ha demostrado en algunos estudios que la dicotomía optimismo-pesimismo tiene efectos en la percepción de los agentes estresores. Martínez-Correa *et al*. (2006) exponen en su trabajo *Optimismo/pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento del estrés* que las personas con un pesimismo disposicional suelen tener un peor estado de salud física y también suelen percibir los agentes estresores con una mayor gravedad. Los optimistas suelen comprometerse con lo que hacen y creen que los resultados dependen de sus acciones, confían en sus valores y aprecian su propia capacidad; todo esto, disminuye su sensación de amenaza ante las diferentes situaciones a las que se ven expuestos.

3.4. Biología del estrés

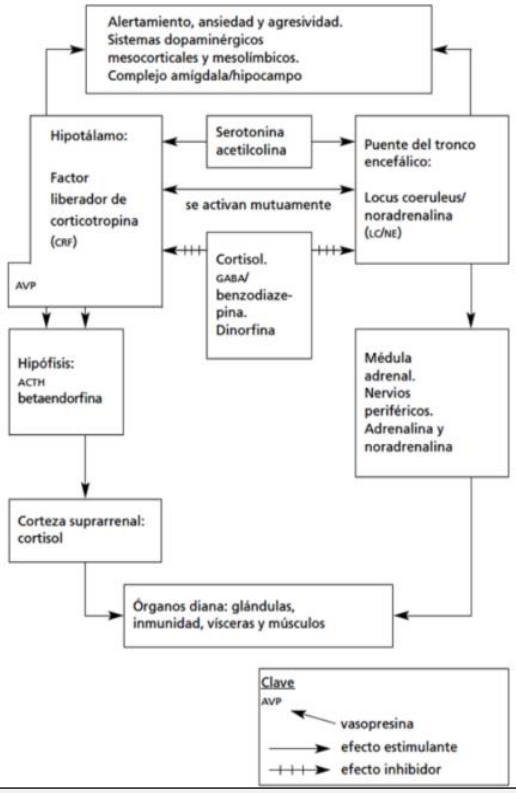


FIGURA 2: Sistema biológico del estrés (Orlandini, 2012)

El estrés implica dos factores que se autoestimulan entre sí. Por un lado, encontramos el Factor Liberador de Corticotropina (CRF), que se encuentra en el núcleo paraventricular del hipotálamo (Valdés & de Flores, 2000). La CRF es una hormona que se genera como respuesta al estrés, aunque sorprendentemente también se encuentra en la placenta y puede actuar como un disparador del parto. Se ve motivada por la serotonina, la acetilcolina, la noradrenalina y es inhibida por el cortisol y la benzodiazepina. Por otro lado, la CRF activa el *locus coeruleus* (LC) que se encuentra en el puente del tronco cerebral. De la misma forma, la serotonina y la acetilcolina son dos agentes estimulantes para la producción de esta hormona, mientras que el cortisol o la benzodiazepina tienen efectos inhibidores (Duval, González & Rabia, 2010).

La secreción de estas hormonas se dirige a los órganos diana y al sistema inmunitario y es por eso por lo que el estrés crónico o muy prolongado puede tener efectos muy nocivos sobre la salud del individuo. Sea como sea, aunque que es interesante saber cómo funciona el estrés en lo que a biología se refiere, y teniendo en cuenta que no se van a analizar los procesos

hormonales en detenimiento en este estudio, con estas consideraciones superficiales es más que suficiente para poder contextualizar el experimento que seguirá en la parte práctica.

3.5. Fases del estrés

Según Julián Melgosa (2006) existen tres fases del estrés. No hay que confundirlas con la curva de Yerkes-Dodson (citada en Barranco, 2017, p. 14), que muestra los niveles de estrés y cómo pueden ser beneficiosos o perjudiciales para la motivación de la persona; las fases del estrés de Melgosa (2006) muestran cómo una situación de estrés prolongada puede desarrollarse:

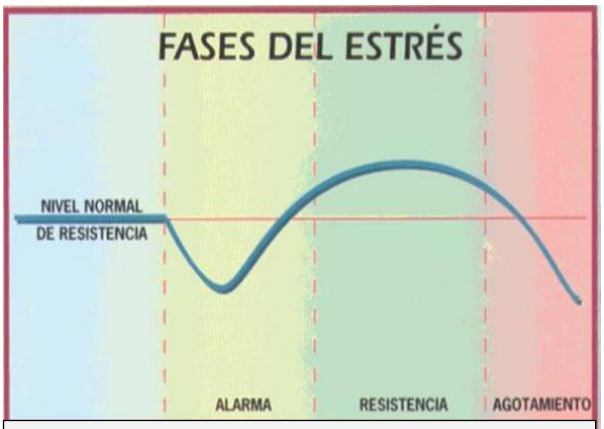


FIGURA 3: Fases del estrés (Seyle, 1936)

A. *Alarma:* Se trata de la alerta de la presencia de un agente estresante. Las reacciones fisiológicas son las primeras en aparecer. El sujeto puede superar esta situación y en ese caso la señal de estrés no llegaría a materializarse.
    a. Fase de choque: Reacción más inmediata. Taquicardia, hipotonía, disminución de la temperatura y de la presión sanguínea.
    b. Fase de contrachoque: Reacción de rebote, agrandamiento de la corteza suprarrenal, signos opuestos a la fase de choque.
B. *Resistencia:* Empieza a aparecer un sentimiento de frustración y sufrimiento. Una pérdida de energía y un menor rendimiento empiezan a hacerse notables. Se trata de un círculo vicioso, porque uno empieza a esforzarse todavía más para superar la situación estresante, pero esto le crea una frustración mayor si no da resultado**.**
C. *Agotamiento***:** Se trata de una fase de fatiga y de depresión. Puede llevar a nerviosismo, irritabilidad, tensión, ira, pesimismo, insomnio, etc. Es mucho más complicado salir de esta fase. En caso de no superarse, puede llevar a una cronificación del estrés.

3.6. Indicadores del estrés

Los indicadores del estrés son todos aquellos síntomas que encontramos como respuesta a los agentes estresores. Acorde con Melgosa (2006), Walter Cannon notó, en un estudio que llevó

a cabo en 1932, los síntomas que presentaban los gatos en su interacción con perros: una segregación abundante de hormonas, la aceleración de la circulación sanguínea, aumento de glucosa y glóbulos rojos en la sangre, una reactivación de los mecanismos de coagulación, mayor intensidad en la respiración, un aumento de la agudeza de los sentidos y una inhibición del sistema digestivo y de la función sexual. Todo esto último se aplica a su vez a los humanos. Terrass (1994) menciona también la tensión, la rigidez muscular, la sudoración, el estado de hiperalerta, la aceleración del ritmo respiratorio y del latido cardíaco como indicadores del estrés. Este último consideraba que estos indicadores eran resultado de un proceso de reequilibrio del cuerpo, un intento de compensar la tensión para que el organismo recuperara su equilibrio. Podemos ver en esta idea de «equilibrio» la gran influencia que los primeros teóricos y su concepto de «homeostasis» tuvieron sobre él.

De nuevo, Melgosa (2006) hace una clasificación muy amplia de los tipos de indicadores del estrés dependiendo de a qué área pertenezcan: emotiva, cognitiva o conductual.

A. *Área cognitiva:* El estrés implica una mayor dificultad de concentración, una disminución de la memoria y una incapacidad para evaluar correctamente las situaciones, las cuales afectan al proceso interpretativo según Renois (2016).

ÁREA COGNITIVA

CARACTERÍSTICAS	EFECTOS
Concentración y atención	Dificultad para concentrarse y pérdida de atención.
Memoria	Retención memorística se reduce.
Reacciones inmediatas	Los problemas que requieren una acción inmediata se resuelven de forma impredecible.
Errores	Suelen haber más errores en la resolución de problemas que requieren una actividad mental.
Evaluación actual y proyección futura	Incapacidad de evaluar una situación presente o proyectarla en el futuro
Lógica y organización del pensamiento	El pensamiento no sigue ningún patrón lógico

TABLA 2: Consecuencias del estrés en el área cognitiva (Melgosa, 2006)

B. *Área emotiva*: El individuo puede verse expuesto a la tensión, la hipocondría, algún trastorno de su personalidad como la impaciencia o la intolerancia, la pérdida de importancia de los valores éticos, depresión y baja autoestima.

ÁREA EMOTIVA

CARACTERÍSTICAS	EFECTOS
Tensión	Dificultad para mantenerse relajado
Hipocondría	Aparte de los desajustes físicos reales, se sospecha de nuevas enfermedades
Rasgos de la personalidad	Desarrollo de impaciencia, intolerancia, autoritarismo y falta de consideración por los demás
Ética	Los principios morales o éticos se relajan y se posee menor dominio propio
Depresión y desánimo	Aumento de desánimo, descenso del deseo de vivir
Autoestima	Pensamientos de incapacidad y de inferioridad

TABLA 3: Consecuencias del estrés en el área emotiva (Melgosa, 2006)

C. *Área conductual:* Descenso de la fluidez verbal, pérdida de interés, absentismo, aumento del consumo de alcohol, tabaco, café u otras drogas, disminución del nivel de energía, alteración de los patrones del sueño, problemas con la pareja e incluso ideas suicidas.

ÁREA CONDUCTUAL

CARACTERÍSTICAS	EFECTOS
Lenguaje	Incapacidad de dirigirse verbalmente a un grupo de personas. Tartamudez.
Intereses	Falta de entusiasmo por los pasatiempos.
Ausencias	Absentismo laboral o académico.

Estimulantes	Aumento del consumo de alcohol, tabaco, café u otras drogas.
Energía	Niveles de energía cambiantes.
Sueño	Patrones de sueño alterados. Insomnio.
Relaciones	Tendencia a la sospecha, culpabilizar a otros, delegación de las responsabilidades.
Cambios en la conducta	Aparecen tics y reacciones extrañas, que no son propias del sujeto.
Suicidio	Se manifiestan ideas suicidas o intentos de llevarlas a cabo.

TABLA 4: Consecuencias del estrés en el área conductual (Melgosa, 2006)

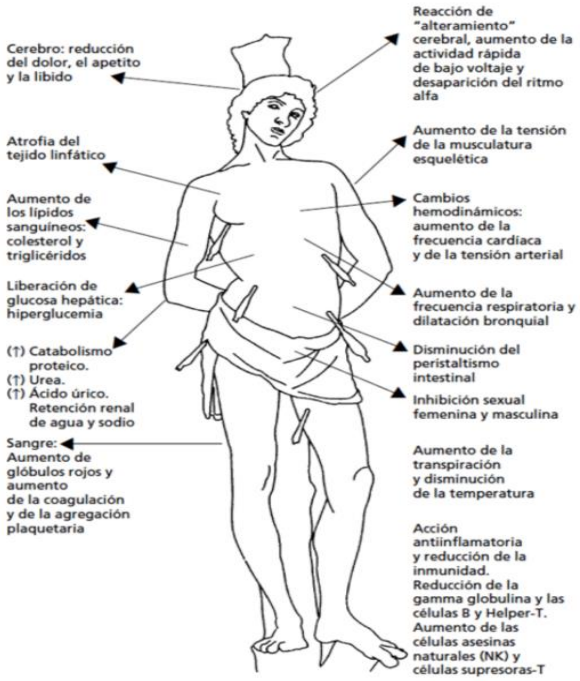


FIGURA 4: Indicadores biológicos (Orlandini, 2012)

Orlandini (2012), inspirándose en el cuadro *San Sebastián* de Botticelli, quiso enumerar los diferentes indicadores biológicos del estrés. Menciona el aumento de la tensión de la musculatura, de la actividad cerebral, de la frecuencia cardíaca, de la tensión arterial, de la transpiración, de la presencia de glóbulos rojos en la sangre, etc. Para el propósito de este trabajo es especialmente interesante el aumento de la frecuencia cardíaca, pues es lo que se estudiará en los sujetos en el caso práctico.

3.7. El estrés en situaciones comunicativas de interpretación

Como bien dice Carlota Ferrer Fabrega (2018), los intérpretes trabajan bajo una presión muy intensa todo el tiempo, por todos los procesos cognitivos que realizan simultáneamente, como el análisis de las estructuras lingüísticas de ambas lenguas, el análisis de las características propias del discurso, la escucha atenta, el proceso de internalización de ese mensaje y su

reexpresión. Kurz (2003, pp. 51-68) tiene en consideración todos aquellos aspectos problemáticos que podemos encontrar en un discurso y afirma que los mayores agentes estresores en interpretación son la presión temporal, la diferencia de estructuras lingüísticas entre las lenguas de trabajo, falsos comienzos, el ritmo de producción del orador, la impredecibilidad, etc. A todos estos, debemos añadir también la carga constante de información, la fatiga y el reducido espacio en la cabina.

En definitiva, son muchos los factores que pueden resultar estresantes al interpretar. En otros estudios (Cooper *et al*., 1982; Moser-Mercer, 1994) se explica que la interpretación de conferencias es una actividad de lo más estresante por factores como la inclusión de diferentes temas en un mismo discurso, la variedad diatópica de los oradores, etc.

> «L'interprète travaille constamment sous tension et doit posséder une endurance hors pair sous peine de devenir tôt ou tard la victime de ses nerfs.» (Van Hoof, 1962, citado en Kurz, 2003, p. 53)

Renois (2016) y Jones (1998) separan el proceso interpretativo en tres fases para poder estudiar en profundidad a qué agentes estresores están expuestos los intérpretes en cada una de ellas: la escucha, el análisis de las ideas y la reexpresión. Para buscar las dificultades que se podrán añadir al discurso de la parte práctica, nos centraremos también en una tabla creada por Hale (2010), en la cual especifica cuales son las dificultades a las que se enfrentan los intérpretes, eso sí, comunitarios. Como muchas de esas dificultades se aplican a su vez a los intérpretes de conferencia, es interesante para acabar de comprender todas las dificultades a los que se enfrentan estos profesionales.

LA INTERPRETACIÓN	*Lingüísticos*	Lagunas léxicas, diferencias gramaticales, semánticas o pragmáticas.
	Técnicos	Se requieren técnicas múltiples y complejas.
	Temporales	Tiempo limitado para interpretar.
	Culturales	Diferencias interculturales.
EL CONTEXTO	Condiciones laborales, falta de información sobre el tema en cuestión, limitaciones del tipo de actividad, etc.	

LOS PARTICIPANTES	Actitud negativa de los usuarios, participantes tienen una idea errónea sobre el proceso de interpretación o sobre el papel del intérprete, desconocen las necesidades profesionales de los intérpretes. Por parte del intérprete, también existen dificultades en el plano emocional que dificultan su imparcialidad.
EL SISTEMA	Formación insuficiente antes de salir al mercado laboral, falta de formación obligatoria, falta de apoyo institucional, salario bajo.

TABLA 5: Dificultades de la interpretación comunitaria. (Barranco, 2017)

3.8. Gestión del estrés

Saber llevar correctamente el estrés es algo sobre lo cual se está estudiando mucho, pues en la sociedad moderna es bastante complicado deshacerse de él; lo que podemos hacer es aprender a lidiar con él de la forma más efectiva posible. Lazarus y Folkman (1986, citados en Labrador y Crespo, 1993, p. 36) definieron en su momento el afrontamiento como:

> «aquellos procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo».

Hay muchas formas de lidiar con el estrés y no todas ellas funcionan para todo el mundo, porque cada persona es un mundo y a cada uno le funciona algo diferente. Se intentará enumerar a continuación algunas técnicas que proponen los expertos como, por ejemplo, la Clínica Mayo[2] o la OMS[3] (con sus consejos especialmente creados para lidiar con el estrés producido por la pandemia del Covid-19) para poder convivir de una forma sana con esta presión:

A. *Autodiagnóstico:* Un ejemplo claro lo propone Mills (1987), que recomendaba plasmar por escrito las reflexiones propias.
B. *Reducir las obligaciones*: La Clínica Mayo recomienda revisar la agenda y delegar tareas.

[2] Enlace de la Clínica Mayo: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-management/art-20044289>
[3] Enlace de la OMS: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/200762-coping-with-stress-during-the-2019-sp.pdf>

C. *Buscar apoyo*: Renovar la conexión con los seres queridos. La OMS recomienda exactamente lo mismo, hablar con personas de confianza.
D. *Dietas antiestrés:* La OMS recuerda la importancia de comer de una forma sana, variada y equilibrada, así como de evitar bebidas excitantes, drogas, alcohol o tabaco.
E. *Ejercicio físico:* Estiramientos, deporte, etc. Moya-Albiol y Salvador (1988) aseguran que el ejercicio físico modifica la respuesta psicofisiológica al estrés.
F. *Relajación:* La Clínica Mayo recomienda buscar ejercicios de meditación, yoga, ejercicios de respiración.
G. *Mindfulness:* Siguiendo con esta idea de meditación, Moscoso (2010), propone el *mindfulness* como una forma de intervención biopsicosocial para contrarrestar los efectos nocivos del estrés, incluso del estrés crónico.
H. *Contacto con la naturaleza:* Acorde con Hunter, Gillespie y Yu-Pu (2019), pasear por el monte, retirarse a la montaña una temporada o estar con contacto con animales es muy beneficioso para la salud física y mental.
I. *Dedicarse tiempo a uno mismo:* A las aficiones, al cuidado personal, etc.

Teniendo en cuenta la amplia variedad de prácticas que se proponen para controlar los niveles de estrés, para el propósito de este trabajo se ha seleccionado el *mindfulness*, ya que es más fácil de realizar en casa, hay una gran variedad de vídeos disponibles para quien lo quiera practicar, etc. Además, otras técnicas de gestión del estrés como puede ser la Técnica Alexander como reeducación de la postura corporal reeducación de la postura corporal (la cual se explica mejor en la sección 4, "Estado de la cuestión") requieren de un fisioterapeuta profesional y el *mindfulness* lo puede hacer cualquier persona de forma individual. El siguiente subapartado profundizará más en los orígenes y en los diferentes ejercicios de esta técnica tan popular entre los expertos y también entre los intérpretes.

3.8.1. Mindfulness

El *mindfulness*, o "atención plena", nos permite:

> «ser plenamente conscientes de lo que ocurre en el momento presente, sin filtros ni prejuicios de ningún tipo, algo que puede aplicarse a cualquier situación» (Stahl y Goldstein, 2010, p. 43)

Proviene de la tradición budista (Kabat-Zinn, 1994) y en la actualidad ha ganado cada vez más popularidad. La raíz del *mindfulness* se encuentra en el *sati* que, acorde con las ideas de Buda, es de la senda de la iluminación y de la liberación. En el siglo XIX, cuando los británicos

conquistaron la India adoptaron muchos elementos de esta cultura y de su religión. Fue Kabat-Zinn (1994) quien creó la *Mindfulness-Based Stress Reduction* ('Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena') y la separó la meditación de su raíz religiosa budista. Para Renois (2016) se trata de vivir en paz con uno mismo; además es ideal para la interpretación, porque combina una paz interior mental con la atención plena necesaria para poder interpretar. Entre todos sus beneficios encontramos la mejora de las relaciones personales, una mejor apreciación de los sentimientos y de las emociones, un mayor rendimiento laboral, una mayor conciencia del ser y de las acciones propias, un incremento de la autoestima, etc.

¿Cómo se lleva a cabo un ejercicio de *mindfulness*? El mindfulness se puede aplicar en cualquier actividad de nuestra rutina diaria (Juan, s. f.) y la meditación es solo una de las múltiples posibilidades. En su artículo *17 ejercicios de "mindfulness" para tu rutina diaria*, sugiere que se puede practicar *mindfulness* al ducharse, apreciando los cambios de temperatura del agua; al peinarse, sintiendo los movimientos de los brazos; al comer, empleando los sentidos para percibir todas las sensaciones; con el ejercicio físico; en una conversación, escuchando con toda atención sin interrumpir; garabateando; autoevaluando el estado físico propio; escribiendo pensamientos en un papel, sin filtrar ni uno solo; renunciando a los auriculares para poder apreciar los sonidos de la calle, y, por último, con la meditación guiada. Es una práctica sencilla, rápida y, sobre todo, muy cómoda por lo fácil que es aplicarla en cualquier aspecto de nuestra rutina.

4. ESTADO DE LA CUESTIÓN

En esta sección, se realiza una revisión de la literatura más relevante hasta el momento sobre este tema. Se citan tres estudios con una metodología y un planteamiento teórico similares a los de este trabajo. Dichos estudios también han observado el efecto que tiene el estrés en estudiantes de interpretación, así como los beneficios del *mindfulness* y otros ejercicios de gestión del estrés como la Técnica Alexander. Las conclusiones de los tres trabajos son bastante similares: la interpretación es una actividad que supone mucha tensión y el *mindfulness* es una buena forma de mejorar los resultados de los estudiantes y de ayudarles a gestionar su estrés.

La gestión del estrés emocional en interpretación. Aplicación a la formación del intérprete en los servicios públicos – Blanca Barranco Lafuente (2017)

Blanca Barranco estudió el estrés con una profundidad muy similar a la de este proyecto. Determinó los tipos de estrés que existen, los estresores, el estrés laboral y algunas

consideraciones preliminares sobre la profesión del intérprete. Pero lo más interesante es su proyecto práctico, para el cual todos los participantes asistieron a varios seminarios que ofrecía la Universidad de Valladolid. Barranco quiso «desarrollar el currículo de la materia de interpretación en la Facultad de Traducción e Interpretación de la Universidad de Valladolid» (p. 48), pues consideraba que era importante saber gestionar las situaciones de estrés. Ideó un escenario de estrés emocional, una interpretación judicial ficticia, preparó un guion que contara con todas estas dificultades y expuso a los estudiantes de la asignatura a un juicio falso. En el juicio falso, se dieron muchos momentos emotivos y se pusieron de manifiesto dificultades varias que conlleva la interpretación. Finalmente se realizó una encuesta para que los estudiantes pudieran valorar este tipo de actividades y comprobar si son una buena forma alternativa de formar a los estudiantes de interpretación. Los estudiantes las recibieron con mucho gusto e hicieron valoraciones muy positivas de la experiencia lo cual nos hace pensar que tal vez haya muchas más formas de las que pensamos para enseñar a interpretar.

El estrés y la autoeficacia durante la formación en interpretación – Carola Ferrer Fabregat (2018)

Ferrer estudia dos conceptos fundamentales en interpretación: el estrés y la autoeficacia. En su estudio teórico se explican del mismo modo las bases del estrés, los estresores, etc. Uno de los apartados trata sobre el estrés en interpretación y asegura que aparecen muchos estresores al interpretar como la concentración necesaria, el factor tiempo, el tamaño de la cabina, entre otros. Habla del *mindfulness* y de la técnica Alexander como técnicas para combatir el estrés en interpretación y cita numerosos ejemplos de otros trabajos que han demostrado la eficacia de estas técnicas. Por último, habla de la autoeficacia y de su importancia para un intérprete. Su estudio empírico trata de delimitar los problemas que se encuentran los estudiantes de interpretación de la Universidad Jaume I de Castellón, conocer sus niveles de estrés, su autoeficacia y si se da una correlación entre ambos. Mediante distintos cuestionarios, se recogieron las respuestas de dichos estudiantes, que aseguraron ser víctimas de altos niveles de estrés negativo que empeoraban los resultados de sus interpretaciones. Se demostró que la interpretación causa que los estudiantes primerizos se crean menos capaces de llevar a cabo la tarea con éxito.

Mindfulness training for interpreting students – Amparo Jiménez Ivars y Daniel Pinazo Catalayud (2013)

El objetivo de este estudio era mejorar la calidad de las interpretaciones simultáneas de varios estudiantes mediante el *mindfulness* y el entrenamiento de la atención. Habla de los tipos de atención existentes: *sustained attention, alternating attention* y *divided attention*. La *sustained attention* se basa en un solo objeto novedoso y complejo para motivar al procesamiento de la información. La *alternating attention* consiste en la habilidad para cambiar el foco de atención entre dos tareas. Por último, la *divided attention* consiste en mantener el foco de atención en diferentes estímulos al mismo tiempo. También habla del *mindfulness* y del modo de llegar a un estado de atención plena.

En cuanto al proyecto de investigación empírica que realizaron, se tratan las diferencias entre relajación y *mindfulness*. Se llevó a cabo un experimento con sujetos de la universidad Jaume I, con la hipótesis de que aquellos que hubieran practicado la atención antes del examen final tendrían mejores resultados que los que hicieron algún ejercicio de relajación. Se llegó a la conclusión de que los ejercicios de *mindfulness* eran muy beneficiosos, más incluso que los de simple relajación.

5. METODOLOGÍA

Esta sección expone la metodología que se ha seguido, información sobre los participantes, sobre la selección de los discursos y la confección de los cuestionarios. Se han realizado dos experimentos, uno piloto y uno definitivo, en los cuales diez estudiantes de Traducción e Interpretación de la Universidad Pompeu Fabra especializados en interpretación simultánea, llevaron a cabo una interpretación en esta modalidad entre el inglés y el castellano. Por un lado, se eligieron dos discursos en inglés estándar teniendo en cuenta los diferentes tipos de agentes estresores existentes y, sobre todo, cuáles se aplican a la interpretación tal como se comenta en la sección 3.7., “El estrés en situaciones comunicativas de interpretación” (v. p. 13).

5.1. Diseño del experimento piloto

En el experimento piloto, que sirvió para corroborar la efectividad de la metodología, participó el Grupo de Estudio P, formado por 3 estudiantes (P01, P02, P03). El experimento piloto se realizó de forma individual. Se enviaron los documentos por correo electrónico. Se midió la frecuencia cardíaca de cada sujeto para registrar su pulso normal en una situación distendida:

se puede hacer a mano, con un tensiómetro, un reloj inteligente o con la aplicación *Cardiógrafo-Cardiograph* de MacroPinch. Se pidió a los sujetos que llevasen a cabo una interpretación simultánea de unos 5 minutos de duración, *Cameron's interview - #Human* (v. "Anexo I") y, justo después, se volvieron a medir la frecuencia cardíaca para registrar un potencial cambio con respecto a la primera medición. Se les hizo entrega del *Cuestionario 1* (v. "Anexo II), para que ellos mismos autoevaluasen sus niveles de estrés y para que valorasen su experiencia. Todos los discursos se han transcrito para poder analizarlos. En la segunda mitad del experimento piloto, se procedió exactamente de la misma forma, pero con un ligero cambio. Se midió de nuevo la frecuencia cardíaca de cada sujeto de la misma manera. Se siguieron los mismos pasos, pero previamente a la interpretación simultánea los sujetos llevaron a cabo un ejercicio guiado breve de *mindfulness*. De nuevo, todos estos discursos se han transcrito para dejar constancia de ellos. Finalmente, se analizaron los cambios en las frecuencias cardíacas, para poder comprobar si realmente la actividad realizada tenía un impacto significativo sobre los sujetos. Con el mismo objetivo se analizaron las respuestas de los cuestionarios, para poder comprobar si la valoración de la experiencia interpretativa cambiaba a los ojos de los participantes.

De no haber obtenido resultados concluyentes, se pensaba añadir la modalidad del yoga para analizar otra disciplina que, dícese de ella, aporta beneficios a muchos intérpretes. Sin embargo, teniendo en cuenta el éxito de los resultados (como se discute en la sección 6.1., "Experimento piloto), se procedió a replicar el mismo experimento con el resto de voluntarios con el objetivo de corroborar estos resultados preliminares.[4]

5.2. Variables independientes

A continuación, se introducirán las variables independientes, aquellos parámetros que han sido comunes para todos los participantes. Entre ellas, se encuentran los participantes, los discursos que debían interpretar, el lugar, la unidad de medición de la frecuencia cardíaca y los cuestionarios. Se procederá a explicar con mayor detenimiento cada uno de estos parámetros controlados:

[4] Todas las transcripciones del primer y de la segundo experimento podrán encontrarse en el anexo III y las respuestas obtenidas de los cuestionarios, en los anexos IV (experimento piloto) y V (experimento definitivo).

5.2.1. Los participantes

En esta tabla se presentan los diferentes participantes del experimento, cuyo anonimato se ha asegurado gracias a un código para cada uno de ellos. El Grupo de Estudio P realizó el experimento piloto y el Grupo de Estudio A, el experimento definitivo. Era importante que todos tuvieran, más o menos, el mismo nivel de inglés para la comprensión y que hubieran cursado los mismos créditos de interpretación para que tuvieran la misma experiencia con esta disciplina. Como se puede observar en la tabla 6, más o menos todos los parámetros son parecidos, para poder asegurar que las diferencias en los resultados no fuese debida a otra cosa que a la inserción del ejercicio de *mindfulness*.

	Sexo	Edad	Nivel de inglés	¿Estancia en extranjero?	¿Créditos de Interpretación?
P01	F	22	C1	3 meses	8
P02	M	22	C1	3 meses	8
P03	F	21	C1	3 meses	8
A01	F	21	C1	3 meses	8
A02	M	21	C1	5 meses	8
A03	F	21	C2	4 meses	8
A04	F	21	C1	10 meses	8
A05	M	22	C1	9 meses	8
A06	M	22	C2	No	8
A07	F	22	C1	8 meses	8

TABLA 6: Los participantes

5.2.2. Los discursos

Para empezar, es necesario recordar que los dos discursos tenían un registro estándar y, a pesar de que la primera oradora es de Canadá y la segunda, de Inglaterra, su enunciación tampoco estaba marcada dialectalmente. Los discursos seleccionados pretenden llevar a los sujetos a un estado de alarma, el primero de los tres estados del estrés, con su correspondiente parte de choque y de contrachoque. Es en este estado cuando podemos apreciar los síntomas que queremos estudiar. Teniendo en cuenta los agentes estresores que aparecen en interpretación, los discursos contarán con diferentes momentos de complicación relacionada con el tema, el ritmo, alguna construcción sintáctica diferente, diferencias culturales, terminología, elementos dialectales, algún momento que pueda resultar complicado por la implicación emocional, etc. Los dos serán monólogos de una complicación similar, de un tema no especializado y de una duración de 5 minutos aproximadamente.

El primer texto, *Cameron's Interview – CANADA - #HUMAN*, es una entrevista personal a Cameron Diaz en la cual habla sobre la fama y una experiencia algo más personal, la muerte de su padre. Su ritmo de producción es algo rápido y la complicación cognitiva de su discurso es bastante elevada. El segundo se titula *Carolyn's Interview – ENGLAND - #HUMAN* y en él aparece una mujer que habla sobre su experiencia como madre homosexual, la separación con su marido, su relación con su familia y el aislamiento que sufre por su estilo de vida.

5.2.3. El lugar

En un inicio se habían reservado las cabinas de interpretación simultánea de la Facultad de Traducción y Ciencias del Lenguaje, en el Campus del Poblenou de la Universitat Pompeu Fabra para llevar a cabo las sesiones experimentales, ya que el reducido espacio era uno de los agentes estresores. Teniendo en cuenta que no se han podido realizar allí por la pandemia del coronavirus, cada estudiante llevó a cabo el experimento en su propia casa y, por lo tanto, así como todos estaban sujetos al mismo agente estresor, ahora todos se vieron libres de él y los resultados no deberían variar.

5.2.4. Unidad de medición de la frecuencia cardíaca

La unidad de medición que se utilizará para poder conocer la frecuencia cardíaca de los participantes será en pulsaciones por minuto (ppm). En circunstancias normales, la frecuencia cardíaca normal se encuentra entre 60 y 100 ppm; se puede medir mediante un pulsómetro o

un tensiómetro, pero obviamente, como los sujetos van a realizar el experimento de forma no presencial, también se observarán las posibilidades de medirla a mano o bien mediante una aplicación con muy buenos comentarios y fiabilidad llamada *Cardiógrafo-Cardiograph* de MacroPinch.

5.2.5. Cuestionarios

Todos los estudiantes responderán a los mismos cuestionarios asegurando su anonimato.

CUESTIONARIO 1 (v. "Anexo II")

Para el primer cuestionario, aparte de algunas consideraciones generales como edad y sexo para conocer a los participantes un poco mejor, se les preguntó sobre las estancias en el extranjero que hubiesen realizado y sobre su nivel de inglés para poder tener estos factores en cuenta al analizar los resultados. Además, se especificaron las instrucciones para la correcta realización del experimento. El cuestionario está inspirado en el cuestionario STAI (Spielberger *et al*., 1982) sobre ansiedad-estado en interpretación, el cuestionario de autoeficacia general y específica (Jiménez *et al.*, 2014), el cuestionario sobre estrés en la formación en interpretación (Renois, 2016) y el cuestionario sobre la autopercepción de la gestión del estrés de María del Carmen Gálvez Durán (Gálvez, 2019). Se pretendía que los sujetos valorasen la influencia que tuvieron los diferentes agentes estresores sobre su interpretación, y su estado tras haberla completado. Finalmente, se les consulta a los sujetos sobre con qué tipo de estrés se identifican (recuperando la dicotomía positivo-negativo) y cuáles consideran que son sus mayores causas de estrés al interpretar.

CUESTIONARIO 2 (v. "Anexo II")

Este cuestionario no incluye preguntas más generales de edad y sexo. Sin embargo, imita el "Cuestionario 1" en el casi todas sus afirmaciones excepto en dos que se añaden al final.

> 21. Creo que mi gestión del estrés ha repercutido positivamente en la calidad de mi interpretación
> 22. En futuras interpretaciones, podré mejorar mi gestión del estrés en interpretación mediante la práctica continuada de este tipo de ejercicios.

También incluye instrucciones para realizar el experimento correctamente.

5.3. Variables dependientes: ejercicio de mindfulness

Solamente se aplica a la segunda parte tanto del experimento piloto como del definitivo. Los estudiantes llevaron a cabo un ejercicio guiado de *mindfulness*. A pesar de que el *mindfulness* se puede practicar a lo largo del día, en el enlace que se encuentra en el pie de página se puede encontrar un ejercicio de 5 minutos para poder relajar la mente y entrar en este estado de atención activa.[5]

De entre todos los ejercicios disponibles en línea, se seleccionó este en particular precisamente por su duración: 5 minutos. La propia dueña del canal, Miryam Domínguez, practica *mindfulness* en su día a día y, por lo tanto, está familiarizada con la disciplina. La duración es la adecuada, es un vídeo reciente, de un canal con muchos suscriptores y con muy buenos comentarios. El canal tiene una gran variedad de meditaciones de diferentes tipos y sigue las bases de esta disciplina que se han comentado en el apartado 3.8.1., "Mindfulness". Entre las instrucciones del vídeo, se citan a continuación algunos ejemplos para demostrar qué tipo de directrices se ofrecen en este tipo de ejercicios:

(1) «Observa el leve movimiento que se produce en tu cuerpo con la entrada y salida de aire» (0'40'')
(2) «Ocurra lo que ocurra, es correcto, siempre y cuando te des cuenta de ello» (2' 28'')
(3) «Fíjate en la duración de cada inhalación y cada exhalación» (3'26'')

6. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

6.1. Experimento piloto

Los sujetos pertenecientes al Grupo de Estudio Piloto mostraron unos resultados extremadamente positivos que determinaron que, en las siguientes fases del experimento, se procediese de la misma forma. Los sujetos P01, P02 y P03 eran todos de la misma edad aproximadamente, habían cursado los mismos créditos en asignaturas interpretación y habían realizado estancias en el extranjero de duraciones similares.

[5] <https://www.youtube.com/watch?v=LDZQH0Tp4IE> - Ejercicio de *mindfulness* seleccionado.

6.1.1. Resultados de la medición de la frecuencia cardíaca

Como podemos ver en la tabla 7, en la primera sesión experimental del experimento piloto, la frecuencia cardíaca de los participantes presenció un incremento considerable. De hecho, es algo notable el hecho de que en ningún caso dicho incremento fuese de menos del 13 %.

	P01	**P02**	**P03**
ANTES	68 ppm[6]	60 ppm	76 ppm
DESPUÉS	77 ppm	68 ppm	95 ppm
% DE INCREMENTO	13,24 %	13,33 %	25 %
VALOR MEDIO DEL PORCENTAJE DE INCREMENTO			17,19 %

TABLA 7: Incremento de la frecuencia cardíaca en la primera sesión experimental (piloto)

Estos resultados son todavía más evidentes cuando los comparamos con el incremento presenciado en la segunda sesión experimental del experimento piloto. En esta segunda sesión es necesario destacar que la frecuencia cardíaca del sujeto P02 ha disminuido en un 7,14 %, lo cual es impresionante ya que las consideraciones sobre la dificultad del discurso indicaban que se trataba de un discurso difícil de comprender por su rápida producción. La segunda hipótesis de este trabajo (H2) preveía una normalización o ralentización de la frecuencia cardíaca si previamente se realizaba un ejercicio de *mindfulness* y es justo lo que ha ocurrido: una ralentización para el sujeto P02 y una disminución del porcentaje de incremento para los sujetos P01 y P03. Esto puede deberse a que el *mindfulness* haya dado sus frutos.

	P01	**P02**	**P03**
ANTES	76 ppm	70 ppm	87 ppm
DESPUÉS	83 ppm	65 ppm	92 ppm
% DE INCREMENTO	9,21 %	-7,14 %	5,75 %
VALOR MEDIO DEL PORCENTAJE DE INCREMENTO			2,60 %

TABLA 8: Incremento de la frecuencia cardíaca en la segunda sesión experimental (piloto)

[6] Pulsaciones por minuto (ppm)

En estas dos figuras se encuentran representados en forma de gráfico estos mismos datos para una mayor claridad de exposición. Es evidente el cambio drástico que ha habido entre una y otra sesión si se observan las figuras 5 y 6.

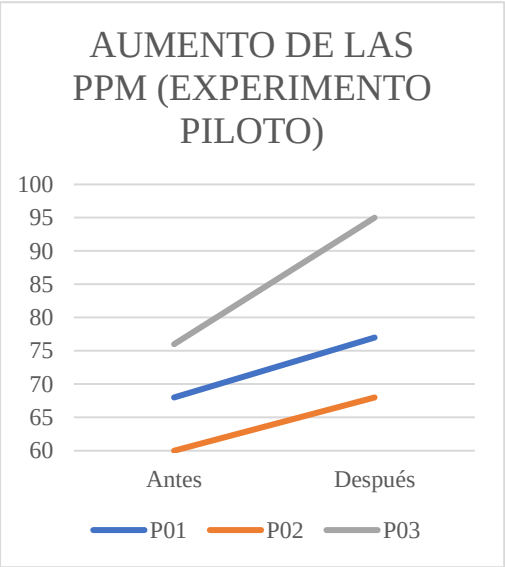


FIGURA 5: Aumento de las ppm (piloto)

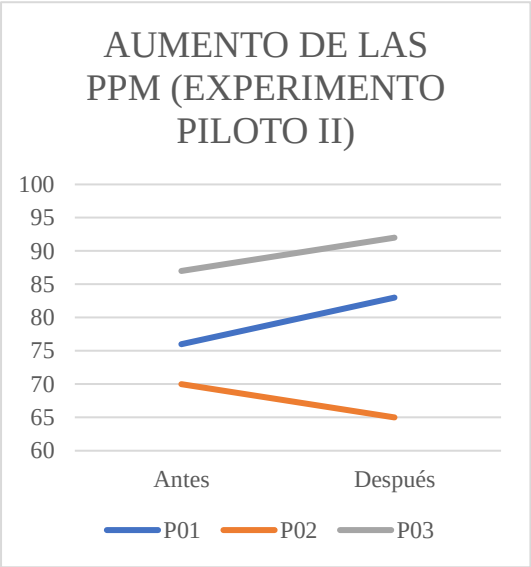


FIGURA 6: Aumento de las ppm (piloto II)

6.1.2. Análisis de los cuestionarios

Los resultados de los cuestionarios del experimento piloto se pueden consultar fácilmente en el “Anexo IV”. En la primera sesión experimental, para la cual los estudiantes no contaban con una gestión ejercitada del estrés, los tres estudiantes estuvieron de acuerdo en mayor o menor medida con la afirmación «me siento nervioso». Dos de ellos no consideran que su control de la situación fuera el adecuado y tampoco estaban satisfechos con su interpretación. Culpan de ello a su ineficaz gestión del estrés, lo cual expresan en la afirmación número cinco. En cuanto a los agentes estresores, no han percibido terminología, pero sí que la enunciación y el ritmo de producción han sido factores clave para el incremento de sus pulsaciones. Concuerdan en que el ritmo era algo rápido. Los falsos inicios y la implicación emocional los han considerado de forma ambivalente, lo cual es justificable ya que cada uno percibe los agentes estresores de formas diferentes. En lo que todos concuerdan es en que «una mejora en la gestión del estrés implicaría una mejora en la práctica interpretativa», como bien dice la afirmación número 20. Los tres estudiantes han afirmado que el tipo de estrés que sienten es distrés, el cual les ha impedido interpretar con el éxito que hubiesen deseado.

Las respuestas del cuestionario en la segunda sesión experimental han sido bastante más unánimes. Los tres participantes estaban de acuerdo con la afirmación «me siento tranquilo/a» tras haber completado la interpretación. Sin embargo, siguen sin estar del todo satisfechos con sus interpretaciones, aunque es cierto que consideran que practicar este tipo de ejercicios en el futuro puede ser de lo más útil para mejorar sus resultados tras ver cómo han sabido controlar de una forma más eficaz la situación a la que se enfrentaban. El ritmo les ha resultado algo rápido y, de nuevo, el resto de agentes estresores han tenido efectos diferentes sobre cada uno de ellos. La implicación emocional también ha jugado un papel importante. En esta ocasión, dos de los tres sujetos afirman sentir eustrés, el cual les ha motivado y mantenido alerta a los estímulos que les llegaban y que ha mejorado sus resultados al interpretar.

6.1.3. Conclusiones preliminares

Tras haber realizado este experimento piloto, se llegó a la conclusión de que se podía proceder de la misma manera con el resto de participantes, puesto que los participantes P01, P02 y P03 proporcionaron unos datos sorprendentes. La metodología funcionó; se temía que a causa del confinamiento los resultados se vieran afectados. Pero se ha encontrado una metodología a distancia que ha resultado efectiva.

Quedan confirmadas las hipótesis H1 y H2: la frecuencia cardíaca ha sido un claro indicador del estrés, hay un incremento evidente del pulso cuando no se realiza ningún ejercicio de gestión del estrés y dicho incremento es menor (e incluso se ha observado una ralentización) cuando sí que se realiza uno.

6.2. Resultados del experimento definitivo

La misma metodología que se empleó en el experimento piloto se utilizó en el experimento definitivo, en el cual participaron los siete voluntarios del Grupo de Estudio A (como queda reflejado en la sección 5.2.1., “Los participantes”). Se buscaron sujetos con parámetros similares a los del experimento piloto. Los discursos también fueron los mismos y no se hizo ninguna modificación en los cuestionarios puesto que ya demostraron su efectividad, tal y como se ha explicado en el apartado anterior.

6.2.1. Resultados de la medición de la frecuencia cardíaca

A continuación, presentamos los resultados obtenidos en la primera sesión del experimento, es decir, en la interpretación sin ejercicio previo de gestión del estrés.

	A01	**A02**	**A03**	**A04**	**A05**	**A06**	**A07**
ANTES	72 ppm	75 ppm	72 ppm	60 ppm	73 ppm	74 ppm	80 ppm
DESPUÉS	92 ppm	79 ppm	80 ppm	75 ppm	81 ppm	92 ppm	87 ppm
% DE INCREMENTO	27,78%	5,33 %	11,11%	25%	10,96%	24,32%	8,75%
VALOR MEDIO DEL PORCENTAJE DE INCREMENTO						16,17%	

TABLA 9: Incremento de la frecuencia cardíaca en la primera sesión experimental definitiva

Y en la siguiente tabla, se encuentran los resultados de la segunda sesión del experimento definitivo, para la cual los estudiantes se han preparado con el ejercicio de *mindfulness* previo de cinco minutos de duración:

	A01	**A02**	**A03**	**A04**	**A05**	**A06**	**A07**
ANTES	84 ppm	65 ppm	68 ppm	75 ppm	64 ppm	72 ppm	81 ppm
DESPUÉS	76 ppm	70 ppm	72 ppm	68 ppm	70 ppm	76 ppm	70 ppm
% DE INCREMENTO	-9,52 %	7,69 %	5,88 %	-9,33 %	9,38 %	5,56 %	-13,58 %
VALOR MEDIO DEL PORCENTAJE DE INCREMENTO						-0,56 %	

TABLA 10: Incremento de la frecuencia cardíaca en la segunda sesión experimental definitiva

Como podemos ver, hay una clara diferencia en el porcentaje del incremento de los valores relacionados con la frecuencia cardíaca en la segunda mitad del experimento. Por supuesto, teniendo en cuenta que los estudiantes no están siendo sometidos a una situación real de interpretación profesional, ninguna frecuencia cardíaca sale de los límites normales de reposo, aunque en algunos casos como el del sujeto A06 roza el límite de lo que se considera una tensión normal en una situación cotidiana. Para una representación más clara de los resultados, se han elaborado dos gráficos de líneas para poder exponerlos de una forma más clara.

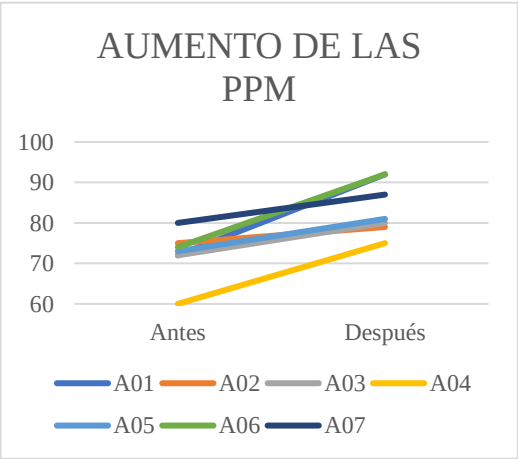


FIGURA 7: Aumento de las ppm

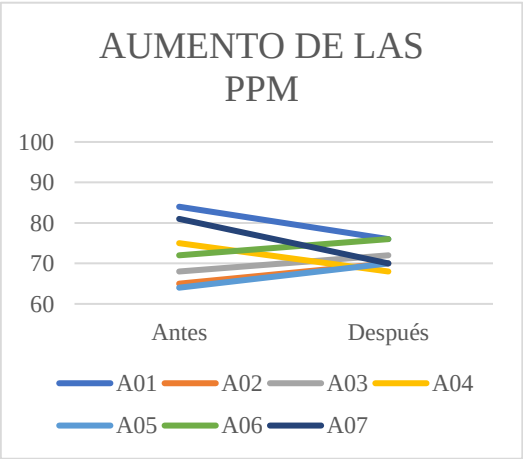


FIGURA 8: Aumento de las ppm II

6.2.2. Análisis de los cuestionarios

Los resultados de los cuestionarios se encuentran en el "Anexo V". Se muestran en forma de tabla, en la cual se subrayan las diferentes casillas con un color más o menos oscuro dependiendo de la cantidad de personas que haya votado una de las opciones. Empezando por la dicotomía eustrés-distrés, 5 de los 7 participantes han afirmado sentir distrés en la primera sesión experimental; pero en la segunda sesión, este número se ha reducido a 3. En la segunda sesión experimental para la cual contaban con el ejercicio de *mindfulness* el eustrés ha sido más predominante.

Pasemos ahora a los cuestionarios. Teniendo en cuenta que la percepción de los diferentes estresores es diferente para cada persona, se comentarán aquellas afirmaciones que sean más relevantes. Por ejemplo: 5 estudiantes se han sentido algo nerviosos tras la primera sesión, pero 5 de 7 se han sentido muy o algo tranquilos tras la segunda. En cuanto a su percepción de la autoeficacia, 5 personas han creído que su control de la situación no era del todo adecuado, pero, tras realizar el ejercicio de *mindfulness*, las respuestas se decantan más hacia un punto neutral e incluso hay dos personas que consideran que sí que lo ha sido. Así como no hay nadie

que considere que su gestión del estrés haya sido eficaz en la primera sesión, 4 personas creen que lo han logrado en la segunda.

Llegamos a los estresores: terminología, ritmo de producción, elementos culturales, etc. En cuanto a la terminología, los sujetos consideran que en ambos casos ha habido una cantidad similar de términos; no abundaba tampoco la presencia de elementos culturales. El mayor conflicto lo han tenido con la enunciación y la rapidez de producción; en la segunda sesión, ha habido un descontento más general acerca del ritmo de producción. Por lo general, en la segunda sesión, otro tipo de estresores se consideran con menor gravedad que en la primera como ocurre, por ejemplo, con la implicación emocional con el tema.

Por último, llegamos a si consideran que el *mindfulness* u otras técnicas de gestión del estrés podrían serles útiles en su futuro profesional. En ambas sesiones fueron cuatro las personas que estuvieron completamente de acuerdo con la afirmación 20:

> «Creo que una mejora en la gestión del estrés implicaría una mejora en la práctica interpretativa» (v. "Anexo II").

Es necesario comentar las últimas dos preguntas extras de la segunda sesión experimental: 4 personas de 7 estuvieron ligeramente de acuerdo con que supieron gestionar correctamente su estrés, 2 votaron la opción neutral y solamente fue 1 la que estuvo ligeramente en desacuerdo con la afirmación 21. Por último, 6 personas estuvieron de acuerdo con que, en futuras interpretaciones, podrán mejorar su práctica mediante este tipo de técnicas.

6.3. Análisis de los resultados

Considero que es necesario subrayar el hecho de que muchos de los participantes han considerado que el segundo discurso era más complicado que el primero. Teniendo esto en cuenta, el contraste entre el porcentaje de incremento de ambas sesiones resulta todavía más impactante. Ha habido un drástico descenso de la frecuencia cardíaca en la segunda sesión introducida por la meditación guiada, lo cual indica que el ejercicio ha dado sus frutos. Si era más complicado, es sorprendente cómo las consideraciones sobre la autoeficacia han sido mucho más positivas en la segunda sesión.

Basta con observar las figuras 7 y 8 para darnos cuenta de que los resultados son evidentes. En la primera sesión, la mayoría de los participantes sufrieron un incremento en su frecuencia cardíaca de más del 10 %. Es cierto que dos de ellos tuvieron resultados por debajo de ese

nivel: el participante A02 y el A07 tuvieron un incremento del 5,33 % y del 8,75 % respectivamente. En todos los casos excepto en el participante A02, en la segunda sesión, la frecuencia cardíaca ha aumentado a un ritmo inferior; también cabe destacar que dicho participante tenía un incremento bajo en la primera sesión y él mismo considera que (y cito textualmente) «no me pongo nervioso en este tipo de cosas». Dejando de lado este caso, el resto de participantes han respondido acorde con las hipótesis planteadas al inicio de este trabajo. Es cierto que se ha tratado de establecer un valor medio en cuanto al incremento de las pulsaciones, pero no resulta del todo representativo. Se ha pasado de un 16,17 % de incremento en la frecuencia cardíaca (media entre todos los resultados obtenidos) a un -0,56 %. Se ha de tener en cuenta que los resultados de la segunda sesión son muy inferiores en número a los de la primera, pero no me parece representativo porque, así como el A05 ha subido un 9,38 % en la segunda sesión, el A01 ha bajado un 9,52 %.

No debemos olvidar el hecho de que por muy diversos que hayan sido los resultados, el *mindfulness* ha surtido el efecto deseado. Fijémonos en que el sujeto A07 ha ralentizado su ritmo cardíaco hasta un -13,58 %. Ese es el resultado más sorprendente de todos. Ya se había dado una ralentización de la frecuencia cardíaca en el experimento piloto, pero en ese caso, como solamente se había observado en uno de los tres participantes, no se había esperado que se repitiera en el experimento definitivo. En ningún caso se han superado las 100 pulsaciones por minuto, lo cual sería ya más alarmante. A partir de las 100 ppm, se consideraría normal dicha frecuencia si el sujeto estuviera haciendo ejercicio físico. Al fin y al cabo, estas interpretaciones se han realizado, muy a mi pesar, desde casa, en un entorno relajado, sin consecuencias en caso de cometer errores y, sobre todo, durante solamente cinco minutos. Si pudiéramos imaginar cómo cambiarían estos resultados en situaciones de interpretación reales y si pudiéramos contar con un experto en estadística o biología que pudiera entender los resultados representados en electrocardiogramas, podríamos llegar a unas conclusiones todavía más impactantes sobre la cantidad de beneficios que el *mindfulness* ha demostrado poseer.

Por otro lado, los cuestionarios hablan por sí solos. La gran mayoría de los participantes están de acuerdo en que una mejor gestión implicaría una mejora en la práctica. Es alentador que esta experiencia haya sido considerada de una forma tan positiva entre los participantes. He recibido muchos comentarios alentadores sobre lo interesante y beneficioso que les ha resultado realizar esta sesión de *mindfulness* porque, de alguna forma, les ha hecho ver una posibilidad más que no conocían hasta ahora y, al darse cuenta de sus propios resultados al rellenar los formularios,

han tenido que analizarse introspectivamente, comprobar su estado emocional y eso les ha hecho darse cuenta de la importancia que tiene el estrés, cuya influencia sobre el producto se comenta muy por encima en las asignaturas de interpretación. La mayor dificultad de ambos textos ha sido el ritmo de producción y la enunciación, acorde con los resultados obtenidos en las encuestas. Ha habido muchas más opiniones negativas acerca del segundo texto, *Carolyn's Interview*, pues el ritmo de producción era algo más acelerado. Aun así, esto da mucho espacio para la reflexión. Si era más complicado, por resumirlo en términos más simples, ¿por qué 4 de 7 participantes consideraran que estaban sintiendo un estrés positivo? ¿Por qué ha disminuido la frecuencia cardíaca? Esto puede sugerir que, en el caso de tratarse de un discurso más tranquilo, su ritmo cardíaco podría haber descendido incluso más de lo que lo ha hecho. Los resultados son todavía más relevantes si tenemos en cuenta que el segundo texto no ha sido recibido con tan buenas opiniones como el primero.

7. CONCLUSIONES

Esta sección se ha dividido en dos partes. En la primera, se responde a cada una de las diferentes preguntas de estudio (P1, P2 y P3) planteadas en la introducción (v. p. 2) con ayuda de los resultados obtenidos en los dos experimentos. En la segunda parte, se corroboran las hipótesis (H1, H2 y H3) que se realizaron al inicio de todo este proceso.

P1: ¿Es el *mindfulness* realmente beneficioso para el bienestar mental de un intérprete?

Todo indica a que sí que lo es. Los resultados de las encuestas son más positivos en la segunda sesión; el aumento de la frecuencia cardíaca es menor tras realizar un ejercicio de *mindfulnes* y también más estudiantes se sienten motivados en su producción en vez de limitados. Yo soy la primera escéptica en cuanto a la meditación y sé que no todo el mundo se implicará en el *mindfulness* en el mismo grado. Se recomienda que se practique el *mindfulness* a lo largo del día, en las pequeñas actividades de nuestra rutina o también en forma de meditación. En este caso hemos realizado un ejercicio de cinco minutos de meditación guiada, pero no puedo imaginar qué resultados obtendría si la práctica fuera continuada, lo cual podría dar pie a futuros estudios. Si cinco minutos han sido decisivos, ¿qué ocurrirá si se practica el *mindfulness* en más aspectos de nuestro día a día?

Definitivamente, ha demostrado tener muchos beneficios y sé con seguridad que es un estilo de vida que voy a intentar adoptar para poder obtenerlos.

P2: ¿Hay en verdad un cambio relevante y notable en el ritmo cardíaco si se realizan ejercicios específicos de control del estrés?

Está claro que lo ha habido. Lorena Pittet, estudiante de último curso de Enfermería en el Campus del Mar de la Universitat Pompeu Fabra, ha observado detenidamente los resultados para poder determinar si se producía un cambio relevante y ha llegado a la conclusión de que, aunque las frecuencias cardíacas solamente rozan el límite considerado normal en estado de reposo, un cambio de 72 ppm a 92 ppm es relevante en este caso porque no se da tan fácilmente si no hay un estímulo que lo provoque. El indicador más claro de que ha habido un cambio notable es el hecho de que 3 de 7 participantes (esto es, un 42,85 % del total) han sido testigos de una ralentización de su pulso. No creo que debamos buscar más indicios de lo efectiva que ha sido la práctica de este ejercicio, por breve que haya sido.

P3: ¿De qué manera podemos aplicar estos ejercicios en la formación de futuros intérpretes?

Estoy muy satisfecha con los cursos de interpretación que he cursado en mi universidad, pero he echado de menos contenido más específico sobre cómo gestionar los nervios. En una asignatura llamada Ténicas de Expresión Oral, paseábamos los unos delante de los otros o sacudíamos el cuerpo para liberar tensiones; sin embargo, en Interpretación como tal no lo hemos hecho. Una buena forma de aplicarlos sería que cada profesor eligiera un ejercicio como el *mindfulness* para incluirlo en su currículo y dedicarle los primeros minutos de la clase. Podría resultar interesante probar con diferentes tipos de ejercicios para que cada estudiante encontrara el que mejor le funcionase. Otra posible forma de aplicar estos ejercicios en el aula podría estar motivada más por la universidad que por los profesores. Así como han acudido algunos expertos en traducción audiovisual para dar conferencias gratuitas sobre el tema, podrían traer como ponente a un experto que diese una charla.

Una vez respondidas las preguntas iniciales, es momento de verificar si las hipótesis planteadas se modificarían de alguna forma. La H1 rezaba «el ritmo cardíaco de los sujetos aumentará respecto a su velocidad normal durante la interpretación simultánea si no se realiza ningún ejercicio previo». Esta hipótesis queda más que comprobada, teniendo en cuenta que en el caso más evidente la frecuencia cardíaca ha aumentado hasta un 24,32 %.

La H2 predecía que «teniendo en cuenta los beneficios del famoso *mindfulness*, el ritmo cardíaco de los sujetos estudiados se normalizará o se ralentizará si previamente se realiza una

de dichas actividades». Otra hipótesis queda comprobada: solamente en un caso ha aumentado, pero es una excepción en un grupo de 10 estudiantes si contamos también a los participantes del piloto. Los sujetos se han comportado como se esperaba.

Por último, la H3 aseguraba que «la implantación de ejercicios de gestión del estrés en las aulas contribuirá a la mejora del bienestar mental de los estudiantes de interpretación.». Esta es algo más exagerada, porque cada uno cuida como buenamente puede de su bienestar mental. Tal vez "deber" no sea la palabra adecuada, porque tampoco es algo que quiera imponer en mis compañeros, pero sí que creo que concienciar a los estudiantes sobre la existencia de estos ejercicios es importante. Implementarlas en el aula tal vez sea más opcional, se trata de una decisión de cada profesor y podría haber estudiantes que no estuvieran interesados. No creo que se diera el caso, porque he recibido muy buenos comentarios sobre este experimento y los participantes se han mostrado muy interesados, lo cual me lleva a pensar que no sería una mala idea empezar a tratar este tipo de temas en clase. Sería una forma muy amena de empezar y sería una gran técnica para relajarnos antes de un examen de interpretación.

Como conclusión final, no podría estar más satisfecha con los resultados obtenidos. Esperaba que, en estas condiciones, los cambios fueran más sutiles y los resultados menos relevantes; pero ha sido una experiencia increíble ver con cada cuestionario cómo se cumplían las predicciones realizadas. Realmente no nos damos cuenta cuando interpretamos, pero nos exponemos constantemente a cometer errores y, lo que es peor, a que nuestro público los perciba. Los intérpretes nos dedicamos a buscar soluciones constantemente a problemas que no dejan de llegar, uno tras otro.

Que el *mindfulness* es beneficioso queda comprobado y lo es mucho más de lo que yo me hubiera podido imaginar. Por supuesto, hay mucho margen para futuros experimentos en los que se cuente con más recursos, herramientas, conocimientos… y una situación más estable. Así que espero sinceramente despertar con este trabajo una conciencia colectiva sobre los beneficios de esta práctica que se aplican, no solamente a la interpretación, sino también a cirujanos, pilotos, políticos, etc. Así, entre todos, podremos conseguir que el mundo vaya un poco más lento.

8. AGRADECIMIENTOS

Quisiera empezar hablando sobre el impacto que este estado de alarma por el COVID-19 ha tenido sobre mi trabajo. Ha habido momentos en los que me he sentido abrumada, pero me

recordé a mí misma que no hay que dejarse desanimar. Yo que quería realizar los experimentos en las cabinas de la universidad y que hasta las había conseguido reservar en unos días que fuesen compatibles con los horarios de mis compañeros, me he encontrado buscando alternativas, creando instrucciones y haciendo algo que realmente me cuesta: delegar. Me encantaría poder volver a realizar este experimento de forma presencial, pero confiar en mis compañeros para que siguieran las instrucciones correctamente ha sido un salto de fe que, por mi personalidad, me ha costado dar. Esta cuarentena ha tenido un fuerte impacto en mi trabajo, no solo por los aspectos logísticos que se han debido modificar, sino también por lo que ha supuesto a nivel emocional. Por esta circunstancia que hemos compartido todos y cada uno de nosotros, quisiera reconocer el esfuerzo que hemos hecho y dejar constancia de ello en mi trabajo. Pero nada de esto hubiera sido posible sin ciertas personas que me han ayudado, apoyado y acompañado en el proceso; a todos ellos, les dedico este trabajo.

- Para empezar, a esos diez estudiantes anónimos que, a pesar de que muy probablemente tenían mil y una cosas que hacer, han sabido encontrar ese ratito para participar en mi experimento.
- También quisiera agradecer a Lorena Pittet Blanco, estudiante de Enfermería del Campus del Mar, y a Francina Murillo Piqué, estudiante de Farmacia, que me han ayudado en los aspectos más científicos y que han tenido una paciencia infinita conmigo al explicarme todo lo que se me escapaba como estudiante de letras.
- Y, por supuesto, tengo que dar gracias a María Aguilar, mi tutora, que me ha guiado en la selección del tema y me ha asesorado durante el proceso.

9. BIBLIOGRAFÍA

Adolfo, G. (2002). “Estrés: desarrollo histórico y definición”, en *Anestesia*. Santa Fe: Universidad Nacional de Rosario.

Álvarez, P. (2018). “El estrés laboral, la pandemia del siglo XXI”, en *El País*. Madrid: Ediciones El País S. L.

Amarís Macías, M.; Madariaga Orozco, C.; Valle Amarís, M.; Zambrano, J. (2013). “Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico”, en *Psicología desde el caribe.* Colombia: Universidad del Norte.

Barranco, B. (2017). *La gestión del estrés emocional en interpretación. Aplicación a la formación del intérprete en los servicios públicos*. Soria: Universidad de Valladolid.

Campayo, J. G. (2008). "La práctica del «estar atento» (mindfulness) en medicina. Impacto en pacientes y profesionales", en *Atención primaria*, pp. 363-366. Zaragoza: Universidad de Zaragoza, Departamento de Psiquiatría.

Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body*. Nueva York: Norton and Co.

Colegiados (s. f.). *¿Qué es el estrés?* Cartagena: Unidad hospitalaria de estrés.

Duval, F.; González, F.; Rabia, H. (2010). "Neurobiología del estrés", en *Revista chilena de neuro-psiquiatría*. Santiago: Sociedad de Neurología, Psiquiatría y Neurocirugía de Chile.

Estrés (2020). En Diccionario de la Real Academia Española (23ª edición).

Estrés (2020). En Diccionario Panhispánico de Dudas (1ª edición).

Ferrer Fabregat, C. (2018). *El estrés y la autoeficacia durante la formación en interpretación*. Castellón: Universitat Jaume I.

Fierro, A. (1997). "Estrés, afrontamiento y adaptación", en *Estrés y salud*, pp. 9-38. Valencia: Promolibro.

Gaiba, F. (1998). *The Origins of Simultaneous Interpretation: The Nuremberg Trial*. Ottawa: University of Ottawa Press.

Gálvez Durán, M. C. (2019). *Análisis sobre la autopercepción de la gestión del estrés en estudiantes de interpretación de grado*. Madrid: Universidad Pontificia Comillas.

García-Allen, J. (2018). "Entrevista a Javier García Campayo: El Mindfulness ha venido para quedarse, porque tiene una enorme evidencia científica", en *Psicología y Mente*. Barcelona: Psicología y Mente Pte. Ltd.

Germer, C., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (Eds.). (2016). *Mindfulness and psychotherapy*. Nueva York: Guilford Publications.

Hunter, M. C.; Gillespie, B.; Yu-Pu, S. (2019). “Just 20 minutes of contact with nature will lower stress hormone levels, reveals new study”, en *Frontiers in Psychology*. Rockville: ScienceDaily.

Ivars, A. J. y Calatayud, D. P. (2013): “Mindfulness training for interpreting students”, en *Lebende Sprachen* (vol. 58, no 2, p. 341-365). Bernburg: Leipzig University, Université de Genève.

Jiménez Ivars, A. (2002). *Variedades de interpretación: modalidades y tipos*. Valladolid: Ediciones Universidad de Valladolid.

Jiménez Ivars, M. (2013). “Mindfulness training for interpreting students”, en *Lebende Sprachen*. Castellón: Universitat Jaume I.

Juan, I. (s. f.). “17 ejercicios de mindfulness para tu rutina diaria”, en *Intimind*. Valencia: Creaconcepto SL.

Juárez Batista, C. (2019). *Estrés: ¿amigo o enemigo?* México: Manual Moderno.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion

Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment—and your life*. Louisville, Sounds True.

Kabat-Zinn, J. (2015). “Mindfulness”, en *Mindfulness*, 6(6), 1481-1483. Washington D.C.: American Psychological Association.

Kurz, I. (2003). “Physiological stress during simultaneous interpreting: A comparison of experts and novices”, en *The Interpreter’s Newsletter* (n. 12, pp. 51-68). Trieste, EUT Edizioni Università di Trieste.

Labrador J. (1993). *El estrés, nuevas técnicas para su control*. Madrid, temas de hoy

Labrador, F. J. & Crespo, M. (1993). *Estrés: Aspectos psicofisiológicos.* Madrid: Eudema, D.L.

Langer, E. J. & Ngnoumen, C. T. (2017). “Mindfulness”, en *Positive Psychology* (pp. 95-111). Londres: Routledge

Lazarus R; Folkman S. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Editorial Martinez Roca.

Lazarus, R. (1999). *Stress and Emotion. A New Syntesis.* Nueva York: Springer Publishing Company, Inc

Lederer, M. (1981). "The Interpretive Theory of Translation", en *Handbook of Translation Studies*. Bélgica: HTS

López García, R. (2016). *El estrés en la interpretación de conferencias*. Madrid: Universidad Pontificia Comillas.

Martínez-Correa, A.; Reyes del Paso, G. A.; García-León, A.; González-Jareño, M.I. (2006). "Optimismo/pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento del estrés", en *Psicothema* (Vol. 18, nº 1, pp. 66-72). Jaén: CODEN PSOTEG.

Melgosa, J. (2006). *¡Sin estrés!* Toledo: Nuevo estilo de vida.

Moscoso, M. (2010). *El estrés crónico y la terapia cognitiva centrada en* mindfulness*: una nueva dimensión en psiconeuroinmunología*. Florida del Sur: Universidad de Florida del Sur.

Moya-Albiol, L. & Salvador, A. (1988). "Efectos del ejercicio físico agudo sobre la respuesta psicofisiológica al estrés: papel modulador de la condición física", en *Revista de psicología del deporte* (vol. 10, núm. 1, pp. 35-48). Valencia: Universidad de Valencia, Departamento de Psicobiología y Psicología Social.

Orlandini, A. (2012). *El estrés: qué es y cómo evitarlo*. México: S.L.: Fondo de cultura económica de España.

Ortega, R. (2015). *La institucionalización de la fisiología en la universidad de Harvard durante la segunda mitad del siglo XIX y los comienzos del XX.* Madrid: Universidad Complutense de Madrid.

Pacák K; Palkovits M. (2001). *Stressor specificity of central neuroendocrine response: Implications for stress-related disorders*. Oxford: Endocrine Reviews

Pacheco, M. (2016). *Afectación psicoemocional en el profesional de la ayuda del ámbito de la salud mental. Indicaciones para la implementación de programas arteterapéuticos.* Valladolid: Universidad de Valladolid.

Palou, N. (2019). "Con 20 minutos en contacto con la naturaleza reducirás tu nivel de estrés", en *La Vanguardia.* Barcelona: La Vanguardia.

Pérez Blandino, J. (s. f.). "Historia de la visibilidad de la interpretación: una profesión invisible", en *La Linterna del Traductor.* Madrid: ASETRAD.

Plaza, I.; Demarzo, M. M. P.; Herrera-Mercadal, P. & García-Campayo, J. (2013). "Mindfulness-based mobile applications: literature review and analysis of current features", en *JMIR mHealth Uhealth*. Bethesda: National Center for Biotechnology Information.

Pöchhacker, F. (2004). *Introducing Interpreting Studies*. Londres: Routledge.

Renois Cabrera, C. (2016). *El estrés y las emociones negativas en la interpretación consecutiva de alemán como lengua C.* Gran Canaria: Universidad de las Palmas de Gran Canaria.

Ruíz, L. (2018). "Síndrome General de Adaptación: qué es, causas y síntomas", en *Psicología y Mente*. Barcelona: Psicología y Mente Pte. Ltd.

Seleskovitch, D. (1978). *Interpreting for international conferences: Problems of language and communication*. París: Pen & Booth.

Seyle, H. (1950). "Stress and the general adaptation syndrome", en *British Medical Journal*, pp. 1383-1391. London: British Medical Journal.

Seyle, H. (1956). *The stress of life*. Nueva York: Mc Graw Hill.

Stahl, B. y Goldstein, E. (2010). *Mindfulness para reducir el estrés. Una guía práctica* (González, D. trad.). Barcelona: Kairós, S.A.

Stravroula, L.; Griffiths, A.; Cox, T. (2004). *La organización del trabajo y el estrés*. Nottingham: Organización Mundial de la Salud.

Szcabo, S. Tache, Y.; Somogyi, A. (2012). *The legacy of Hans Seyle and the origins of stress research: a retrospective 75 years after his landmark brief "letter" to the editor of nature*. Long Beach: University of California.

Terrass, S. (1994). *Estrés*. Madrid: Tutor, D.L.

Torres Díaz, G. (2000). *Aptitudes innatas o aprendidas en la interpretación de conferencias*. Málaga: Facultad de Filosofía y Letras.

Torres, A. (2020). "La historia del Mindfulness: así se desarrolló a partir de la meditación", en *Psicología y Mente*. Barcelona: Psicología y Mente Pte. Ltd.

Trucco, M. (2002). "Estrés y trastornos mentales: aspectos neurobiológicos y psicosociales", en *Revista chilena de neuro-psiquiatría*. Cartagena: Cibermedicina S.L.

Valdés, M.; de Flores, T (2000). *Psicobiología del estrés. Conceptos y estrategias de investigación*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca, S. A.

Valdivia Campos, C. (1995). "La interpretación", en *Anales de Filología Francesa* (Vol. 7). Murcia: Universidad de Murcia.

Yerkes, R. M.; Dodson, J. D. (1908). "The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation", en *Journal of Comparative Neurology and Psychology* (Vol. 18). Harvard: Harvard Psychological Laboratory.

Yudes Gómez, C. (2010). *Procesos cognitivos en intérpretes profesionales.* Granada: Universidad de Granada.

10. ANEXOS

10.1. Índice de anexos

Anexo I: Transcripción de los textos 42

Anexo II: Cuestionarios 46

Anexo III: Transcripciones de las interpretaciones 52

Anexo V: Resultados de los cuestionarios en el experimento final 82

Anexo I: Transcripción de los textos

Cameron's interview - #Human

My name is Cameron Diaz. I'm 41 years old on my way to 42. Emm, I am an actor in film. I recently just emm wrote a book called *The body book*, co-authored with a wonderful writing partner, named Sandra Bark. And I grew up in Long Beach, California, I live in Los Angeles and New York. I go back and forth but I like the seasons. And, emm, what else do I need to tell you? That's… I think that's it, right? Okay. [*laughs*]

If… When people say "Oh, I wanna be like you, I wanna be an actor, I wanna look like you", the question I always ask them is why. Like, really, why? And people in, especially in'Merica, this idea of fame that, to be famous means that you're successful, that you've… you're happy… It's not about… Y… I… I don't do what I do because I wanna be famous. That's part of… Being famous is my job. That's, m- I'm not… When I'm home, I am not… and I'm with my family and my friends I am not famous, I am m-me. And I'm Cameron and that doesn't… fame does not define me. And, so, if you're looking for fame to define you, then you will never be happy, and you will always be searching for happiness and if- you will never find it in fame. And… So… It goes back to… I think for me, authenticity, intention. Why do you wanna do anything you do? It should not be motivated by something that you think is going to make… Fulfilment comes from within you, by being authentic to yourself, not chasing fame.

Emm, I was really fortunate. The education that I got from my parent was really and-amazing. I was so lucky to have just the best parents who really emm trusted and emm empowered and emm, you know. They just gave us everything. They… There wasn't a moment where my parents weren't teaching us. They were always teaching us, very actively teaching us. Emm, work ethic, emm how to be a good person, how to treat people, how to be in emm a good human being. Like, that was a very important thing to them. And emm… there was always lessons, always lessons and, emm… I think that they just emm loved with every part of their being. They loved us so deeply and emm… you know, that I think is just… T- to know what it feels like to be loved, to know how to love and how to be loved is such an important think and they really showed us, my sister and I, how to, you know, how to do that.

When my father died, the moment when, he- t- d- not knowing what that meant, not… not knowing emm what it would mean to be without him, I think was probably the hardest moment and h-after seeing my mother have to say goodbye to him and ugh, that was just really hard, and all of the family. But, yeah, I think that… that moment of not knowing really was so painful and then after that, knowing that… learning the lessons, like being cs- very soon, like the next morning when I woke up and I was- I had a- I had this moment where I was like: "Oh my God, my dad is dead, like he's dead, he's gone". And I had this moment where I've – I had a visual of my dad standing next to me. And all of a sudden, I looked over and he was gone and there was this massive hole, this huge, huge hole that was so deep I couldn't see the end of it. It was so dark, it was so overwhelming and… And on the other side of that hole was this massive pile of dirt. It was so high, it like… I couldn't see the top of it. And I instinctively, I went… I walked around the hole. I saw myself walking around the hole and I started… I rolled up my sleeves and I started climbing trough the dirt. And as soon as I dug my hand into the dirt, I pulled my hand out. And there was rb- strands of emeralds and rubies and in this hand was a gold goblet and I was ugh so perplexed for a moment. And I just immediately all of a sudden I realized "Okay, where he once was is now this… He has left me a- a- a task, a responsibility that I must climb up this- this pile of dirt [*laughs*] that seems so overwhelming. And I must dig out all of the treasures that he's left behind, all of the jewels, all of the lessons, all of the things that are going to enrich my life. And emm I just saw myself climbing through it and I am still climbing up that, you know, up to the top and… And I've gotten so many… He's left me so many beautiful treasures, so…

LEYENDA	
Problemas de comprensión	Referencias culturales
Terminología	Ritmo de producción rápido
Diferencias en sintaxis	Falta de léxico equivalente
Implicación emocional	Falsos inicios

Carolyn's interview - #Human

I ended my marriage. I had been married for 19 years, very unhappily, and had stayed there for the children. And so, at 50 I decided to end my marriage, and that led to a series of other decisions. I'd been vegetarian for 30 years, so I decided to stop being vegetarian. I'd been working in a career that I wasn't enjoying for 20 years and I decided to stop doing that and re-train. And I also had been in love with a woman for a very long time, so I asked her if she would have an affair with me and she said yes. So I went from being a heterosexual mother of two to being a lesbian mother of two, which was an interesting… it's still an interesting experience. And so, I sort of turned everything upside down, I just thought "I can't do that life. That life that was so constrained by judgments and mores. I don't want to do it anymore". And that series of decisions has been extraordinarily isolating. And... And it… I think I'm coming out of the isolation now. A lot of judgments are made about women who get divorced when they have children. A lot of expectations are that's it's the most awful thing you can do to your children. That wasn't my experience, actually. Everybody is a lot happier. But I think also if you stand up as a woman, and you stand up for yourself, I think it frightens other women. I think emm a lot of women find it very uncomfortable, so that led to a lot of space.

I'm very happy woman today, but that's very personal. I, myself, am very happy. I am… I am myself. I… Yeah. I- I cut my hair off. "Oh my God!" you know? Women cutting their hair off, there aren't great many others. Everybody wants to look like, what's that princess called, the one that just got married? Ugh, the most awful version of a women on the planet; she looks like she should have been made out of Lego. And I… So when you stand up and you do it differently… I- I've stood up when I've done it differently and I'm very, very happy. But it's an isolating path. But then when you find other people who are doing the same path it's really cool, but I think all my life I've been a pioneer, and I feel like I'm still pioneering. Doing it… Stepping up and doing it slightly differently. But I'm not running a salt march, I'm not Gandhi. W- w- women don't have that option; we can't do it in the same way. It has to be more subtle. We don't have the same rights.

Family, I…Emm… I think that… Emm… I don't enjoy my family in my past. We're not close, I have sisters, we don't really speak. Emm… And I was married into a family of seven, my husband was one of seven and… We… I made a rule that I didn't have to like his family and he didn't have to like my family. And that made a lot of space. That meant

that there was no friction. I didn't have to pretend and he didn't have to pretend, which actually allowed things to just be what they were. So, I'm not from a close family, at all. I know nothing about my father, I know anything my mother's life. I don't know any aunts or uncles, apparently there's seven, I don't know any of them. So I feel, interestingly, emm that I can choose anything I want, I can choose to be whatever I want, I- I don't feel constrained by history. Which is quite nice, actually.

You spend your whole life, I think, sort of trying to find your place as a woman. It's quite… It is quite challenging. It's quite difficult. Why are we second citizens? I don't actually… I've never really understood that. Why? Why are we so much less? So, I think if I was angry, i-it's a lot to do with expectations. Why am I sold toothpaste by a man? Why is it a man that's an expert that sells the woman cleaning products? Why is it a man that can expouse experience? I don't… I don't understand why a woman can't have that same experience. Why can't I earn the same as a man? Why is that? Why am I less? I think, that's probably a lot of the roots of anger and not just for myself, but you know, globally. Yeah. Why? Why is that? S- Why we set up like that? I think that causes… And there's thousands of millions of womens who- who don't care. Quite happy, Facebook generation. I look at my children's friends and I just think it's a disaster. [*laughs*]

LEYENDA	
Problemas de comprensión	Referencias culturales
Terminología	Ritmo de producción rápido
Diferencias en sintaxis	Falta de léxico equivalente / *False friends*
Implicación emocional	Falsos inicios

Anexo II: Cuestionarios

Cuestionario 1

ANTES DEL EXPERIMENTO

Sexo:
Edad:
Nivel de inglés:
¿Has realizado alguna estancia en un país anglohablante?
En caso afirmativo, ¿cuánto tiempo duró tu estancia?
¿Cuántos créditos de Interpretación has cursado?

Lo primero que debes hacer, es medir tu frecuencia cardíaca en pulsaciones por minuto. Para hacerlo, existen diferentes métodos que puedes utilizar y que puedan proporcionar resultados fiables:

- Usar un tensiómetro o un pulsioxímetro si por casualidad tienes uno en casa.
- Descargar en tu teléfono la aplicación *Cardiógrafo-Cardiograph* de MacroPinch que podrás encontrar en el siguiente link y seguir sus instrucciones: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.macropinch.hydra.android
- Utilizar un reloj inteligente que tenga esa funcionalidad.
- Medir tu frecuencia cardíaca a mano. Basta con hacer algo de presión con el dedo en la parte interna de la muñeca por debajo de la base del pulgar. Si se presiona ligeramente, se sentirá la sangre pulsando por debajo de los dedos y con un reloj cualquiera se deberán calcular los latidos que se sienten durante 15 segundos (luego se multiplicará el resultado por 4). Puedes consultar este enlace por si tienes dudas sobre cómo hacerlo: https://www.youtube.com/watch?v=HOESSlh8MJw

Pulsaciones por minuto (previamente al experimento):
¿Qué método has empleado para esta medición?

INTERPRETACIÓN SIMULTÁNEA

Puedes tomarte unos minutos para leer las siguientes instrucciones. Ahora mismo vas a realizar una interpretación simultánea. Asegúrate de encender la grabadora de voz para dejar constancia de tu interpretación. Abre el archivo *Cameron's Interview* e interprétalo ***simultáneamente*** (por favor, asegúrate de usar cascos cuando realices la interpretación). Inmediatamente cuando acabes, vuelve a medirte las pulsaciones de la misma forma que lo has hecho la vez anterior (olvídate de si la grabadora sigue grabando, no importa que el audio tenga un largo silencio al final). **¡Ya puedes empezar!**

Pulsaciones por minuto (posteriormente al experimento):

TRAS EL EXPERIMENTO

El último paso es responder a este breve cuestionario para valorar tanto tu experiencia, como el discurso que has analizado. Responde, por favor, con la mayor sinceridad.

1: Muy de acuerdo
2: Ligeramente de acuerdo
3: Neutral
4: Ligeramente en desacuerdo
5: Muy en desacuerdo

1. Me siento tranquilo/a	1	2	3	4	5
2. Me siento nervioso/a	1	2	3	4	5
3. He mantenido un elevado control de la situación mientras estaba interpretando	1	2	3	4	5
4. Estoy satisfecho/a con mi interpretación	1	2	3	4	5
5. Considero eficaz mi gestión del estrés en esta interpretación en particular	1	2	3	4	5
6. He percibido terminología especializada	1	2	3	4	5
7. Dicha terminología ha repercutido en mi estrés	1	2	3	4	5
8. El discurso me ha sido fácil de comprender	1	2	3	4	5
9. La enunciación de la oradora ha repercutido en mi estrés	1	2	3	4	5
10. He percibido elementos culturales	1	2	3	4	5
11. Dichos elementos culturales han repercutido en mi estrés	1	2	3	4	5
12. Desconocía el tema del discurso	1	2	3	4	5
13. El desconocimiento del tema ha repercutido en mi estrés	1	2	3	4	5
14. El ritmo de producción era algo rápido	1	2	3	4	5
15. El ritmo de producción ha repercutido en mi estrés	1	2	3	4	5
16. He detectado falsos inicios en el discurso	1	2	3	4	5

17. Los falsos inicios han repercutido en mi estrés	1	2	3	4	5
18. Me he sentido emocionalmente implicado/a con el tema del discurso	1	2	3	4	5
19. La implicación emocional ha repercutido en mi estrés	1	2	3	4	5
20. Creo que una mejora en la gestión del estrés implicaría una mejora en la práctica interpretativa.	1	2	3	4	5

¿Con qué tipo de estrés te sientes identificado ahora mismo: positivo o negativo? Selecciona una de las dos opciones:

- Positivo: El estrés que te ayuda a mantenerte alerta y mejora tu interpretación
- Negativo: El estrés que impide que desarrolles tu interpretación con normalidad y continua después de la misma.

¿Cuál crees que es tu mayor causa de estrés en el ejercicio de la interpretación simultánea? Posibles opciones son tu personalidad, la interpretación, tu nivel de lengua B, etc. pero agradecería que añadieras tantas como gustases.

Cuestionario 2

ANTES DEL EXPERIMENTO

Lo primero que debes hacer, es medir tu frecuencia cardíaca en pulsaciones por minuto. Para hacerlo, existen diferentes métodos que puedes utilizar y que puedan proporcionarme resultados fiables:

- Usar un tensiómetro o un pulsioxímetro si por casualidad tenéis uno en casa.
- Descargar en vuestros teléfonos la aplicación *Cardiógrafo-Cardiograph* de MacroPinch que podréis encontrar en el siguiente link y seguir sus instrucciones: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.macropinch.hydra.android
- Utilizar un reloj inteligente que tenga esa funcionalidad.
- Medir vuestra frecuencia cardíaca a mano. Basta con hacer algo de presión con el dedo en la parte interna de la muñeca por debajo de la base del pulgar. Si se presiona ligeramente, se sentirá la sangre pulsando por debajo de los dedos y con un reloj cualquiera se calcularán los latidos que se sienten durante 15 segundos (luego lo se multiplicará el resultado por 4). Os adjunto un enlace por si tenéis dudas sobre cómo hacerlo: https://www.youtube.com/watch?v=HOESSlh8MJw

Pulsaciones por minuto (previamente al experimento):
¿Qué método has empleado para esta medición?

INTERPRETACIÓN SIMULTÁNEA + MINDFULNESS

Puedes tomarte unos minutos para leer las siguientes instrucciones. En primer lugar, deberás abrir el archivo llamado *Ejercicio de mindfulness*, que dura unos cinco minutos, e intentar seguir las instrucciones de la voz.

Cuando hayas terminado, realizarás una interpretación simultánea. Asegúrate de encender la grabadora de voz para dejar constancia de tu interpretación. Abre el archivo *Carolyn's Interview* e interprétalo ***simultáneamente*** (por favor, asegúrate de usar cascos cuando realices la interpretación). Inmediatamente cuando acabes, vuelve a medirte las pulsaciones de la misma forma que lo has hecho la vez anterior (olvídate de si la grabadora sigue grabando, no importa que el audio tenga un largo silencio al final). **¡Ya puedes empezar!**

Pulsaciones por minuto (posteriormente al experimento):

TRAS EL EXPERIMENTO

El último paso es responder a este breve cuestionario para valorar tanto tu experiencia, como el discurso que has analizado. Responde, por favor, con la mayor sinceridad.

1: Muy de acuerdo
2: Ligeramente de acuerdo
3: Neutral
4: Ligeramente en desacuerdo
5: Muy en desacuerdo

1. Me siento tranquilo/a	1	2	3	4	5
2. Me siento nervioso/a	1	2	3	4	5
3. He mantenido un elevado control de la situación mientras estaba interpretando	1	2	3	4	5
4. Estoy satisfecho/a con mi interpretación	1	2	3	4	5
5. Considero eficaz mi gestión del estrés en esta interpretación en particular	1	2	3	4	5
6. He percibido terminología especializada	1	2	3	4	5
7. Dicha terminología ha repercutido en mi estrés	1	2	3	4	5
8. El discurso me ha sido fácil de comprender	1	2	3	4	5
9. La enunciación de la oradora ha repercutido en mi estrés	1	2	3	4	5
10. He percibido elementos culturales	1	2	3	4	5
11. Dichos elementos culturales han repercutido en mi estrés	1	2	3	4	5
12. Desconocía el tema del discurso	1	2	3	4	5

13. El desconocimiento del tema ha repercutido en mi estrés	1	2	3	4	5
14. El ritmo de producción era algo rápido	1	2	3	4	5
15. El ritmo de producción ha repercutido en mi estrés	1	2	3	4	5
16. He detectado falsos inicios en el discurso	1	2	3	4	5
17. Los falsos inicios han repercutido en mi estrés	1	2	3	4	5
18. Me he sentido emocionalmente implicado/a con el tema del discurso	1	2	3	4	5
19. La implicación emocional ha repercutido en mi estrés	1	2	3	4	5
20. Creo que una mejora en la gestión del estrés implicaría una mejora en la práctica interpretativa.	1	2	3	4	5
21. Creo que mi gestión del estrés ha repercutido positivamente en la calidad de mi interpretación.	1	2	3	4	5
22. En futuras interpretaciones, podré mejorar mi gestión del estrés en interpretación mediante la práctica continuada de este tipo de ejercicios.	1	2	3	4	5

¿Con qué tipo de estrés te sientes identificado ahora mismo: positivo o negativo? Selecciona una de las dos opciones:

- Positivo: El estrés que te ayuda a mantenerte alerta y mejora tu interpretación
- Negativo: El estrés que impide que desarrolles tu interpretación con normalidad y continua después de la misma.

¿Cuál crees que es tu mayor causa de estrés en el ejercicio de la interpretación simultánea? Posibles opciones son tu personalidad, la interpretación, tu nivel de lengua B, etc. pero agradecería que añadieras tantas como gustases.

Anexo III: Transcripciones de las interpretaciones

Cameron's interview - #Human

P01

Me llamo Cameron Diaz, tengo cuarenta-y-uno años, eh casi cuarenta y dos. Eh, soy un j- actriz y acabo de escribir un libro… un libro que se llama, eh, *El libro del*… ¿cómo? Crecí en California, cerc… entre los Angeles y Nueva York, eh me encanta n- pasar una temporada en cada sitio. Eh, ¿qué más te puedo contar? Bueno, creo que eso es todo.

Cuando me dicen que quieren ser como yo, la pr- lo que siempre les pregunto es por qué. Sí, ¿por qué? Y la gente, sobre todo en Estados Unidos, esta idea de la fama, emmm que la fama significa que tú eres feliz, que er- que eh, que has tenido éxito. Les digo que no hago lo que hago porque quiero ser famoso; o sea, ser famoso es- es mi- mi trabajo. Cuando estoy en casa y cuando estoy con mis amigos en familia, yo no soy famosa, yo soy yo s- soy Cameron. Y eso… La fama no me define. Si estás buscando fama para que te defina, nunca serás feliz. Y siempre estarás buscando la- la felicidad y no la vas a encontrar en la fama. Y así… Creo que para mí… Creo que para mí es por qué quieres hacer las cosas que hace. Y lo que quieres hacer no debería estar motivado, "no se entes" motivado para se- para sentirte re- realizado, sino que deberías realizarte por- para sentirte feliz. Creo que todo esto lo- lo tengo de- de la educación que recibí de mis padres. Yo me siento super afortunada de haber tenido esos padres, de los mejores padres del mundo que me dieron, me-, que me dieron todo lo que necesitaba y nos enseña… siempre nos estaban enseñando de manera muy activa, eh, éticas de trabajo, cómo ser buena persona, cómo tratar bien a la gente. Cómo ser buena- una buena persona y era muy importante. Siempre había lecciones. Y creo que ellos nos querían, nos querían con todo su corazón. Y… Y creo que eso… Saber, saber lo que s- sentirte, sentirte amado y saber cómo tienes que amar eh es una cosa súper importante, es una cosa que nos ha ayudado tanto a mí como a mi hermana.

Cuando mi padre murió el- el momento… el momento en que no sabíamos, el momento que me di cuenta que ya no estaría allí e- fue- es uno de los momentos más duros de mi vida y ver a mi madre tener que decir adiós es uno de los momentos más duros de mi vida. Y esos momentos de no saber, de no saber qué- cómo- cómo viviríamos sin él fue tan doloroso y y desp- y… a la siguiente mañana cuando me levanté tuve este momento que me di cuenta que mi padre está muerto. O sea, está muerto, no- no lo volveré a ver.

Y ese momento yo lo vi, lo vi a mi lado. Y volví a mirar y ya no estaba. Y había este- esta- este agujero este agujeto tan oscuro, tan profundo que no tenía fin. Y al otro lado de este agujero había este montón de- de barro. Había tantísimo que no podía ver nada. Así que me vi a mí misma ver pasando pasando hacia el otro lado y quitando todo ese barro y metiendo las manos hasta el fondo y ensuciándome. Y en el fondo empecé a encontrar piedras preciosas. Y entonces me di cuenta *what* que lo que mi padre quería que ahora me ha dejado est- me ha dejado una tarea, me ha dejado una responsabilidad. Tengo que- tengo que escalar esta montaña de barro, y tengo que- y te- y tengo que desenterrar todos- todas las lecciones, todos los tesoros que él me ha dejado para que hagan mi vida más rica. Y me vi a mí misma eh escalando esta montaña y aún estoy haciendo- escalando esta montaña hasta arriba del todo. Y me ha dado tantos tesoros bonitos, tantísimas cosas.

P02

Me llamo Cameron Díaz, tengo cuarenta-y-un años, casi cuarenta-y-dos. Soy actriz. Hace poco he escrito un bico, es- escrito un libro. Eh, crecí en California. He vivido en Los Ángeles y en Nueva York, me he estado desplazando, dependiendo de la época. ¿Qué más les digo? Emmm.

Cuando la gente me dice que quiere ser como tú, quiero ser una actriz, quiero verme como tú, yo pregu- me pregunto ¿por qué? De verdad. Sobre todo en Estados Unidos la gente ehm cree que por ser famoso eres exitoso, que eres feliz. Y yo q- quiero decirles que no, no hago lo que hago para ser famosa, sino- sino que es parte de mi trabajo. Cuando estoy en casa, con mis amigos o con mis familia, no soy famosa, solo soy Cameron. La fama no me define y si crees que la- estás buscando la fama para que te defina, no va- no vas a ser feliz. Siempre estarás buscando la felicidad y nunca la encontrarás. Así que, para mí, se… yo no quería estar motivada por algo que… l- tienes que ser auténtico a ti- a ti mismo, no tienes que estar persiguiendo la fama. He tenido… He sido muy afortunada de la r- educación que recibí de mis padres. Fue maravilloso. Era muy- Eh… Me siento muy afortunada por haber tenido unos- unos padres que confiaban en mí, que me empoderaban y… y nos dieron todo. Mis padres siempre me estaban enseñando de manera activa: trabajo ético, cómo ser una buena persona, cómo tratar a la gente, cómo ser un- un buen ser humano. Siempre hay lecciones que aprender. Creo que ellos, ehm, a ellos les encantaba, ehm, nos- nos- nos amaban a nosotros. Y yo sé muy bien lo que es sentirse, co- lo que es sentirse amado y es algo muy importante. Mis padres nos lo enseñaron a mí y a mi hermana esto muy bien y cómo hacerlo.

Cuando mi padre murió, ehm, era un momento en el que no sabía qué qué es lo que significaba, o qué significaría estar con- sin él. Fue el momento más difícil. Y cuando vi a mi madre que tenía que decirle adiós fue muy duro. Creo que ese momento de no saber qué hacer era muy doloroso. Y desp- Y- Y después de aprender lecciones y de saber que a la siguiente mañana al despertarme eh- te- ehm tuve este momento en el que pensé "Dios mío, mi padre está muerto". Tuve un momento en el que estuve una especie de visión de mi padre ehm de pie cerca de mí. Y luego ya no estaba. Uce su, había com- tenía un gran gujero y un vacío dentro de mí. Era muy- Estaba sobrecogida. Y est- este vacío era demasiado, no podía ver- no podía ver- ver el fin. Me vi caminando alrededor de este vacío y empecé a intentar superarlo de alguna manera, pero… Había de todo, había esmeraldas y rubís. Estaba perpleja. Y… Y bueno, me di cuenta de que me había dejado y tengo una responsabilidad, tengo que se- tengo que salir de aquí, que parece tan sobreocogedor y- y tengo que encargarme de todos los tesoros que ha dejado atrás, todas las lecciones y todas las cosas que me van a enriquecer. Así que me vi- me- me- me vi saliendo de ella y lo hice, todavía lo sigo haciendo. Mi padre me dejó tantas- me dejó tantos tesoros.

P03

Me llamo Cameron Díaz, tengo cuarenta-y-un años, pronto cumpliré cuarenta-y-dos. Soy una actriz de cine y hace poco he escrito un libro llamado *El libro del cuerpo* con una compañera. Yo crecí en Long Beach, en California y he vivido en Los Ángeles y en Nueva York, indistintamente, porque me gustan las estaciones. ¿Y qué más os cuento? Creo que ya es todo.

Cuando la gente dice que quiere ser como yo, que quiere ser actriz, yo me preguntó por qué. Realmente, por qué. La gente en- en Estados Unidos tiene una imagen de la fama… Creen que cuando eres famoso eres feliz. Yo no hago lo que hago porque quiero ser famosa. Ser famosa es mi trabajo. Cuando yo estoy en casa, y con mi familia, con mis amigos, no soy famosa, soy yo. Y soy Cameron. Y la fama no me define, así que lo que buscáis es que la fama os defina, nunca seréis felices y siempre estaréis buscando la felicidad y nunca la busca- la encontraréis en la fama. Lo que tú quieras hacer nunca debería estar motivado por f- la fama. Yo tuve mucha suerte con la educación que me dieron mis padres, porque fue alucinante. Creo que fueron los mejores padres, pude confiar en ellos, me apoyaron y me dieron todo lo que necesitaba en ese momento. Me enseñaban ética, cómo ser una buena persona, cómo tratar a la gente, cómo ser un buen

ser humano. Y siempre me daban lecciones. Creo que ellos me querían con toda su alma. Y creo que eso es lo que es sentirse amado. Es muy importante sentirse amado y- y tanto a mi hermano com- tanto a mi hermana como a mí nos lo enseñaron.

Cuando mi padre murió, en ese momento no- no supe lo que quería decir. El no saber qué pasaba fue el peor momento de todos y despedirme de él fue muy duro. Pero sí, creo que ese momento del no saber fue muy doloroso y después de eso, después de saberlo y aprender la lección eh cuando me levanté a la mañana siguiente, tuve un momento en el que me di cuenta de que mi padre se había muerto y que no volvería. Y en ese momento, vi a mi padre a mi lado y miré alrededor y ya no estaba. Entonces entré en un agujero muy profundo. Era oscuro y abrumador. Y al otro lado de ese agujero había una montaña muy alta que- eh de la cual no podía ver eh la cima. Y empecé a andar. Y empecé a escalar esa montaña. Empecé a ver gemas y me quedé perpleja en ese momento. En ese momento pensé "vale, lo que él era, es lo que me ha dejado. Me ha dejado una tarea, una responsabilidad. Tengo que escalar esa montaña que parece tan abrumadora para encontrar todos los tesoros que me ha dejado. Todas las lecciones, todas las joyas, todas las cosas que van a enriquecer mi vida. Y empecé a escalar y sigo escalando hoy en día hasta la cima. Y me ha dejado muchos muchos tesoros, así que…

A01

Hola, soy Cameron Díaz, tengo cuarenta-y-uno, voy hacia los cuarenta-y-dos y soy una actriz. Hace poco he- he escrito un libro con- con otra coautora y… Nací en california, viví en Los Ángeles y en Nueva York. Y ¿qué más tengo que deciros? Creo que todo es eso, ¿no? Eso es todo.

Cuando la gente me- cuando las personas me dicen "quiero ser actriz, quiero ser como tú" lo que les pregunto es ¿por qué? De verdad, ¿por qué? Y las personas, especialmente en América, creen que ser famosa es que eres feliz. Y y- yo no hago lo que hago porque quiero ser famosa, es- ser famosa es parte de mi trabajo. Cuando- cuando estoy en casa con mis amigos y mi fam- y mi familia no soy famosa, soy simplemente yo. Soy Cameron. Y eso no me define. Así que, si buscáis algo que os defina, no vais a ser nunca felices y siempre estaréis buscando la felicidad y no la vais a encontrar en la fama. Así que para mí tienes que preguntarte por qué q- haces lo que haces. Tienes que ser auténtica y no tienes que y uh, querer la fama. Me siento muy afortunada de la educación que me dieron mis padres, lo hicieron increíme- increíblemente bien, son los mejores y me dieron mucha

confianza. Y m- me dieron- me lo dieron todo. Siempre nos enseñaban cosas, siempre. Nos enseñaban a ser una buena persona, como a- a tratar las personas, a ser un ser humano y eso es muy importante. Siempre tenían alguna lección para nosotros y creo que simplemente amaban con cada partícula de sí mismos. Y- y eso es lo que se siente al- al ser querido y eso es una cosa muy importante que- que nos enseñaron a mí y a mi hermana.

Cuando mi padre murió, el momento en que no sabíamos lo que sería no estar- estar sin él… Y yo fui a ver a mi madre después de decirle el último adiós y fue horrible, pero creo que ese momento de no saber es- es muy doloroso. Y después de haber aprendido la lección, la mañana siguiente cuando me desperté, me vino ese momento en que pensé mmm "mi padre está muerto". Y me pasó eso, lo visualicé, visualicé a mi padre a mi lado y miré y ya no estaba y había como un agujero, era muy negro. Y por otro- al otro lado de este agujero no- n-… Instintivamente fui alrededor de este agujero y empecé a escalarlo y así- y así como iba escalando había diferentes gemas y rubíes. Y en ese momento me di cuenta de que lo que él quería era- era que yo supiera que me había dejado una tarea que es escalar esta montaña y que debo encontrar todos los tesoros que hay debajo, todas las gemas, todo lo que me va a dar un beneficio. Y la- continúo escalando esta montaña hasta- hasta el final. Y me ha ido dejando tesoros increíbles.

A02

Mi nombre es Cameron Diaz. Tengo cuarenta-y-un años, voy a hacer cuarenta-y-dos. Y soy una actriz en… Recientemente he escrito un libro llamado el *Body book*, escrito con Hander But. Y nací en California y he vivido en Los ángeles y- y en nueva York, dep- y dependiendo de la estación del año. Y ¿qué más debería deciros? Creo que esto es bastante.

La- Muchas personas- Mucha gente me dicen que quiere ser como yo, que quiero parecerme a ti. La pregunta que siempre os hago es ¿por qué? Realmente, ¿por qué? La gente, especialmente en América, tiene la idea de que la fama, de que ser famoso es- significa ser exitoso, de ser- la felicidad. Y no hago lo que hago porque quiera ser famosa, es parte de, ser famosa es parte de ser- mi trabajo. Cuando estoy en casa, no estoy- o con mi familia y mis amigos, no soy famosa, soy- soy yo y soy Cameron y- y eso no me define. Así que la gente- si estás buscando por algo que te defina, nunca- nunca serás feliz y siempre estarás buscando la felicidad y nunca la encontrarás en la fama. Así que,

volviendo atrás, creo que para mí la intención muchas veces era algo- algo que quería hacer es siempre hacer- tienes que estar motivado por algo que crees que- que va contigo, que te hace bien ser- haciéndolo, no buscando la fama.

Siempre me he considerado muy afortunado por la educación de mis padres porque ha sido increíble. Tuve mucha suerte por tener estos padres, de verdad. Podía confiar en ellos, eh me empoderaban, ya sabéis. Me daban todo por ell- por mí, y nunca hubo un momento en que mis padres- siempre nos estaban enseñando sobre la ética, cómo ser una buena persona, cómo tratar a la personas, cómo ser una buen- un buen- una buena persona en general. Y siempre habían muchas lecciones. Creo que ellos han- realmente querían cualquier part- todas las partes de este padre- de tratarnos. Y eso es lo que creo que- que es- gracias a ahí sé lo que es sentirse amado, cómo querer. Y eso es algo muy importante, y eso nos lo enseñaron mis padres, a hacerlo.

Cuando mi padre murió, el momento en que- no saber qué significaba, que- no saber qué significaría no tenerlo, creo que fue el momento más duro. Y ver a mi madre cómo decía adiós fue realmente duro. Pero, pero sí, creo que ese momento de no saber fue muy doloroso. Y después de eso, saber que- aprender las lecciones que- Levantarme al día siguiente, tenía ese momento en que m- mi padre estaba muerto, ya no iba a volverlo a ver. Y en ese momento en que tenía esa- esa imagen de mi padre delante de mí, lo miraba y ya no estaba. Y eso era un agujero, el agujero que me dejaba en- dentro, que no podía ver el final en ello, era tan oscuro, tan sobrecogedor. Y al- aparte de ese agujero estaba esa- era tan- esa pila esa tan- tan alta que no podía ver nada por encima. Y me ve- me veía viendo alrededor del agujero y empecé a- a escalar por la oscuridad. Y cuando saqué las manos de allí, vi fuerzas y- y habían muchas- un- un cáliz de f- un cáliz dorado y- y realmente me di cuenta de que *okay*, lo que él quería de mí es que me ama, me amaba y tengo una responsabilidad. Debo- debo escalar esta pila y- que parece tan sobrecogedora y llegar hasta- hasta la cima y eh usar todas las lecciones, todas las cosas que él me ha enseñado y alcanzar el punto de mira. Así que me vi escalando y no paré, ¿sabes?, hasta la cima. Y tuve tantos momentos bonitos, tantos tesoros, que…

<u>A03</u>

Me llamo Cameron Diaz, tengo cuarenta-y-un año, pronto cuarenta-y-dos. Soy una actriz. Hace poco escribí un libro que se llama *El libro del cuerpo* con Sandra Park y crecí en

California. Vivo en Los Ángeles y Nueva York, suelo cambiar, pero me gustan las temporadas. Y, ¿qué más? Creo que eso es todo.

Cuando la gente me dice "oh, quiero ser como tú, quiero ser actriz", lo que siempre les pregunto es ¿por qué?, realmente. Y esta idea de la fama, que ser famoso quiere decir que tienes éxito… No hago lo que hago porque quiero ser famosa, ser famosa es mi trabajo. Cuando estoy en casa no lo soy, no soy famosa, soy yo y soy Cameron. Y la fama no me define, así que si estás buscando que la fama que defina, entonces nunca serás feliz y siempre estarás buscando la felicidad y no la encontrarás en la fama. Así que creo que para mí es sobre la autencicidad: ¿por qué quieres hacer lo que quieres hacer? No deberías estar motivada por algo que- que no te va a llenar. Tienes que ser auténtico. La educación que me dieron mis padres fue muy buena, fue increíble. Tuve tanta suerte de tener a mis padres, en- en los que confiaba, que me dieron mucha confianza también… Nos lo dieron todo. Nunca hubo un momento en el que no nos estaban enseñando, siempre nos estaban enseñando: éticas de trabajo y cómo ser una buena persona, cómo tratar a las personas. Eso era muy importante para ellos. Y siempre nos daban lecciones. Creo que simplemente nos amaban tanto. Y creo que saber lo que se siente, ser amado, y s-saber amar también es tan importante… y nos lo enseñaron, mis padres.

Cuando se murió mi padre, mi madre no sabía cómo reaccionar. Yo tampoco sabría cómo sería estar sin él y después de ver a mi madre despedirse de él fue muy difícil. Pero creo que ese momento de no saber fue tan doloroso y después, aprender las lecciones… La siguiente mañana cuando me desperté, tuve un momento en el que estaba como "oh, no, mi padre está muerto y ya no está". Y tuve una visión de mi padre al lado mío, y miré y no estaba ahí. Y fue este agujero enorme, que era tan profundo que podías ver a través de él. Y al otro lado de ese agujero había esta pila enorme de basura y no podía ver el final. Y caminé alrededor de ese agujero y me remangué las mangas y empecé a escalar en la basura. Metí mi mano dentro y encontré piedras preciosas y estaba tan sorprendida un momento… Y me di cuenta de que, cuando- donde el estaba antes ahora me ha dejado esta risponsibilidad de que tengo que escalar esta pila de basura que parece tan enorme y que tengo que excavar todos los tesoros que me ha dejado, todas las lecciones, todas las joyas que van a enriquecer mi vida. Y me vi a mi misma escalándolo y todavía lo estoy haciendo, hasta la cima. Y me ha dejado tantos tesoros preciosos…

A04

Mi nombre es Cameron Diaz y estoy a punto de cumplir los cuarenta-y-dos años. Soy actriz. Y hace poco que he escrito un libro. Vivo en Los Ángeles y Nueva York y voy yendo y viniendo, depende de la temporada. Creo que eso es suficiente, no sé qué más deciros.

Mucha gente e- me dice que quiere ver… que quieren ser como yo, que quieren ser actriz y siempre les pregunto que ¿por qué? De verdad, ¿por qué? Y esta idea de que- de que si eres famoso eres feliz es… Y no hago lo que quiero porque- porque así soy famosa. Cuando estoy con mis amigos y mi familia soy yo no- no soy f- no soy famosa, soy Cameron, soy yo. Y si estás ehm buscando la fama para defi que- para que te defina nunca vas a ser feliz y siempre vas a estar buscando la felicidad, siempre te va a faltar algo. Y- y siempre pregunto- por t- tienes que tener alguna motivación para hacer algo. ¿Por qué quieres hacer esto? Por- Algún motivo tienes que tener. Y- y no por buscar la fama, no… La educación que he recibido de mis padres es- ha sido increíble y- y de verdad he tenido mucha suerte, he tenido los mejores pard- padres, han confiado en mí, me han em- emporado, nos han dado todo. No- Siempre nos estu- estaban enseñando algo, eh estaban muy activos y involucrados en nuestra educación y cómo tratar a las personas y co- cómo ser buena persona. Y siempre nos daban l- lecciones acerca de todo, de humanidad… Nos han querido muy intensamente, has- muy profundo y- y sé cómo- cómo- cómo querer, cómo ser querida y… y de verdad que nos han enseñado m- mucho de esto a mi hermana y a mí.

Cuando mi padre murió… n- no sabíamos qué significaba eh estar sin él, fue el momento más duro, yo creo. Y el ver a mi madre despedirse de él y toda- toda la familia fue muy duro. Y este momento de no- de no saber, de- de qué pasará después y de aprender esta lección fue uno de los momentos más duros. Y la mañana siguiente a- a la que me desperté y eh de pensar de que él ya no estaba, de que se había ido fue muy duro. Tuve la visión de que él estaba conmigo mirándome. Fue muy agobiante… No podía ver más allá de ello. Y fui al pasillo y estaba todo oscuro y crucé el pasillo y había una luz y vi a mi perro el- ladrar allí. Y estaba muy- estaba perpleja en ese momento, eh… Y ahora que se ha ido, siento como que me da la lección de que tengo que salir adelante, tengo que- que seguir y todo lo que ha dejado él atrás, todo lo que me ha enseñado es lo que me va a enriquecer la vida. Y- y que tengo que avanzar y escalar hacia arriba y llegar a la cima de- de la montaña, digamos. Y que me ha dejado mucho tesoros y muchas cosas buenas.

A05

Me llamo Cameron Diaz, tengo cuarenta-y-un años y soy actriz. Y hace poco escribí un libro que se lla- que se dice *The body book* con una compañera muy especial. Crecí en California, en Long Beach, y vivo en Los Ángeles y en Nueva York y voy cambiando. Y… ¿qué más os digo? Bueno, yo creo que es todo.

Cuando la gente me dice que quiere ser como yo, que quiere ser actriz, que me- quiere tener mi imagen yo siempre les pregunto ¿por qué? Y la gente, sobre todo en Estados Unidos, la idea que tienen de- de ser famosa es- es ser feliz y tener éxito y yo no hago lo que hago para ser famoso. Famosa, perdón. Yo cuando estoy en casa y estoy con mi familia y mis amigos, yo no soy famosa. S-Soy yo misma, soy Cameron. Y esto no me define. Y- y si piensas que eh la fama te- te va a definir, nunca serás feliz y siempre es- estarás buscando la felicidad y nunca la encontrarás. Y… yo creo que, que se trata de la autenticidad. ¿Por- por qué quieres hacer lo que quieres hacer? No- no deberías ser por- por algo que tú no quieres. Tú- tú tienes que ser auténtica a ti misma. Yo tuve mucho- mucha suerte en la educación que tuve de mis padres. Fue muy buena y fui mue- muy afortunada de tener muy buenos pra- padres que creían en mí y- y me empoderaban. Y nos dieron todo. Yo… a mí nunca me faltó de nada, siempre me enseñaban. Y… la ética de trabajo, cómo ser buena persona, cómo tratar a los demás… cómo ser un- una- un buen ser humano y era muy importante para ellos y yo siempre aprendía. Y yo creo que- que nos querían con- con- con todo su ser, con toda su alma. Nos querían tanto… Y… y yo creo que saber el que- el ser querida es- es una cosa muy importante. Y… nos mostraron a mí y a mi hermana esto.

Y cuando mi padre murió, no- n- no saber lo que eso significaba y- y no saber lo que significaría el no estar con él, yo creo que fue mi- mi peor momento y re – ver a- a mi madre tener que- que despedirse de él y a toda la familia… Y yo creo que- que la incertidumbre fue muy difícil. Y después eh, aprender ehm, o sea, el- el día de después cuando me desperté me quedé sorprendida: “mi- mi padre había muerto”. Y… y me llegó la visión de- de yo es- estando al lado de mi padre y después el que había desaparecido y era como un agujero y algo faltaba y- y me superaba, era muy triste. Y al- al otro lado de este agujero había una- una pila de- de suciedad y… y di- di una vuelta a ese agujero y empecé a meterme en la suciedad y saqué la mano y había trozos de- de piedras preciosas y me sorprendió tanto por un momento que… Y- y me dije “lo que- lo que él fue en un momento es lo que él me ha dejado a mí. Es- es una responsabilidad que- que tengo que

trepar tod- toda esta muchedumbre de- de suciedad y- y recoger tod- tod- todo lo que me ha enseñado y tod- todo lo valioso que me ha transmitido y- y yo aún estoy en este proceso de llegar a la cima y m- me ha dejado tan- tantas cosas preciosas…

A06

Me llamo Cameron Diaz, tengo cuarenta-y-un años, camino a los cuarenta-y-dos. Y soy actriz, actúo en películas. Hace poco escribí un libro junto con la- con la coautora Sandra Bark. Crecí en California, en Long Beach. He vivido tanto en Los Ángeles como en Nueva York. He vivido en ambos sitios. ¿Qué más? ¿Qué más? Ehm, sí, sí, creo, creo que ya está. Sí, sí.

Y cuando la gente dice "yo también quiero ser actriz, yo quiero ser como tú", lo que siempre les pregunto es ¿por qué? En serio, ¿por qué? Y sobre todo en los Estados Unidos el concepto de la fama, el concepto de que ser famoso quiere decir que has tenido éxito, que eres feliz, en mi caso… Yo no hago lo que hago para ser famosa, de hecho, ser famosa es parte de mi trabajo. Cuando estoy en casa, estoy con mi familia, mis amigos, no soy famosa, soy yo, soy Cameron. Y la fama no me define. Así que si lo que quieres es que la fama te defina, nunca vas a ser feliz y siempre siempre vas a estar en una búsqueda constante de la felicidad, que no la vas a encontrar en la fama. Así que se remonta… Es- Es más bien la autenticidad, el por qué quieres hacer lo que haces. Tu motivación no debe ser.. O sea, digamos que la plenitud viene de hacer lo que te llena, no de cazar la fama. Yo fui muy muy afortunada por la educación que recibí por parte de mis padres, fue increíble. Tuve tanta suerte de tener unos padres en los que poder confiar, que me empoderaban, que- que nos daban todo lo que necesitábamos. Era- era como que realmente nos enseñaban. Nos enseñaban activamente, nos inculcaban la ética del trabajo, cómo relacionarnos con los demás, cómo ser un buen ser humano. Eso era muy importante para ellos. Y en todo momento había lecciones, momentos de los que aprender y creo que ellos nos- nos amaban con cada parte de su ser. Nos amaban muchísimo. Y saber- sentirse amado, sentirse amada y saber amar es- es algo tan importante y- y realmente nuestros padres nos- nos enseñaron cómo hacerlo.

Cuando mi padre murió, el- el- el- el- el no saber lo que significaba, no saber lo que- lo que sería la vida sin él creo que fue el momento más difícil. Ver a mi madre cómo tuvo que decirle adiós a mi padre fue muy duro. Y ese momento, el momento de no saber fue muy doloroso. Y después de eso, a- a- aprender las lecciones, y- y la mañana siguiente

cuando me levanté estaba- tenía ese mom- ese- ese punto en el que pensé "papá ha muerto" y- y llegué al-a-a al punto de ver a mi padre a mi- a mi lado y- y cuando me giraba ya se había ido y- y sentía un enorme agujero, un enorme agujero que era tan profundo que no- no podía ver ni el fondo, que era tan oscuro, tan sobrecogedor. Y al otro lado del- del agujero había este enorme montón de mierda que no podía ver la cima. Y rodeé, me vi a mí misma rodeando el agujero y empecé a trepar por la montaña después de subirme las mangas. Y cuando metí la mano en esa montaña, había había un montón de rubíes, piedras preciosas, un cáliz de oro y me- me quedé perpleja. Y entonces me di cuenta. Dije: "donde estaba él, él estaba en- e- en este montón que me ha- que me ha dejado, en esta tarea que me ha dejado. Debo subir, debo trepar esta pila y por muy sobrecogedor que parezca debo treparla y recoger todos los frutos que él me ha dado, todo aquello que va a enriquecer mi vida gracias a él. Y me vi. Me vi trepando esa montaña. Y- y aún me veo hoy llegando hasta la cima. Y- y me ha dejado tantos tesoros preciosos, tantos…

A07

Me llamo Cameron Diaz, tengo cuarenta-y-un años, a punto de hacer cuarenta-y-dos. Soy una actriz eh de películas y recientemente he escrito un libro junto a mi compañera Sandra. He crecido en California. He vivido en Los Ángeles y en Nueva York, voy cambiando de- de ciudad como cambian las estaciones. ¿Qué más deciros? Creo que eso es suficiente.

Cuando la gente dice que quiere ser como, que quiere ser actriz y que quieren verse como yo, siempre les pregunto ¿por qué? ¿Cuál es el verdadero motivo? Y la gente, sobre todo en América, hay la ideo- idealización de la fama, que si eres famoso eres feliz. No hago lo que hago porque quiero ser famosa, m- ser famosa es mi trabajo. Cuando estoy en casa o con amigos y familia no soy famosa, soy yo misma, soy Cameron. Y eso no me define. Así que, si buscáis que la fama os defina, entonces nunca seréis felices y siempre estaréis buscando por felicidad que nunca encontraréis en la fama. Así que todo se remonta a la idealización de la fama, ¿por qué quieres hacer algo? No q- no debería estar motivado por- por algo otro que no sea ser fiel a ti mismo.

Tuve mucha suerte con la educación que tuve de mis padres. Tuve mucha suerte de tener a los padres que tuvo, que confi- confían en mí y me- me dieron empoderamiento. Y no hubo un- ningún momento en que nuestros padres no nos enseñasen nada. Siempre nos

enseñaban cosas de ética: cómo ser buena persona, cómo tratar con la gente… Y eso era algo muy importanto. Y siempre había lecciones. Y creo que también nos- nos querían con toda- con todo su ser. Y saber qué es ser amado y cómo ser amado es algo muy importante que nos enseñaron a mi hermana y a mí y sabemos cómo hacerlo.

Cuando murió mi padre, no sabíamos qué significaba- no sabíamos qué significaba estar como él y eso probablemente fue el peor momento. Y tuve que ver a mi madre decirle adiós a él y eso fue algo muy difícil. Creo que ese momento de no saber fue muy doloroso y después de eso, aprender- aprender… A la mañana siguiente, me vino la realización de que mi padre había muerto. Y tenía una imagen de mi padre a mi lado y miré al lado y no- y no estaba y había c- un agujero en mí muy grande, que me abrumaba. Y al otro lado de este agujero había un abismo muy alto. Me vi caminando por el- por el- por el agujero y empecé a andar por la oscuridad y saqué mi cabeza de la oscuridad y ha esmi- y había esmeraldas y oro. Y me di cuenta que, donde antes estaba él, me ha dejado una responsabilidad que era que debía escalar esta montaña de- tan abrumadora. Y debo apreciar todos los tesoros que ha dejado atrás, todas las leccionas que van a enriquecer mi vida. Así que me vi misma escalando ese- ese abismo hasta- hasta la cima y él me dejó tesoros muy bonitos.

Carolyn's interview - #Human

<u>P01</u>

Terminé mi matrimonio, ehm he estado casada durante diecinueve años y me había quedado por los niños. Eh… A los cincuenta decidí divorciarme y eso llevó a otro tipo de- de decisiones que había estado- que había estado aplazando durante muchos años. Y cambié de- cambié de trabajo, dejé de ser vegetariana y también- y también le- le pedí salir a una mujer con la que- con la que- con la que estaba enamorada. Y pasé de ser madre de dos a ser una madre lesbiana de dos, dos niños. Y lo- Así que lo- lo puse todo patas arriba y cambié esa vida que estaba- era encorsetada por- encorsetada. Y después de todas estas deci- decisiones me sentí terriblemente- terriblemente aislada. Y… Y… Y la verdad es que me doy cuenta de cómo se juzga a las mujeres, sobre todo cuando nos queremos divorciar teniendo niños. Y creo que muchas mujeres creen que es- cr- creen que es muy incómodo toda este- todo este ju- toda esa- ese juicio que se hace.

Ahora mismo yo soy más feliz, soy- soy yo mismo. He- he que- Me he cortado el- me he cortado el pelo. Ugh. Así- La cosa es que cuando una mujer lo hace di- ah hace- hace las

cosas dis- de una manera distinta, yo por ejemplo soy mucho más feliz así. Y… Y creo que toda mi vida he sido una pionera y creo que aún soy una pionera haciendo- haciendo las cosas de otra manera. Pero no soy Gandhi, no- no- no lo- no lo puedo hacer de la misma- de la misma man- no lo puedo hacer de la misma manera que él, pero quiero hacer un cambio porque no es lo mismo.

La familia, ehm, creo que no- no disfruto de mi- no disfruté de mi familia en el pasado. Tengo dos hermanas y no hablo con ellas. Y- y me ca- me-me casé- me casé con un hombre que tenía siete hermanos. Y hicimos la norma de que ni yo- ni- ni a mí me tenía que gustar su familia ni a él le tenía que gustar la mía. Y eso- y a- y eso llevó a muchísimo espacio, yo no tenía que- que hacer ver que me caían bien. Es por eso que- es por eso que yo no soy de una familia muy unida, yo no sé nada de mi padre, ni de mi madre, ni de mis tíos… Así que me siento- siento que puedo elegir lo que quiera, puedo elegir qué quiero ser, lo que es bastante guay, la verdad.

Te pasas toda la vida intentando encontrar tu lugar como mujer, es- es bastante difícil, es bastante- es como un reto. Nunca lo he entendido, ¿por qué? ¿Por qué tenemos tanta presión? Y sé que si estaba- si estaba enfadada era por las expectativas. ¿Por qué hay tantas expectativas de- de las mujeres? ¿Por qué no podemos tener las mujeres las mismas- las mismas experiencias que los homes… los hombres? Creo que por eso estoy tan enfadada. Y… Porque no lo entiendo por qué. ¿Por qué la sociedad está hecha así? Y después hay millones de- de mujeres a las que no les importa. Y veo a las- le veo las amigas de mis hijos y creo que es un desastre.

P02

He finalizado con mi matrimonio. He estado mucho tiempo casada y he estado infeliz. Y tanto- estar en- estar tanto tiempo en matrimonio ha provocado otras decisiones. Y, por ejemplo, dejé de ser vegetariana. Estuve trabajando en una carrera que no me gustaba y también decidí parar con eso. También he estado enamorado de una mujer hace poco. Así que me he convertido en ser una madre heterosexual a convertirme en una madre homosexual. Así que digamos que le di la vuelta a todos. La vida estaba tan llena de- de juzg- de gente que juzga y problemas. Y al salir de esta- de este aislamiento, me di cuenta… Hay muchas expectaciones, pero esa no fue mi experiencia. Creo que también si- si te alzas como mujer, algunas mujeres lo encuentran inco- incómodo.

Y soy- soy muy feliz hoy, pero yo personalmente lo soy, porque soy yo misma. Me he cortado el pelo. Casi todas las mujeres parecen princesas, así que cuando te- cuando defiendes tus ideales y ahora- es lo que hace que seas feliz. Pero cuando encuentras a otra gente que también sigue el mismo camino que tú, ehm, yo también me siento pionera en esto, haciendo las cosas diferente. No soy Gandhi, no estoy sola en esto. Tiene que ser más sutil, no podemos hacerlo igual. No tenemos los mismos derechos.

Yo creo que la familia no- no me g- no disfruto de mi familia. Tenía s- tengo hermanos con los que no hablábamos mucho y estuve casada con una familia de siete. Mi marido, con mi marido éramos siete. Ehm, establecimos una regla en la que yo no tenía que- a mí no me tenía que gustar su familia y a él no- ni a él la mía. Necesitábamos cierto espacio, no había fricción. No tenía que fingir y él tampoco tenía que hacerlo. Así que simplemente dejamos que las cosas fluyeran. Yo no sabía nada sobre la vida de mi madre, no conozco a ninguno de mis tíos, se supone- en teoría son siete. Puedo ele- puedo elegir lo que quiera, puedo elegir ser quien quiera, no tengo- no estoy restringida por la historia.

Creo que nos pasamos toda la vida intentando encontrar nuestro lugar, es bastante difícil. ¿Por qué somos ciudadanos de segunda? ¿Por qué? Porque somos menos. Sí que- Yo creo que si estaba enfadada tenía que ver con las- con las ex expectaciones. ¿Por qué es un hombre el que tiene que hacer todo? No entiendo por qué las mujeres no pueden tener las mismas experiencias. ¿Por qué no puedo ganar lo mismo que un hombre? ¿Por qué soy menos? Probablemente estas son las mayores- los mayores motivos de mi enfado. ¿Por qué? ¿Por qué ocurre esto? Y luego también hay mil de millones de mujeres que no- a las que no les importa, por ejemplo, miro a las amigas de mis hijos y creo que es un desastre.

P03

Acabé con mi matrimonio, estuve casada durante 30 años infelizmente y con dos niños, así que a los cincuenta decidí terminar con mi matrimonio y eso m- conllevó otras decisiones. Había sido vegetariana durante treinta años y decidí terminar. Durante veinte años tuve un trabajo que no me gustaba y decidí redirigirme y también estuve enamorada de una mujer durante mucho tiempo y le pedí salir y me dijo que sí. Asó que pasé de ser una madre hetero a una mujer lesbiana. Es muy interesante, es una experiencia muy interesante. Antes pensaba que- que no podía tener esa vida. Pero esa serie de decisiones han sido extraordinarias y creo que estoy saliendo de- de la- del aislamiento. Muchas expectativas se han derrumbado y ahora todo el mundo es más feliz, pero creo que

también si te revelas como mujer, estás asustando a otras mujeres, muchas mujeres se sienten incómodas y…

Hoy en día soy una mujer feliz, soy yo misma y… y me he cortado el pelo. Muchas mujeres quieren parecerse a princesas, pero a mí me parece una versión de mujer horrible. Y cuando te revelas y cuando quieres ser diferente, te conviertes en una mujer feliz, pero es un camino solitario. Y conocer a gente que también sigue ese camino es- es fantástico. La gen- las mujeres no tienen esa opción, tiene que ser todo más sutil. No tenemos los mismos derechos.

La familia… Yo creo que yo no- no he disfrutado de mi familia en mi pasado. Hay hermanas con las que ni me hablo y mi herman- mi marido tenía siete- seis hermanos y yo no tenía que- no me tenía que gustar su familia y a él no le tenía que gustar la mía. Teníamos nuestro espacio, no teníamos que fingir. Y… yo no vengo de una familia cercana, no sé nada de la vida de- mi padre ni de la vida de mi madre. Así que creo que es interesante el poder elegir lo que yo quiera sin sentirme juzgada.

Te pasas toda tu vida, creo yo, intentando encontrar tu sitio y es un reto. Nunca lo he entendido, la verdad. Así que, creo que las expectativas siempre me han enfadado. Nunca he entendido por qué una mujer no puede tener las mismas experiencias que un hombre. ¿Por qué una mujer es menos que un hombre? Eso siempre me ha enfadado y no solo por mí misma sino por- en general. ¿Por qué? Y después hay miles y miles de mujeres a las que no les importa, están felices. Y yo veo a- a las amigas de mis hijos y- y están felices y yo creo que es un desastre.

A01

Mi matrimonio terminó. Llevaba diecinueve años uhm con un matrimonio infe- infeliz y solo quedaba por los niños, así que a los cincuenta decidí terminar con eso. Y eso me llevó a tomar a- otras decisiones como ser vegetariana, uhm, dejé de serlo. Estaba- trabajaba en un trabajo que no me llenaba, así que también lo dejé. Y también me gustaba una- una mujer desde hacía mucho tiempo y al final me dizo- me- me dijo que sí; así que me convertí en lesbiana, cosa que es interesante. Es una experiencia muy interezante. Así que todo se revolvió y decidí que tenía que terminar con ese estilo de vida. Y esas decisiones… Yo creo que ahora- ahora estoy saliendo de esta soledad y ahora todo el mundo está un poco más contento. Pero yo creo que, si también estás allí por ti misma, también quiere decir que estás allí por otras mujeres, y eso me dio mucho espacio.

Estoy muy contento ahore mismo, pero eso es muy personal. Yo soy yo misma y- y incluso me- me he cortado el- mi pelo. Y todo el mundo quiere parecerse a esa princesa, pero e-es horrible. Así que cuando tú te levantas y lo haces diferente, te sientes muy, muy feliz. Pero es un camino con mucha soledad. Yo creo que salir de esa situación es difícil y yo no soy Gandhi. Pero no tenemos que hacerlo de la misma manera, tiene que ser nuestra proba- propia manera.

La familia ehm, yo- yo creo que uhm no disfruto de estar con mi familia a- en mi pasado, tengo hermanas con las que realmente no me hablo. Y me casé eh en una familia, mi hombre eran, mi- m- mi marido eran siete y eso después me dio mucho espacio. Saber que no tenía que hacer nada. Yo no sé nada sobre m- mi- la vida de mi padre ni de mi madre, así que me siento que puedo escoger quién q- quiero ser. Y no- no tengo el peso de la historia detrás.

Yo creo que nos pasamos la vida intentando encontrar nuestro lugar como mujeres y es un- es bastante difícil. Nunca lo he entendido, ¿por qué? ¿Por qué somos menos? Así que tod- todo tiene que ver con lo que se espera de nosotras. ¿Por qué? No- no entiendo por qué las mujeres no pueden ser iguales que- que un hombre. ¿Por qué soy menos? Yo creo que eso es lo que provoca el enfado. ¿Por qué? ¿Por qué eso? ¿Por qué hacemos eso? Y después hay millones de mujeres que no les importa. Yo ahora veo la- los hijos de- de mis amigas y veo que es un desastre.

A02

Me he divorciado. He estado de- casada durante diecinueve años, de forma muy infeliz y me he mantenido por los niños. Así que a los cincuenta años decidí acabar con mi matrimonio. Y eso conllevó otras decisiones como: había sido vegetariana durante treinta años y decidí dejar de serlo. Había trabajado en una carrera que no estaba disfrutando durante veinte años y decidí parar de hacerlo y empezar otra. También me he enamorado de una mujer hace- desde hace un tiempo así que le pregunté si quería tener algo conmigo y me dijo que sí. Así que pasé de ser una heterosexual a- a una homosexual con hijos. Y eso es interesante y sigue siendo interesante, de hecho. Así que todo me- me dio un vuelco, mi vida. Mi vida había- que estaba tan ligada a prejuicios y no podía aguantarlo más. Y estas decisiones han sido extraordinariasmen- han sido extraordinariamente aislantes. Y pensaba- y creo que ya estoy saliendo de este aislamiento. Y es lo típico que se- se tiene que ver con las expectaciones que tienes de “qué hará una mujer divorciada

con sus hijos” y “todo el mundo es más feliz si tienes un marido al lado”. Pero creo que, si te levantas como mujer, si te levantas por ti misma, pensarás más. Creo que muchas mujeres se en- se encuentran muy- muy incómodas y n- necesitan su espacio, pero esto es muy espe-

Pero personalmente soy muy feliz, soy yo misma. Así que me he cortado el pelo. ¡Madre mía! ¡Una mujer cortándose el pelo! Nadie quiere parecer a- y aun así ¿quién se va a casar? Es una versión horrible de una mujer. Quizás deberías estar hecha en- de Lego. Y tú te levantas y lo haces diferentes, y me levanté y lo hice diferente y estoy muy contenta. Pero- pero es un camino aislante. Muchas personas están haciendo ahora mismo esta- esta- este tipo de camino, pero me siento como que no soy binaria. Estoy haciendo las cosas diferentes, pero no soy Gandhi. No tenemos la opción, no podemos hacerlo siempre de este trabajo- de esta forma, perdón. No tenemos los mismos derechos.

La familia que yo- yo creo que mmm no disfruto mi familia en mi pasado, no la disfruté. No éramos muy cercanos en mi familia, especialmente con mis hermanas. Y me casé que en- que- en una familia que tenía- eran siete hermanos, mi marido tenía siete hermanos. Y no que- y yo no tenía que gustarle a su familia y a él no le tenía que gustar la mía. Y esto hizo mucho espacio. No hubo- no hubo fricción. No teníamos que pretender ninguno de los dos y potencialmente podíamos ser quien fuéramos. Así que no sé nada de mi padre, no sé nada de mi- de la familia de mi madre, ni- ni de mis tíos. Así que me siento… Es interesante que puedo que- escoger lo que quiera, ser quien yo quiera ser. No me siento atado a esa historia. Atada, perdón.

Eh, gastas toda tu vida en- intentando encontrar tu- tu lugar como mujer y es algo muy difícil. ¿Por qué no somos simplemente ciudadanos? ¿Por qué? ¿Por qué somos mucho menos? Entonces pensé que si estábamos- estábamos enfadados es porque tenemos cierta expectación. ¿Por qué un hombre- por qué un hombre siempre es más y la mujer acaba saliendo en un anuncio con productor clín- de limpieza? No entiendo por qué. ¿Por qué no podemos tener- por qué no puedo ganar lo mismo que un hombre? Podemos… ¿Por qué siempre soy menos? Y esto es probablemente razón del por lo que esté enfadada y dudo que sea yo solo, sino a nivel global. ¿Por qué? ¿Por qué es esto? ¿Por qué se ha mantenido así todo? Y luego está esto de miliones- cientos de miles de personas que no- les da igual. O sea, yo miraba las amigas de- de mis a- de mis hijos y digo ¿qué está pasando?

A03

Rompí mi matrimonio. Había estado casada por diecinueve años, muy infeliz y me había quedado por los hijos. Así que con cin- a los cincuenta rompí romper mi motrimonio y eso me llevó a otras decisiones. Por ejemplo, he sigo vegetariana por treinta años y decidí terminar de ser vegetariana. Estaba trabajando en un trabajo que no me gustaba y decidí parar. Así que también había estado emanorada de una mujer por mucho tiempo, así que le pregunté si quería estar conmigo y me dijo que sí. Así que pasé a ser una madre lesbiana de- con dos hijos. Así que le di una vuelta a todo. Mi vida estaba tan constrin- constringida a normas y esa serie de decisiones ha sido muy positiva. Salir de esa isola- ais- islación… Hay muchas expectaciones obre las par- las mujeres lesbianas, y no fue mi experiencia. Todo es- el mundo está más feliz. Pero creo que sí hablas por ti misma, como mujer, eso le da miedo a otras mujeres.

Esroy muy feliz hoy en día, pero es muy personal, soy yo misma. Incluso me corté mi pelo ¡Las mujeres cortándose el pelo, no hay muchas de ellas! Y cuando hablas por ti misma y haces algo diferente, te hace muy feliz, pero es un camino que te aísla. Pero encontrar a gente que está en el mismo camino es muy guay. Me siento como una pionera todavía, pero no estoy sola. Las mujeres no pueden ser como Gandhi, tiene que ser más sutil. No tenemos los mismos derechos.

No creo que- no me gusta mi familia. No me gustaba en el pasado. No somos muy cercanos, tengo hermanas con las que no hablaba y estaba casada con mi marido que tenía siete hermanos. Hice una norma por la que él no tenía que gustarle mi familia y a mí tampoco la suya, y eso creó mucho espacio. Significaba que no había fricción. Yo no tenía que mentir y él no tenía que mentir. Así que hicieron que las cosas fueran como tenían que ser. No soy muy cercana con mi familia, no sé nada de mi madre, de mi padre… Así que siento que puedo elegir lo que quiera, no me siento restringida por la historia.

Creo que pasas toda tu vida intentando encontrar tu lugar como mu- como mujer. Y es bastante difícil, es como un desafío. ¿Por qué somos ciudadanas de segunda clase? Así que si estaba enfadada tiene mucho que ver con las expectaciones. ¿Por qué los hombres siempre tienen que ser los expertos, los que tienen la experiencia? No entiendo por qué las mujeres no pueden ganar lo mismo que los hombres, ¿por qué somos menos? Creo que mi enfado viene de ahí, y no solo por mí, sino por todas. ¿Por qué? ¿Por qué

funcionamos así? Y luego hay miles de mujeres a las que no les importa, la generación de Facebook. Miro a los- las amigas de mis hijos y creo que es un desastre.

A04

Terminé mi matrimonio, eh estuve f- casada durante diecinueve años, bastante infeliz y… Y también esto me hizo a- tomar otras decisiones serias y terminé uhm siendo vegetariana, terminé de ser vegetariana, t- me cambié también de carrera. Y estuve también enamorada p- con una mujer durante mucho tiempo y… ehm fui madre lesbiana, fue- es una experiensia, fue una experiencia interesante. Era una vida bastante llena de uh juzgamentos y intenté terminarla, era estresante. Y todas estas uh personas que juzgan y todo el juzgamento que hay detrás de las mujeres, que- que se divorcian con hijos, etcétera, es- por fin salí de esa isolación, de esto. Y muchas mujeres eh encuentran esto algo incómodo.

Yo personalmente estoy muy feliz, soy yo. Y cuando ter- de verdad tomas la decisión y- y dejas de- de preocuparte, te sientes feliz, yo soy feliz. Y no soy Gandhi, las mujeres eh no lo hacemos de la misma manera, no tenemos los mismos derechos.

Familia… Te- considero que no- no disfruto mi vida, ni- no disfrutaba mi país- en mi pasado, perdón. Y estaba casada en una familia de- de siete personas, perdón, de siete hermanos. Mi marido era uno de esos siete. Y tomé la decisión de adoptar una norma: no tenía que gustarme su familia y a él tampoco la mía. Y esto fue bueno, porque no teníamos que fingir y… No sé nada de la vida de mi padre, ni de mi madre. No- no sé nada de mucha gente de mi familia, así que… ehm y puedo elegir lo que quiero ser, puedo- puedo- y es algo bonito, puedo ser lo que yo quiera y tomar las decisiones que yo quiera. Y tomas- te toma toda la vida en- en- en- en encontrar tu lugar en el mundo como mujer y es bastante ehm agotador. ¿Por- por qué? ¿Por qué es tan diferente el mundo ehm para la mujer y para el hombre? ¿Por qué no podemos tener los mismos derechos? ¿Por qué somos m- menos? ¿Por qué hay productos de- dirigidos a ellos y no para nosotros? Y- y en general, ¿por qué? N- no lo entiendo. ¿Por qué son las cosas así? Y hay millones y miles de mujeres que- que- que- que no les importa, que… Miró a muchas familias de mi alrededor y de verdad que pienso que es un desastre.

A05

Me divorcié después de die- diecinueve años y tenía un matrimonio muy infeliz, pero no me divorcié por mis hijos y me- pero me divorcié a los cincuenta y tomé muchas otras decisiones como dejar de ser vegetariana. Tenía un trabajo que no me gustaba y lo tuve durante veinte años y de- decidí dejarlo. Y estaba enamorada de una mujer durante mucho tiempo y le pregunté si- si quería ser mi pareja. Pasé de ser una mujer- una madre heterosexual a una madre lesbiana y ha sido una experiencia muy interesante. Cambió mi vida. Tenía una vida muy- muy encerrada y no- no quería tener ese tipo de vida. Y es- estas decisión que tomé es- me he sentido muy sola y hasta ahora que- que n- no dejo esta soledad porque… Pero creo que, que si- como mujer, si te revelas, las otras mujeres se asustan y muchas mujeres se sienten muy incómodas.

Pero yo, yo estoy muy contenta. Estoy m- muy feliz porque soy yo misma. Me corté el pelo que- que parece que n- las mujeres no puedan tener el pelo corto, tenemos que ser te- que ser princesas súper artificiales. Y cuando haces las cosas a tu manera y te revelas, yo estoy muy contenta, pero es- son unas decisiones en las que te sientes muy sola. Pero yo- yo- yo siempre he sido muy innovadora y hace- y hago las cosas a mi manera. Y parece que- que las mujeres no- no podamos hacer eso, que siempre tenemos que ser sumisas y parece que no tenemos los mismos derechos.

Tema de familia, creo que emm a mí no me gusta mi familia, no- no nos hablamos mucho. Y eramos siete, la familia de mi marido eran siete. Y quedamos en que no- no nos tenía que gustar la familia del otro y eso me dej- nos dejó mucho espacio y no- no tenemos que luchar ni fingir. Y yo- yo tampoco, con mi propia familia, tampoco me hablo mucho con ellos, ni mis padres, ni mis tíos. Y yo- yo- yo creo que puedo hacer lo que quiera y ser quien sera y no me- no siento presión del pasado.

Nos pasamos toda la vida intentando encontrar nuestro lugar como mujeres. ¿Y por- por qué somos ciudadanas de segunda? ¿Por qué somos menos que los demás? Y s- si mi enfado venía de- de los roles de género y de que los hombres podían hacer todo y… ¿Por- por qué las mujeres no- no podemos hacer las mismas cosas que hacen los hombres? ¿Por qué somos menos? Yo- yo creo que de aquí viene mi enfado, no- no solo el mío sino el de todas nosotras. ¿Por- por- por qué la sociedad es así? Y luego hay millones de mujeres a las que nos da igual. Somos la generación de Facebook, la- las a- las amigas de mis hijos, las miro y digo guau.

A06

Le puse fin a mi matrimonio. Había estado casada durante diecinueve años y no era para nada feliz y de hecho seguía en el matrimonio por los hijos. Así que a los cincuenta decidí ponerle fin al matrimonio y ello conllevó también una serie de otras decisiones. Por ejemplo, llevaba trece años siendo vegetariana y decidí ponerle fin; había estado trabajando en- en un mundo laboral que no me llenaba durante más de veinte años y decidí cambiarme, reciclarme. También había estado enamorada de una mujer durante mucho tiempo, así que le propuse que tuviera una aventura conmigo y me dijo que sí. Así que pasé de ser una madre heterosexual a ser una madre lesbiana, lo que es muy interesante. De hecho, hoy en día sigue siendo una experiencia interesante. Así que le di un poco un giro de ciento ochenta grados a mi vida, una vida que estaba tan, tan, tan presionada por estereotipos, por la gente que juzga… Y este- esta serie de decisiones me han llevado en cierto modo a un aislamiento, porque se crean muchos prejuicios sobre las mujeres que se divorcian cuando tienen hijos. De hecho, también se les dan muchas exp- expectativas a esas mujeres y es lo peor que les puedes hacer a tus hijos. Pero creo- creo que si- si levantas la voz como- como mujer, creo que es algo muy incómodo para muchas mujeres, así que eso me lleva a este aislamiento.

Pero esto es muy- muy- es algo muy personal, yo soy muy feliz, yo soy yo misma. Sí. Me- me he cortado el pelo, no hay- no hay muchas que hagan eso. Todos quieren- todas quieren parecerse a- a esas princesas, ¿no?, a esa versión maravillosa de las mujeres que- que parece totalmente irreal. Así que yo decidí hacer las cosas de un modo distinto y soy muy feliz con ello. Pero- pero es un camino que hay que recorrer sola. Pero yo creo que, en cierto modo, durante toda mi vida y incluso ahora siempre he sido pionera haciendo las cosas de un modo distinto, pero no soy algo como Gandhi. No- De hecho, las mujeres no tenemos esa opción, no lo podemos hacer del mismo modo, porque no tenemos los mismos derechos.

En cuanto a la familia, yo creo que uhm no- no- no- no- no disfruto, no he disfrutado de mi familia en el pasado y de hecho tampoco estamos muy unidos, casi no hablamos. Me casé y aquella familia era de siete, mi marido era- tenía seis hermanos. Y hicimos un poco una regla: yo no tenía que llevarme bien con su familia ni él con la mía. Y ello creó mucho espacio, porque no había ninguna- ningunos choques… Él no tenía que fingir y yo tampoco, solo dejamos que las cosas fueran como- como son y, de hecho, yo no sé nada sobre la vida de mi padre, ni sobre de mi madre, ni sobre la de mis tíos y, de hecho, es-

es bastante interesante, ¿no? Que yo pueda escoger lo que yo quiera, ser lo que yo quiera, no sentirme presionada por la historia. Y está bastante bien, la verdad.

Creo que nos pasamos la vida tratando de encontrar nuestro lugar como mujeres, es muy difícil, es todo un reto. Porque nunca- nunca- nunca he acabado de comprender por qué somos menos y creo que tiene mucho que ver con las expectativas. ¿Por qué es un hombre el que me siente- el que me vende pasta de dientes, por qué es él el experto? ¿Por qué? O sea, no entiendo por qué una mujer no puede ocupar ese puesto, por qué yo no soy lo mismo que un hombre. ¿Por qué soy menos? Creo que de ahí viene mi enfado y- y no solo mi enfado, sino en general, la- a nivel mundial. ¿Por qué? ¿Por qué nuestra posición es esta? Porque yo creo que esto lo que causa es… Bueno, y luego hay cientos de miles de mujeres a las que les da igual, nah es- están felices, es la generación Facebook. Yo miro a la- a los amigos y a las amigas de- de mis hijos y- y yo creo que esto es un desastre.

A07

Acabé con mi matrimonio. Estuve casada durante diecinueve años, muy infeliz y me quedé por los niños. Así que, a los cincuenta, decidí acabar con mi matrimonio eso conllevó a otras decisiones. He sido vegetariana durante treinta años y decidí dejar de serlo; he trabajado en una carrera que no me gustaba por treinta años y decidí parar y intentarlo de nuevo, y también he estado enamorado de una mujer durante muchos años y le pregunté si quería estar conmigo y me dijo sí. Así que he pasado de ser una madre una madre heterosexual de dos hijos a una madre lesbiana de dos hijos, y es una experiencia interesante. Durante un tiempo, todo estaba patas arriba. No quería seguir con mi vida y esa serie de decisiones ha sido- han sido muy aislantes. Y creo que ahora estoy saliendo de esta- es- de este aislamiento. Hay muchas expectaciones cuando una mujer se divorcia teniendo hijos. Pero ahora estoy feliz. Si también te defiendes a ti mismo, creo que- creo que te encuentras a ti mismo.

Soy una mujer muy feliz ahora, soy yo misma. Me he cortado el pelo. Todo el mundo quiere verse como- como una princesa. Pero cuando haces las cosas distintas, como yo, te sientes muy feliz, pero es un proceso muy aislante. Y luego encuentras a otra gente que ha- que sigue el mismo camino. No soy- No soy Gandhi, hay gente que no puede hacer estas- no puede tomar estas decisiones.

La familia, creo que no disfruto de mi- no disfruté de mi familia cuando- antes. Tengo dos hermanas y no nos hablamos y estuve casada en una familia de siete. Hice una norma

que no tenía que gustarme su familia y él- y a él tampoco tenía que gustarle la mía. Y eso dio mucho espacio, que significaba que no había fricciones. No- No tenía que fingir y él tampoco. Así que las cosas eran como eran. Así que no- no tengo una familia cercana, no sé nada de mis padres y sé tampoco nada de sus tíos. Y me parece interesante, puedo e- puedo escoger lo que quiero ser, no estoy- no me limita la historia, lo cual es agradable.

Creo que pasamos la vida intentando encontrar tu sitio como mujer y es bastante difícil. ¿Por qué somos ciudadanas de segunda? ¿Por qué somos mucho menos? Así que, si estaba enfadada, creo que era por las expectaciones. ¿Por qué los hombres- por qué las mujeres no pueden ganar el mismo dinero que los hombres? ¿Por qué son menos que los hombres? Y no lo digo solo por mí misma, sino por todas. ¿Por qué nos conformabas que- nos conformamos con esto? Hay muchas mujeres que les da igual y que están felices. Veo a las ami- a los amigos de mis hijos y creo que es un desastre.

Anexo IV: Resultados de los cuestionarios en el experimento piloto

Sesión experimental 1

Respuestas individuales

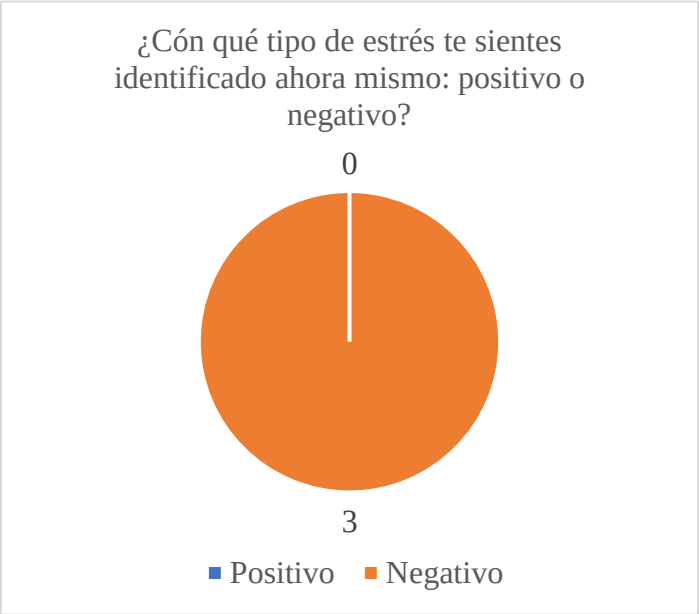
	P01	**P02**	**P03**
1. Me siento tranquilo/a	5	3	4
2. Me siento nervioso/a	1	3	2
3. He mantenido un elevado control de la situación mientras estaba interpretando	5	4	2
4.Estoy satisfecho/a con mi interpretación	5	4	3
5. Considero eficaz mi gestión del estrés en esta interpretación en particular	5	1	4
6. He percibido terminología especializada	5	5	5
7. Dicha terminología ha repercutido en mi estrés	5	5	5
8. El discurso me ha sido fácil de comprender	4	1	1
9. La enunciación de la oradora ha repercutido en mi estrés	1	2	5
10. He percibido elementos culturales	3	2	5
11. Dichos elementos culturales han repercutido en mi estrés	3	2	5
12. Desconocía el tema del discurso	1	1	5
13. El desconocimiento del tema ha repercutido en mi estrés	1	2	5
14. El ritmo de producción era algo rápido	1	2	3
15. El ritmo de producción ha repercutido en mi estrés	1	2	3
16. He detectado falsos inicios en el discurso	1	4	3
17. Los falsos inicios han repercutido en mi estrés	1	4	3
18. Me he sentido emocionalmente implicado/a con el tema del discurso	3	5	2
19. La implicación emocional ha repercutido en mi estrés	3	5	2
20. Creo que una mejora en la gestión del estrés implicaría una mejora en la práctica interpretativa	1	2	1

Con qué tipo de estrés te sientes identificado ahora mismo: ¿positivo o negativo?	N	N	N

Respuestas agrupadas para su análisis

A continuación, se presentan estas respuestas de una forma más esquemática. Para su mejor comprensión, seguir esta leyenda.

Número de respuestas
1
2
3



SESIÓN EXPERIMENTAL 1
GRUPO PILOTO

PREGUNTAS	Muy de acuerdo	Ligeramente de acuerdo	Neutral	Ligeramente en desacuerdo	Muy en desacuerdo
1. Me siento tranquilo/a	0	0	1	1	1
2. Me siento nervioso/a	1	1	1	0	0
3. He mantenido un elevado control de la situación mientras estaba interpretando	0	1	0	1	1
4.Estoy satisfecho/a con mi interpretación	0	0	1	1	1
5. Considero eficaz mi gestión del estrés en esta interpretación en particular	1	0	0	1	1
6. He percibido terminología especializada	0	0	0	0	3
7. Dicha terminología ha repercutido en mi estrés	0	0	0	0	3
8. El discurso me ha sido fácil de comprender	2	0	0	1	0
9. La enunciación de la oreadora ha repercutido en mi estrés	1	1	0	0	1
10. He percibido elementos culturales	0	1	1	0	1
11. Dichos elementos culturales han repercutido en mi estrés	0	1	1	0	1
12. Desconocía el tema del discurso	2	0	0	0	1
13. El desconocimiento del tema ha repercutido en mi estrés	1	1	0	0	1
14. El ritmo de producción era algo rápido	1	1	1	0	0
15. El ritmo de producción ha repercutido en mi estrés	1	1	1	0	0
16. He detectado falsos inicios en el discurso	1	0	1	1	0
17. Los falsos inicios han repercutido en mi estrés	1	0	1	1	0
18. Me he sentido emocionalmente implicado/a con el tema del discurso	0	1	1	0	1
19. La implicación emocional ha repercutido en mi estrés	0	1	1	0	1
20. Creo que una mejora en la gestión del estrés implicaría una mejora en la práctica interpretativa	2	1	0	0	0

Sesión experimental 2

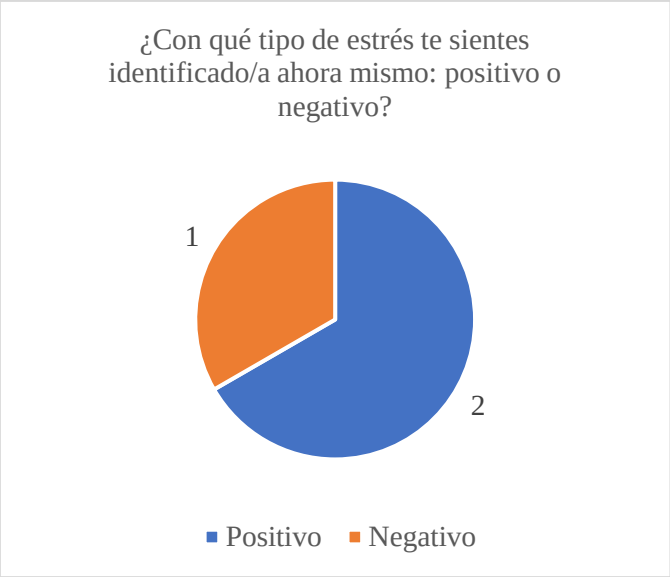
Respuestas individuales

	P01	**P02**	**P03**
1. Me siento tranquilo/a	1	1	2
2. Me siento nervioso/a	5	5	4
3. He mantenido un elevado control de la situación mientras estaba interpretando	2	2	4
4.Estoy satisfecho/a con mi interpretación	3	3	4
5. Considero eficaz mi gestión del estrés en esta interpretación en particular	2	1	2
6. He percibido terminología especializada	2	5	3
7. Dicha terminología ha repercutido en mi estrés	2	5	3
8. El discurso me ha sido fácil de comprender	1	1	4
9. La enunciación de la oradora ha repercutido en mi estrés	1	4	1
10. He percibido elementos culturales	3	5	3
11. Dichos elementos culturales han repercutido en mi estrés	3	5	3
12. Desconocía el tema del discurso.	1	1	5
13. El desconocimiento del tema ha repercutido en mi estrés.	1	3	5
14. El ritmo de producción era algo rápido.	2	2	1
15. El ritmo de producción ha repercutido en mi estrés.	1	2	1
16. He detectado falsos inicios en el discurso.	1	5	4
17. Los falsos inicios han repercutido en mi estrés.	1	5	4
18. Me he sentido emocionalmente implicado/a con el tema del discurso.	2	4	2
19. La implicación emocional ha repercutido en mi estrés.	3	5	2
20. Creo que una mejora en la gestión del estrés implicaría una mejora en la práctica interpretativa.	1	1	1
21. Creo que mi gestión del estrés ha repercutido positivamente en la calidad de mi interpretación.	1	1	3

22. En futuras interpretaciones, podré mejorar mi gestión del estrés en interpretación mediante la práctica continuada de este tipo de ejercicios.	1	2	1

Con qué tipo de estrés te sientes identificado ahora mismo: ¿positivo o negativo?	P	P	N

Respuestas agrupadas para su análisis



A continuación, se presentan estas respuestas de una forma más esquemática. Para su mejor comprensión, seguir esta leyenda.

Número de respuestas
1
2
3

SESIÓN EXPERIMENTAL 2
GRUPO PILOTO

PREGUNTAS	Muy de acuerdo	Ligeramente de acuerdo	Neutral	Ligeramente en desacuerdo	Muy en desacuerdo
1. Me siento tranquilo/a	2	1	0	0	0
2. Me siento nervioso/a	0	0	0	1	2
3. He mantenido un elevado control de la situación mientras estaba interpretando	0	2	0	1	0
4.Estoy satisfecho/a con mi interpretación	0	0	2	1	0
5. Considero eficaz mi gestión del estrés en esta interpretación en particular	1	2	0	0	0
6. He percibido terminología especializada	0	1	1	0	1
7. Dicha terminología ha repercutido en mi estrés	0	1	1	0	1
8. El discurso me ha sido fácil de comprender	2	0	0	1	0
9. La enunciación de la oreadora ha repercutido en mi estrés	2	0	0	1	0
10. He percibido elementos culturales	0	0	2	0	1
11. Dichos elementos culturales han repercutido en mi estrés	0	0	2	0	1
12. Desconocía el tema del discurso	2	0	0	0	1
13. El desconocimiento del tema ha repercutido en mi estrés	1	0	1	0	1
14. El ritmo de producción era algo rápido	1	2	0	0	0
15. El ritmo de producción ha repercutido en mi estrés	2	1	0	0	0
16. He detectado falsos inicios en el discurso	1	0	0	1	1
17. Los falsos inicios han repercutido en mi estrés	1	0	0	1	1
18. Me he sentido emocionalmente implicado/a con el tema del discurso	0	2	0	1	0
19. La implicación emocional ha repercutido en mi estrés	0	1	1	0	1
gestión del estrés implicaría una mejora en la práctica interpretativa	3	0	0	0	0

SESIÓN EXPERIMENTAL 2
GRUPO PILOTO

21. Creo que mi gestión del estrés ha repercutido positivamente en la calidad de mi interpretación	2	0	1	0	0
22. En futuras interpretaciones, podré mejorar mi gestión del estrés en interpretación mediante la práctica continuada de este tipo de ejercicios	2	1	0	0	0

Anexo V: Resultados de los cuestionarios en el experimento final

Sesión experimental 1

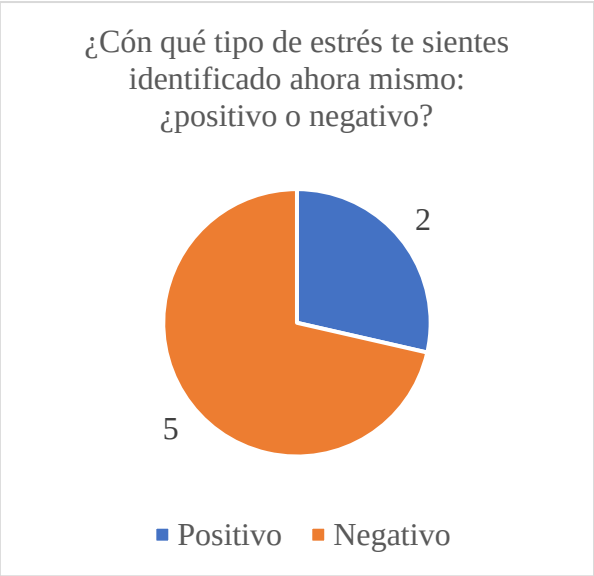
Respuestas individuales

	A01	A02	A03	A04	A05	A06	A07
1. Me siento tranquilo/a	4	4	5	4	4	4	3
2. Me siento nervioso/a	2	2	2	2	2	2	3
3. He mantenido un elevado control de la situación mientras estaba interpretando	4	4	5	4	3	4	2
4.Estoy satisfecho/a con mi interpretación	4	4	5	3	2	3	3
5. Considero eficaz mi gestión del estrés en esta interpretación en particular	5	3	5	4	4	4	3
6. He percibido terminología especializada	1	3	5	3	5	4	5
7. Dicha terminología ha repercutido en mi estrés	1	4	4	2	5	5	5
8. El discurso me ha sido fácil de comprender	4	3	5	3	1	3	1
9. La enunciación de la oradora ha repercutido en mi estrés	2	4	2	3	2	5	2
10. He percibido elementos culturales	2	4	5	4	5	4	5
11. Dichos elementos culturales han repercutido en mi estrés	1	3	5	4	5	4	5
12. Desconocía el tema del discurso	3	2	2	4	3	5	1
13. El desconocimiento del tema ha repercutido en mi estrés	3	2	1	4	3	5	3
14. El ritmo de producción era algo rápido	4	4	2	2	2	1	1
15. El ritmo de producción ha repercutido en mi estrés	4	4	2	1	1	1	1

16. He detectado falsos inicios en el discurso	2	5	1	1	3	1	3
17. Los falsos inicios han repercutido en mi estrés	1	4	2	1	3	2	5
18. Me he sentido emocionalmente implicado/a con el tema del discurso	4	5	2	3	2	1	3
19. La implicación emocional ha repercutido en mi estrés	1	4	5	3	3	1	5
20. Creo que una mejora en la gestión del estrés implicaría una mejora en la práctica interpretativa	1	2	1	1	2	2	1

Con qué tipo de estrés te sientes identificado ahora mismo: ¿positivo o negativo?	N	P	P	N	N	N	N

<u>Respuestas agrupadas para su análisis</u>



A continuación, se presentan estas respuestas de una forma más esquemática. Para su mejor comprensión, seguir esta leyenda.

Número de respuestas
1
2
3
4
5
6
7

SESIÓN EXPERIMENTAL 1

PREGUNTAS	Muy de acuerdo	Ligeramente de acuerdo	Neutral	Ligeramente en desacuerdo	Muy en desacuerdo
1. Me siento tranquilo/a	0	0	1	5	1
2. Me siento nervioso/a	0	6	1	0	0
3. He mantenido un elevado control de la situación mientras estaba interpretando	0	1	1	4	1
4.Estoy satisfecho/a con mi interpretación	0	1	3	2	1
5. Considero eficaz mi gestión del estrés en esta interpretación en particular	0	0	2	3	2
6. He percibido terminología especializada	1	0	2	1	3
7. Dicha terminología ha repercutido en mi estrés	1	1	0	2	3
8. El discurso me ha sido fácil de comprender	2	0	3	1	1
9. La enunciación de la oreadora ha repercutido en mi estrés	0	4	1	1	1
10. He percibido elementos culturales	0	1	0	3	3
11. Dichos elementos culturales han repercutido en mi estrés	1	0	1	2	3
12. Desconocía el tema del discurso	1	2	2	1	1
13. El desconocimiento del tema ha repercutido en mi estrés	1	1	3	1	1
14. El ritmo de producción era algo rápido	2	3	0	2	0
15. El ritmo de producción ha repercutido en mi estrés	4	1	0	2	0
16. He detectado falsos inicios en el discurso	3	1	2	0	1
17. Los falsos inicios han repercutido en mi estrés	2	2	1	1	1
18. Me he sentido emocionalmente implicado/a con el tema del discurso	1	2	2	1	1
19. La implicación emocional ha repercutido en mi estrés	2	0	2	1	2
20. Creo que una mejora en la gestión del estrés implicaría una mejora en la práctica interpretativa	4	3	0	0	0

Sesión experimental 2

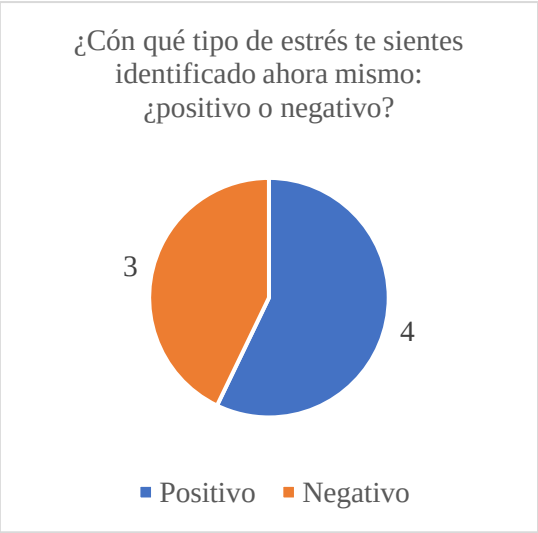
Respuestas individuales

	A01	**A02**	**A03**	**A04**	**A05**	**A06**	**A07**
1. Me siento tranquilo/a	4	2	1	4	2	1	1
2. Me siento nervioso/a	2	4	5	1	4	5	5
3. He mantenido un elevado control de la situación mientras estaba interpretando	4	2	4	3	3	1	3
4.Estoy satisfecho/a con mi interpretación	4	3	5	2	2	2	3
5. Considero eficaz mi gestión del estrés en esta interpretación en particular	3	2	2	3	4	1	1
6. He percibido terminología especializada	4	5	2	3	1	4	5
7. Dicha terminología ha repercutido en mi estrés	4	4	4	2	1	4	5
8. El discurso me ha sido fácil de comprender	3	3	2	4	5	2	1
9. La enunciación de la oradora ha repercutido en mi estrés	2	3	1	4	5	3	2
10. He percibido elementos culturales	5	2	3	2	1	5	5
11. Dichos elementos culturales han repercutido en mi estrés	5	3	3	2	1	5	5
12. Desconocía el tema del discurso.	2	4	5	1	3	2	1
13. El desconocimiento del tema ha repercutido en mi estrés.	3	3	5	1	2	4	5
14. El ritmo de producción era algo rápido.	1	3	1	5	4	1	1
15. El ritmo de producción ha repercutido en mi estrés.	1	2	1	3	5	3	1

16. He detectado falsos inicios en el discurso.	5	4	1	1	2	1	1
17. Los falsos inicios han repercutido en mi estrés.	5	4	2	1	4	3	5
18. Me he sentido emocionalmente implicado/a con el tema del discurso.	3	2	2	3	2	5	5
19. La implicación emocional ha repercutido en mi estrés.	5	2	4	2	1	5	5
20. Creo que una mejora en la gestión del estrés implicaría una mejora en la práctica interpretativa.	1	1	1	4	4	2	1
21. Creo que mi gestión del estrés ha repercutido positivamente en la calidad de mi interpretación.	4	2	3	2	3	2	2
22. En futuras interpretaciones, podré mejorar mi gestión del estrés en interpretación mediante la práctica continuada de este tipo de ejercicios.	3	1	1	2	2	2	1

Con qué tipo de estrés te sientes identificado ahora mismo: ¿positivo o negativo?	N	P	N	P	N	P	P

Respuestas agrupadas para su análisis



A continuación, se presentan estas respuestas de una forma más esquemática. Para su mejor comprensión, seguir esta leyenda.

Número de respuestas
1
2
3
4
5
6
7

SESIÓN EXPERIMENTAL 2

PREGUNTAS	Muy de acuerdo	Ligeramente de acuerdo	Neutral	Ligeramente en desacuerdo	Muy en desacuerdo
1. Me siento tranquilo/a	3	2	0	2	0
2. Me siento nervioso/a	1	1	0	2	3
3. He mantenido un elevado control de la situación mientras estaba interpretando	1	1	3	2	0
4.Estoy satisfecho/a con mi interpretación	0	3	2	1	1
5. Considero eficaz mi gestión del estrés en esta interpretación en particular	2	2	2	1	0
6. He percibido terminología especializada	1	1	1	2	2
7. Dicha terminología ha repercutido en mi estrés	1	1	0	4	1
8. El discurso me ha sido fácil de comprender	1	2	2	1	1
9. La enunciación de la oreadora ha repercutido en mi estrés	1	2	2	1	1
10. He percibido elementos culturales	1	2	1	0	3
11. Dichos elementos culturales han repercutido en mi estrés	1	1	2	0	3
12. Desconocía el tema del discurso	2	2	1	1	1
13. El desconocimiento del tema ha repercutido en mi estrés	1	1	2	1	2
14. El ritmo de producción era algo rápido	4	0	1	1	1
15. El ritmo de producción ha repercutido en mi estrés	3	1	2	0	1
16. He detectado falsos inicios en el discurso	4	1	0	1	1
17. Los falsos inicios han repercutido en mi estrés	1	1	1	2	2
18. Me he sentido emocionalmente implicado/a con el tema del discurso	0	3	2	0	2
19. La implicación emocional ha repercutido en mi estrés	1	2	0	1	3
20. Creo que una mejora en la gestión del estrés implicaría una mejora en la práctica interpretativa	4	1	0	2	0

21. Creo que mi gestión del estrés ha repercutido positivamente en la calidad de mi interpretación	0	4	2	1	0
22. En futuras interpretaciones, podré mejorar mi gestión del estrés en interpretación mediante la prácitica continuada de este tipo de ejercicios	3	3	1	0	0