

**TRABAJO DE FINAL DE GRADO EN TRADUCCIÓN E
INTERPRETACIÓN**

TREBALL DE FI DE GRAU EN TRADUCCIÓ I INTERPRETACIÓ

Departament de Traducció i Comunicació

TÍTULO / TÍTOL

*El impacto de técnicas de Mindfulness en estudiantes
de interpretación simultánea.*

Autor/a: Fernanda FACCINI CABRERA

Tutor/a: M^a Amparo JIMÉNEZ IVARS

Fecha de lectura/ Data de lectura: Septiembre 2017



Resumen/ Resum:

(aprox. 300 palabras / paraules)

El presente Trabajo Final de Grado tiene por objetivo observar la relación entre la atención plena y la práctica de la interpretación. Se analizará, a través de una investigación empírica, si existe una correlación entre, por un lado, la práctica de la atención plena y el rendimiento de los alumnos de interpretación en un examen, y, por otro lado, si existe correlación entre la presencia innata de algunos rasgos de atención plena y el rendimiento en interpretación.

El trabajo consta de dos partes. En la primera parte se introducirán los términos más relevantes para el desarrollo del trabajo, desde los conceptos más generales como son los de interpretación, memoria, atención y ansiedad hasta conceptos más específicos como las teorías directamente relacionadas (teoría de cargas y modelo de esfuerzos) junto con el concepto principal de este trabajo: mindfulness, atención plena o atención consciente.

La segunda parte se centrará en un estudio empírico con estudiantes de la asignatura TI0930 — Iniciación a la interpretación y el análisis de los resultados de la investigación sobre la que versa el trabajo y los consiguientes resultados.

Dicha investigación, llevada a cabo en la Universitat Jaume I de la mano de la profesora Amparo Jiménez analizará si, por un lado, los alumnos que han seguido una meditación dirigida han podido plasmar una mejora en el resultado final del examen, marcando una diferencia en el promedio sobre aquellos que no, y, por otro, si tales cualidades innatas (que se pueden desarrollar con la práctica de la atención plena) se relacionan con el rendimiento.

Palabras clave/ Paraules clau: (5)

Interpretación simultánea, Mindfulness, atención, ansiedad, rendimiento

Índice

1. Justificación y motivación	1
2. Objeto de estudio y contextualización.....	2
2.1. Objeto de estudio	2
2.2. Contextualización	3
2.2.1. Interpretación	3
2.2.2. Memoria	4
2.2.3. Atención	5
2.2.4. Ansiedad.....	12
2.2.5. Mindfulness o atención plena o consciente.....	13
3. Estudio empírico.....	15
Estudio 1	15
Estudio 2	21
5. Conclusiones.....	29
6. Bibliografía.....	31
7. Apéndices	33
Apéndice A. Guía para la práctica de la meditación para interpretar*	33

Índice de tablas

Tabla 1: Resultados prueba de examen	19
Tabla 2: Resultados grupo experimental	19
Tabla 3: Resultados grupo control.....	20
Tabla 4: Resultados cuestionario atención	24
Tabla 5: Resultados cuestionario estrés.....	26
Tabla 6: Resultados cuestionario mindfulness	27
Tabla 7: Resultados variables estudio 2	28

1. Justificación y motivación

Desde los primeros instantes de nuestra vida, todos los seres humanos estamos determinados por un legado procedente de nuestros progenitores. La herencia genética que corre por nuestras venas es un factor condicionante que marca nuestro recorrido. Pues bien, la herencia genética que heredo de mi familia es el interés por la medicina y en especial por la rama neurológica que, en mi persona, se plasma a través de la curiosidad que me inspiran los procesos cognitivos. Creo firmemente que esta herencia es la que me ha empujado a querer realizar mi Trabajo Final de Grado sobre un tema relacionado.

En el último año de carrera elegí el itinerario de interpretación, desafiándome a mí misma puesto que la interpretación constituye un complejo conjunto de procesos cognitivos que transforman un mensaje de una lengua a otra intentando mantener el significado y las cargas que el propio mensaje lleva implícitos. Este itinerario despertó en mí una profunda curiosidad por intentar comprender la manera en la que actúa el cerebro, en particular, durante el desarrollo de nuestra profesión, razón por la cual me decanté por este campo de estudio para la realización de este trabajo.

Durante el transcurso de dicho itinerario, me di cuenta de que la interpretación es una actividad mucho más difícil de lo que me imaginaba, por tanto, encontrar cualquier recurso (en este caso, la práctica de la atención plena) que pudiese hacer que mejorara mis resultados durante este proceso interpretativo también me supuso una motivación a la hora de elegir un tema para el trabajo.

En el presente trabajo expondré, en primer lugar, los términos básicos que se tratarán. A continuación, explicaré la metodología que se puso en práctica para la realización de la investigación y, por último, presentaré los resultados del estudio y las conclusiones extraídas.

2. Objeto de estudio y contextualización

2.1. Objeto de estudio

El mindfulness, conocido en español como atención plena o atención consciente, se desarrolló en sus principios dentro del contexto de la espiritualidad oriental. Dicha práctica llegó a Occidente a finales de los años 70, sin embargo, su puesta en práctica en esta región se llevó a cabo de manera adaptada, dejando a un lado las connotaciones religiosas o filosóficas orientales para aplicarla ahora con fines pedagógicos.

Recientes investigaciones en el ámbito de la interpretación están aplicando la práctica de la atención plena debido a que esta es un estado psicológico al que se llega a partir de la práctica de la meditación, que se caracteriza por la capacidad de atención al momento presente sin realizar juicios y por la capacidad de control del estrés; ambas capacidades conforman también los pilares fundamentales de la interpretación, motivo por el cual se ha relacionado esta práctica con la actividad interpretativa.

Este campo de investigación cuenta con recientes estudios empíricos realizados tanto por los profesores Amparo Jiménez y Daniel Pinazo (en la Universitat Jaume I, Castellón, España) como de la profesora Julie Johnson (en el Middlebury Institute of International Studies, California, Estados Unidos) en los años 2016 y 2017 que muestran una mejora del rendimiento del estudiante de interpretación, mejora que se relacionaría directamente con la práctica de esta técnica de meditación ya que ayuda a las personas a desarrollar capacidades atencionales, la atención plena y la tolerancia al estrés.

Los objetivos principales de este trabajo son: por una parte, comprobar si realmente la aplicación de técnicas de mindfulness —previas a la interpretación— influyen en una interpretación simultánea y, por otra parte, observar si existen correlaciones entre el nivel base de atención auditiva, ansiedad, y atención plena y el rendimiento en interpretación.

2.2. Contextualización

Antes de entrar en materia, convendría que reflejáramos el significado de los términos más importantes relacionados con el tema que vamos a tratar a lo largo del presente trabajo, haciendo una exposición de estos desde los más generales hacia aquellos más específicos:

2.2.1. Interpretación

Según los investigadores Padilla y Bajo, «la actividad interpretativa es un proceso mediante el cual un texto oral es recibido en una lengua de partida, es decodificado (liberado de su soporte lingüístico) y recodificado en una lengua de llegada, unas veces de forma consecutiva y otras de forma simultánea» (Padilla y Bajo, 1998: 108). No debemos confundir traducción con interpretación ya que son dos campos de trabajo que requieren distintas laborales y dos perfiles profesionales diferentes: «translators and interpreters have one thing in common: a knowledge of languages, but the psycho-motor component is very different and this is why excellent translators are often unable to handle simultaneous interpretation» (Valérie Taylor-Boudalon, 2007: 46, en Renau, 2008).

Interpretación simultánea

En interpretación encontramos distintas modalidades: interpretación de enlace, interpretación consecutiva a interpretación simultánea. A lo largo del presente documento, nos centraremos en la interpretación simultánea.

La modalidad de interpretación simultánea es el resultado de un conjunto de operaciones mentales estrechamente relacionadas con la comprensión del lenguaje (escucha y análisis a través de la decodificación de la unidad de sentido que recibe tanto de conocimientos lingüísticos como extralingüísticos) y la producción (memorización y reformulación). La mayor limitación que se observa en esta modalidad es el factor del tiempo (Riccardi, 1996). Déjean Le Féal (1981) señala que el hecho de que el intervalo de tiempo entre la comprensión de una unidad de sentido y su reexpresión suela ser demasiado corto, produce que intérprete tenga la necesidad de realizar un esfuerzo consciente de memorización. Es por ello por lo que a esta figura se le exige una gran demanda de recursos cognitivos durante el proceso interpretativo de los cuales destacaríamos la capacidad de la atención y de la memoria de trabajo.

Por otra parte, el desarrollo de dicha actividad mantiene al intérprete siempre cerca del umbral de sobrecarga cognitiva, lo que significa que este debe disponer de una capacidad de estabilidad emocional y capacidad para sobrellevar situaciones de escrutinio y de estrés (Moser-Mercer, 1998, Riccardi, 1996, Kurz, 2003 y Johnson, 2016).

En la actividad interpretativa entran en juego, entre otras, tres capacidades de suma importancia para el desarrollo de la misma. Estas son: la memoria, la atención y la capacidad de controlar la ansiedad provocada por el estrés. A continuación presentaremos una breve explicación de estas capacidades directamente aplicadas a la interpretación:

2.2.2. Memoria

La memoria, y en particular la memoria a corto plazo, es un componente básico de los procesos cognitivos puesto que durante todo el proceso de la actividad interpretativa es necesario retener frases largas y respetar tanto las reglas gramaticales como las estilísticas de cada sistema (Mikkelsen, 1994, en Jiménez y Pinazo, 2002:82). La memoria a corto plazo también resulta esencial para operaciones mentales complejas del proceso interpretativo como la comprensión verbal o el razonamiento pues ambos necesitan que la información sea almacenada para poder procesarla posteriormente (Atkinson y Shiffrin, 1968, en Jiménez y Pinazo, 2002). La capacidad de este componente es limitada, oscila entre un mínimo de dos ítems (Baddeley y Hitch, 1974 en Padilla y Bajo, 1998), que se retienen de forma pasiva, hasta un máximo de siete (Miller, 1956, en Padilla y Bajo, 1998), que representarían una unidad de sentido o trozo de información. Sin embargo, algunos profesionales defienden que, cuando el número de ítems es elevado, «se excede la capacidad de almacenamiento automático y se requieren actividades propias de la memoria operativa» (Baddeley y Hitch, 1974, en Padilla y Bajo, 1998: 111) y se precisan, por tanto, procesos de recodificación y repetición entre otros.

La memoria operativa es otro componente de la memoria que también juega un papel importante en la interpretación. La función principal de la memoria operativa es seleccionar y priorizar el contenido relevante de la información que recibe. La memoria operativa forma parte de la memoria a corto plazo. Baddeley propone un modelo de memoria (Baddeley 1986, 1990, en Padilla y Bajo, 1998) en el cual, la memoria operativa es aquella que se encarga de retener y procesar la información, al mismo tiempo que interviene en

actividades cognitivas esenciales como son el razonamiento y la comprensión. En ella radica la capacidad de división de la atención. Este componente también se encarga de ejecutar la tarea de reactivación de la información pasiva, es decir, se encarga de acceder a aquella información procedente de una experiencia subjetiva y de los conocimientos del intérprete que se ha almacenado con anterioridad en la memoria a largo plazo (toda aquella información que conforma los conocimientos del intérprete tanto del mensaje como del bagaje cultural) que se ordena en esquemas o modelos mentales, la cual une para completar el proceso con aquella información que percibe por primera vez e integra dicha información al discurso que formula (Johnson, 2016). Todo ello permite al intérprete, a través de la información de entrada y gracias a la accesibilidad léxica y semántica, reformular y producir segmentos que se han traducido de forma simultánea y bajo una situación de presión (Bajo, Padilla y Padilla, 1998, en Bajo, Padilla, Muñoz, Padilla, Gómez, Puerta, Gonzalvo y Macizo, 2001: 1). Este componente también es de capacidad limitada, por tanto, es importante que el intérprete sepa o aprenda a distribuir los esfuerzos de forma correcta entre los procesos de comprensión, traducción y producción del discurso de forma simultánea y que tenga la capacidad de seleccionar solo la información relevante (Bajo *et al.*, 2001).

La memoria operativa se forma por los siguientes componentes: el ejecutivo central (que es un espacio de capacidad limitada que se encarga del procesamiento de la información de entrada y de almacenamiento de productos resultantes de dicho proceso), es el responsable de la focalización de la atención, del control y, en caso de que sea necesario, de la modificación del comportamiento en curso; el lazo articulatorio que mantiene la información fonética y la agenda visoespacial que mantiene la información visual. Estos dos últimos son subsistemas de almacenamiento controlados por el ejecutivo central (Padilla y Bajo, 1998).

2.2.3. Atención

Por lo que respecta al término psicológico atención, este se puede definir como «la capacidad del individuo para seleccionar una parte de la información presente de entre un conjunto amplio de ella» (James, 1890, en Colmenero, 1997: 181). Una persona recibe continuamente un flujo de información del exterior que llega tanto a la consciencia como a

la inconsciencia, por lo que sus capacidades atencionales le ayudan a centrar los recursos mentales propios en ciertos aspectos del entorno y prescindir de otros. La capacidad de atención está implicada en tres aspectos distintos como son: la selección de la información o respuesta, la capacidad limitada de procesamiento y el mantenimiento de un estado de alerta o vigilancia (Posner y Boies, 1971, en Colomero, 1997). En este trabajo nos centraremos en los dos primeros.

Se considera que la capacidad de la atención es el recurso por excelencia de la interpretación puesto que para la ejecución de esta actividad cognitiva se necesita mantener el equilibrio. La atención, por tanto, ejerce de sustento. Esta capacidad se adquiere mediante la práctica intensiva. Sabemos que los intérpretes inexpertos producen más errores en la interpretación debido a la incapacidad para regular la atención ante los procesos cognitivos que se realizan durante la actividad interpretativa (Gile, 1997 en Johnson, 2016: 5).

Algunas características particulares de la capacidad de atención son: «que es [un recurso] finito, que puede ser compartido entre varias tareas, y que algunas tareas, incluyendo aquellas implicadas en la percepción del habla, producción del mensaje y operaciones de la memoria del tipo realizadas por los intérpretes, necesitan de él» (Richard, 1980 en Padilla y Bajo, 1998: 111). Sin embargo, el psicólogo Daniel Kahneman, llegó a la conclusión, tras haber analizado la investigación sobre la atención que se había llevado a cabo hasta el momento, de que «si bien la atención es limitada, el límite varía según el momento, de forma que la cantidad de la atención producida en un momento determinado depende fundamentalmente de la demanda de las actividades concurrentes» (Kahneman, 1973, en Padilla y Bajo, 1998: 111). Cabe destacar que las demandas de estas tareas concurrentes pueden exceder la capacidad atención y, por consiguiente, deteriorar el rendimiento debido a la limitación de recursos. Con el fin de causar el menor impacto negativo posible ocasionado por la limitación de recursos, el propio sistema cognitivo convierte algunas tareas o procesos en actividades automáticas cuya particularidad es la baja demanda de atención. Kahneman también añade que, cuando se trata de compartir atención entre varias tareas, el reparto de atención depende «de las intenciones temporales de una persona y de unas disposiciones permanentes. Pero cuando ocurren niveles altos de carga atencional en la ejecución de una tarea, la atención se focaliza en esa tarea y se hace

casi unitaria» (Kahneman, 1973, en Padilla y Bajo, 1998: 111). Los procesos que requieren atención reciben el nombre de procesos conscientes y, por tanto, procesos los cuales se ven afectados por las limitaciones de los recursos disponibles (Kahneman 1973, en Padilla y Bajo, 1998).

Distinguimos dos tipos de atención altamente relacionados con la actividad interpretativa: la atención selectiva, que es aquella que se centra en algunos estímulos en particular por los que tiene preferencia sobre otros descartando la información secundaria (Kahneman, 1973, en Jiménez y Pinazo, 2013) y la atención dividida, cuya función consiste en poder mantener el foco de atención en diferentes estímulos al mismo tiempo. Este último es el tipo de atención más característico de la actividad interpretativa en concreto en la modalidad simultánea. Esta capacidad se puede desarrollar con el entrenamiento haciendo que cada vez se reduzca más la demanda de atención consciente. Según un estudio de Daró (1989) basado en un modelo de Mowbray (1964), la atención dividida mejora la capacidad de memoria a corto plazo (Daró, 1989, en Padilla y Bajo, 1998). Daró indica que la interpretación más correcta se consigue a través de la diversificación y la correcta distribución de la atención en distintas tareas paralelas como son la escucha, el análisis, la síntesis y la producción.

Otro experimento posterior agregó, como se ha señalado con anterioridad, que el intérprete tiende a centrarse más conscientemente en el mensaje de entrada cuando este es difícil de procesar, sugiriendo que el ejecutor de la actividad cognitiva puede ser capaz de diversificar su atención en aspectos específicos del mensaje de entrada. Este resultado proporciona una clasificación de la capacidad de atención que distingue dos niveles diferentes, en uno de los cuales se requiere una mayor capacidad pues se trata de aquel relacionado con la aprehensión del sentido que se desarrolla durante la fase de escucha, y en el otro, nivel que requiere menor capacidad atencional, se lleva a cabo la formulación lingüística de forma semiautomática en la fase de reformulación (Lambert, Daró y Fabbro, 1993, en Padilla y Bajo, 1998).

La memoria y la atención son las capacidades por excelencia que soportan una mayor carga y esfuerzo durante el proceso interpretativo, ya que el intérprete debe ser capaz de mantener, de forma casi inconsciente, un control y equilibrio de sus recursos mentales. Se trata, sin duda, del dominio de una técnica que se aprende mediante entrenamiento.

Cualquier método diseñado para la formación de intérpretes debe tener presente el desarrollo y la potenciación de estas habilidades cognitivas mediante un entrenamiento intensivo. Ambas capacidades se fusionan en espacios de trabajo de capacidad limitada para ejecutar procesos de control y de coordinación propios del pensamiento.

Existen diversas teorías que consideran que estas dos capacidades son las variables que explican la relación entre mindfulness y la realización de la interpretación simultánea como es el caso del Modelo de esfuerzos de Daniel Gile, en el cual categoriza estas capacidades entre otras como «esfuerzos», o la Teoría de Cargas de Wheller, explicadas a continuación:

Modelo de Esfuerzos de Gile (*Efforts Model*)

Daniel Gile (2009: 160) apoya la correlación entre la capacidad de atención y memoria y el rendimiento en interpretación con el Modelo de Esfuerzos. En él proporciona un papel principal a la capacidad de división de la atención y al esfuerzo de la memoria, activados de forma voluntaria por el intérprete, quien los potencia estratégicamente durante el desarrollo de su actividad profesional. Remarca en este modelo que la interpretación necesita un tipo de energía mental que solo está disponible en pequeñas cantidades y que en la práctica de la misma se consume prácticamente toda.

Gile hace de la capacidad de procesamiento y del control de la atención los pilares fundamentales del modelo, el cual se basa en tres componentes o esfuerzos principales:

- ❖ El esfuerzo de escucha y análisis o comprensión. Conlleva todas aquellas operaciones orientadas hacia la comprensión (desde el análisis de las ondas de sonido hasta las decisiones finales sobre el significado de la afirmación). El problema del reconocimiento de palabras radica en la pronunciación que, a veces, varía. Por otra parte, dependiendo de la estructura del lenguaje, del contexto y la situación, será el intérprete el que decidirá cómo traducir. El reconocimiento del discurso se basa por tanto en la comprensión de las frases (no solo el reconocimiento de palabras) y en el conocimiento del mundo (conocimiento extralingüístico) (Gile, 1995).
- ❖ Esfuerzo de producción. En interpretación simultánea es el conjunto de operaciones que van desde la representación mental del discurso hasta su interpretación. Una de las observaciones más interesantes desvela que los oradores «tienden a sentirse

obligados a recurrir clichés o frases hechas» (Goldman-Eisler, 1958: 67-68, en Gile, 1995: 166), pues les resulta más fácil expresarse con ellos que a través de frases razonadas. El hecho de tener que seguir el camino que el locutor elige en la lengua de partida resulta ser una gran dificultad para el intérprete que no puede expresarse libremente ni reorganizar la secuencia de información para poder lidiar con posibles dificultades de producción. Otro obstáculo radica en las distintas combinaciones habituales de palabras en idiomas diferentes, el resultado de ello se plasma en la baja calidad del discurso como producto final. Por otra parte, el intérprete puede aprovechar las elecciones léxicas y sintácticas del locutor, facilitando así la toma de decisiones para la producción del discurso en el idioma de llegada, sin embargo, corre el riesgo de estancarse en algún momento debido a las diferencias sintácticas o gramaticales; puede incurrir en errores gramaticales, léxicos o de pronunciación entre otros (eliminando fluidez) o puede ocasionar pérdidas de sentido (ya que hipotetizan menos sobre los finales de las oraciones). Por ello, se recomienda realizar discursos basados en el significado y no en las palabras (Gile, 1995).

- ❖ Esfuerzo de memoria. Es un esfuerzo constante en el ejercicio de la interpretación. Se desarrolla entre la escucha de un fragmento y su posterior interpretación, en la elaboración mental del discurso, en el momento en el que retenemos la idea para formarlo y en la reformulación en el idioma de llegada debido al distinto orden de palabras en el par de lenguas (Gile, 1995).

Este modelo de esfuerzos está basado en el concepto de capacidad de procesamiento limitada por lo que requiere un esfuerzo de coordinación y atención que afecta en su totalidad a los otros esfuerzos (Gile, 2009). Los esfuerzos son tan distintos entre sí que compiten entre ellos por conseguir los recursos atencionales; cuando un esfuerzo consigue la atención, su disponibilidad disminuye para los otros esfuerzos (Gile, 1999, en Johnson, 2016).

Gile (2008) señala por último que los intérpretes suelen desarrollar su actividad profesional en niveles cercanos a la saturación, por lo menos, en un esfuerzo y esto ocasiona pérdidas de información o de claridad en el resultado del discurso, sobre todo cuando la gestión de la atención no es la óptima. Por tanto, a la hora de interpretar, la

demanda de energía mental que se emplea debe ser inferior que la capacidad total disponible (Gile, 1995).

Teoría de cargas (*Cognitive Load Theory*)

Esta teoría perteneciente al ámbito de la psicología cognitiva proporciona un marco muy útil para este estudio puesto que resalta el papel significativo de los factores internos y externos tanto en el campo de la interpretación como en el de la atención plena y sobre todo en el aprendizaje de tareas cognitivas complejas (Johnson, 2016).

Este modelo, surgió en los años 80, sin embargo, su expansión y desarrollo no llegaron hasta la década de los 90 de la mano de investigadores de todas las partes del mundo (Paas, Renkl y Sweller, 2003). Sweller desarrolló la teoría de cargas, una teoría instruccional que describe las implicaciones de las limitaciones en procesos de la arquitectura cognitiva humana (capacidad y duración de la memoria de trabajo) y que integra mecanismos para hacerle frente a estas limitaciones (empleando los conocimientos de la memoria a largo plazo y su función en la cognición). La teoría cognitiva de cargas distingue entre tipos de carga esencial (interna y externa) y desechable (foránea), y sugiere una variedad de técnicas y procedimientos para controlar la carga esencial y reducir la foránea en el aprendizaje (Slava Kalyuga, 2006: 297).

La carga cognitiva es «la demanda que se realiza a los recursos de memoria de trabajo que se necesita para el procesamiento de información en situaciones específicas [...] por una persona en particular cuando esta está entregada en su totalidad a dicha tarea. [...] Una cantidad de recursos invertidos en la actividad cognitiva dependen de muchos factores, incluyendo los niveles de motivación, aptitudes y otras características personales» (Slava Kalyuga, 2006: 297).

El procesamiento semántico de la información que se recibe convertido en segmentos de información es una actividad central en la interpretación y requiere una demanda muy alta de atención por parte del intérprete para resolver problemas emergentes de comprensión y reexpresión (Gile, 2009). Las actividades mentales que no están directamente relacionadas con este procesamiento que conforman un factor distractor

contribuyen a la sobrecarga cognitiva que se manifiesta en la demacración de la interpretación.

La teoría de cargas cognitivas identifica tres tipos de variables (o cargas) con las que se enfrenta el ejecutor:

- ❖ Carga interna. Carga cognitiva producida por la dificultad que surge del procesamiento de la información esencial que se recibe (debido al número de elementos que se procesan de forma simultánea en la memoria de trabajo) para poder entenderla y transmitir el mensaje (Moreno y Park, 2016: 16 en Johnson, 2016). Esta carga es alta cuando la persona que ejecuta el proceso cognitivo, que todavía actúa en calidad de aprendiz, dispone de pocos esquemas (modelos mentales de información que se forman a partir de la fusión de la información ya aprendida con la nueva en el proceso de aprendizaje).
- ❖ Carga externa. Aquel procesamiento cognitivo de información innecesaria que no contribuye al aprendizaje que se da cuando el intérprete no aplica la atención suficiente durante la interpretación debido a distracciones externas (ruidos) o internas (autocrítica, intento de buscar la mejor equivalencia) (Gile: 2009).
- ❖ Carga foránea. El procesamiento cuyo objetivo es el de formar una representación mental con los esquemas de información esencial que se aprenden y fusionar dicha información con la información ya aprendida almacenada en la memoria a largo plazo (Mayer y Moreno, 2010, en Johnson, 2016).

Las tres cargas son de carácter aditivo, lo que supone que si se solapan, el total de estas no debe superar los recursos de la memoria de trabajo disponibles para que se pueda producir un aprendizaje (Paas, Renkl y Sweller, 2003).

La capacidad de procesamiento es limitada tanto en profesionales como en estudiantes, la diferencia es que los profesionales poseen esquemas mucho más extensos y habilidades interpretativas mucho más desarrolladas por lo que la carga interna y la externa son menores, lo que les permite gestionar mejor la carga foránea y la sobrecarga cognitiva. Lo idóneo es reducir la carga externa para liberar la capacidad de procesamiento cognitivo (Johnson, 2016).

Estos estudios cognitivos nos permiten observar que el estrés es una de las principales causas por las que se provoca una sobrecarga cognitiva, puesto que, tanto la carga interna como la carga externa son variables que se encuentran bajo el dominio del intérprete. Estas variables se ven afectadas bajo situaciones estresantes provocando un deterioro del discurso. Se cree que, controlando las situaciones de estrés y haciendo un buen uso de la capacidad atencional junto con la memoria, se puede mejorar la interpretación debido a que disminuye la sobrecarga cognitiva.

2.2.4. Ansiedad

Lazarus y Folkman (1986: 36) definen el estrés psicológico como «una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar».

Jiménez y Pinazo (2002: 79) afirman que una de las manifestaciones más comunes de estrés en el ámbito de la interpretación es «la ansiedad, que es un reflejo del estado del sujeto como consecuencia del estrés autopercibido». Estos investigadores apuntan también que la alta resistencia al estrés desarrolla la capacidad de controlar la ansiedad.

Pese a que la causa que provoca el estrés pueda desaparecer, la ansiedad puede permanecer. Es por ello por lo que se sabe que ambos términos no son intercambiables aunque muchas veces se solapen y esto cree cierta confusión. La reducción del estrés puede conseguirse con buenas prácticas como la aplicación del método Alexander entre otros. Diversos estudios empíricos sobre la repercusión del estrés en la interpretación parecen ponerse de acuerdo en considerar el estrés como un factor intrínseco a esta actividad, y que el éxito de la interpretación depende en gran medida de la capacidad de hacerle frente, aunque sus repercusiones no están claramente definidas (Brisau, Godijns y Meuleman, 1994:91, Renau Michavila, 2008, Jiménez y Pinazo, 2013).

All interpreters have to cope with stress which is unfortunately unavoidable. Fortunately, however, there are ways of minimizing it. Over the years various suggestions on ways to combat stress have been discussed at professional interpreters' meetings. An effective method is the Alexander Technique which was originally designed to help singers but has been shown to be of great help to a number of colleagues, especially when sitting in the booth towards the end of the day (Taylor-Boudalon, 2007: 199, en Renau, 2008).

Jiménez y Pinazo (2001) destacan que los factores que más afectan al estrés y la consecuente ansiedad en los alumnos de interpretación son: el miedo a hablar en público

—en consecutiva— y la ansiedad, estar frente a un público que pueda juzgar, inseguridad y falta de confianza en uno mismo y sensaciones de amenaza.

Otro estudio llevado a cabo por Kurz (2003) demostró que los niveles de agotamiento tanto mental como físico, la fatiga cognitiva y el estrés mental de los intérpretes se encontraban a niveles más altos que aquellos niveles de profesionales que se dedicaban a trabajos relacionados con altas tecnologías y que eran parecidos a aquellos de los profesores o a los de los oficiales superiores del ejército israelita.

Estas tres capacidades anteriormente mencionadas también convergen en la práctica de la atención plena que se está desarrollando a lo largo de estas últimas décadas y que se está aplicando en el campo de la interpretación con una finalidad pedagógica ya que se ha demostrado que reduce la ansiedad, la depresión y el estrés (Khoury et al., 2013, en Johnson, 2016), además de aumentar la capacidad de comprensión y disminuir el número de distracciones mientras se desarrolla una actividad (Mazrek et al., 2013, en Johnson, 2016). Por tanto, el objetivo de la práctica del mindfulness es conseguir que las personas presten atención al momento presente y aprendan a lidiar con el estrés y la demanda de atención que la actividad interpretativa exige.

2.2.5. Mindfulness o atención plena o consciente

Jon Kabat-Zinn (2005) define el concepto de mindfulness como «el arte de vivir conscientemente, prestando atención a propósito en el momento presente y sin realizar juicios de las experiencias» (Kabat-Zinn, 2003: 145, en Jiménez y Pinazo, 2013: 9). Es una antigua práctica budista cuyo objetivo principal es conseguir que las personas vivan en paz consigo mismas y con el mundo.

Este estado psicológico se caracteriza por la concienciación tanto de la experiencia sensorial cognitiva externa como interna en dicho instante. Esta capacidad de concienciación es la que permite que la persona sea capaz de examinar una situación sin formular juicios ni reacciones. Por tanto, el estado de mindfulness está relacionado y modifica directamente la capacidad de la atención. Esto provoca cambios en los modos de procesamiento de la información en el cerebro debido a que se eleva el estado de alerta del intérprete y se mejoran la capacidad de atención y el detalle.

Mindfulness aplicado a la interpretación

La atención plena se consigue mediante la práctica continua y el empleo de herramientas que ayuden a desarrollar la capacidad atencional en un momento concreto. La forma más efectiva de llegar a este estado es a través de la meditación (Jiménez y Pinazo, 2013).

La meditación permite desarrollar la atención y la concienciación para darles un uso práctico en el día a día. La práctica del mindfulness permite que la persona preste atención al momento presente (atención consciente), sin distracciones y desarrolle un nivel de conciencia más elevado, más claridad y la aceptación de la realidad del presente (Jon Kabat-Zinn, 2005).

El entrenamiento cerebral no se relaciona con un estímulo o tarea sino con un proceso, y la meditación puede mejorar procesos cognitivos (Chambers, Lo, y Allen, 2008).

Se ha demostrado que la meditación ayuda a que los niveles de atención sean más altos en aquellos que la aplican que en los que no la aplican o en aquellos que están todavía iniciándose en ella. Esto se debe a que se cree que la meditación consigue expandir la capacidad de los subsistemas de atención y favorece a las fases de escucha y comprensión durante la interpretación (Jiménez y Pinazo, 2013: 11). La práctica de la atención plena ha demostrado que se puede desarrollar la capacidad de concentración, de mantener la atención y de tolerar el estrés y conseguir llegar a un estado de relajación pero de alerta al mismo tiempo; también de ser consciente de la pérdida de la atención durante la interpretación y de ser capaz de volver a centrarse en la práctica esencial de entender y transmitir el mensaje del orador (Johnson, 2016).

Aplicado a la interpretación, la atención o conciencia plena es un estado atencional que traslada a la persona a un estado mental a través del cual consigue que los procesos cognitivos interactúen con los procesos emocionales para poder recibir, percibir y gestionar la información entrante de manera efectiva (Jiménez y Pinazo, 2013).

3. Estudio empírico

Para la ejecución del presente trabajo hemos analizado los datos obtenidos en una investigación llevada a cabo en el 2017 por la profesora Amparo Jiménez Ivars en el marco de los estudios de grado de Traducción e Interpretación. En concreto, con la colaboración de los estudiantes de la asignatura Iniciación a la interpretación impartida en el tercer curso del grado.

Los objetivos principales son: por un lado, observar si existe correlación entre la aplicación de dicha técnica de meditación y la mejora del rendimiento durante la actividad interpretativa; y, por otro, observar si la presencia innata de ciertos rasgos propios de la atención plena influyen en el rendimiento en interpretación.

Con este trabajo se intenta descubrir si un mayor nivel de mindfulness y sus consiguientes efectos (como el desarrollo de la capacidad de atención y del control del estrés) se relacionan con una mejoría en el rendimiento en interpretación.

Esta investigación está respaldada por proyectos anteriores realizados en la Universitat Jaume I (Jiménez y Pinazo, 2013), y proyectos desarrollados en Monterrey (California) Johnson, 2016).

Estudio 1

Objetivo e hipótesis

El objetivo del primer estudio fue observar la relación existente entre la práctica de la atención consciente y el rendimiento en interpretación. Para ello se partió de la hipótesis de que existía una correlación positiva entre una reducida práctica de mindfulness en clase más una práctica previa al examen y una mejora en el rendimiento.

Participantes

Este estudio se realizó con la colaboración de los estudiantes de tercer curso del grado de Traducción e Interpretación los cuales estaban cursando la asignatura TI0930 – Iniciación a la Interpretación, asignatura anual que se divide en dos grandes bloques: en el primer semestre se imparten las clases de interpretación consecutiva y, en el segundo semestre, las de interpretación simultánea. El estudio, por tanto, se realizó en el segundo semestre. Se dividió a los estudiantes en dos grupos: el grupo experimental y el grupo de control. El grupo experimental se formó a partir de 20 alumnos el cual realizó 4

meditaciones dirigidas a lo largo de las últimas 4 sesiones de clase de una duración aproximada de 3 minutos para familiarizarse con la práctica del mindfulness así como ejercicios de relajación corporal a lo largo de todo el semestre.

El grupo de control se formó a partir de otros 27 alumnos que cursaban la misma asignatura. Este grupo realizó ejercicios únicamente de relajación corporal antes de comenzar la clase los días de asistencia presencial así como antes del examen. Además, la profesora dedicó también unos minutos a ofrecerles unas palabras de ánimo instantes antes de comenzar la prueba. Para realizar dicho estudio, la profesora se aseguró de incluir en el mismo a los estudiantes que habían asistido a la mayoría de las clases presenciales. Los alumnos que no asistieron a la mayor parte de las clases fueron relegados a los otros dos grupos que tuvieron que hacer la prueba final de la asignatura pero no participaron en el estudio.

Variables

De esta forma se midieron dos variables: la variable independiente que es la práctica de la atención plena realizada en 4 ocasiones de forma previa a las interpretaciones durante un período de 3 minutos y una práctica de 6 minutos justo antes del examen de interpretación simultánea y la variable dependiente que es el rendimiento en interpretación.

Materiales

Los materiales empleados en este primer estudio fueron un único discurso grabado de unos 5 minutos de carácter general de características y dificultad acorde con la práctica realizada en clase. Una grabación de 6 minutos para la práctica de la atención plena (Anexo I) y el baremo de corrección de interpretación desarrollado por la profesora (Jiménez Ivars, 2012).

Procedimiento

La profesora, habiendo formado previamente el grupo experimental en el que estaban los alumnos que habían realizado la mayoría de las prácticas de atención plena, separó a los alumnos por grupos para realizar la prueba del examen. El grupo experimental realizó la prueba de 9.00 a 9.30 horas de la mañana. En primer lugar los estudiantes entraron en la cabina. No se les permitió entrar con dispositivos móviles o materiales, simplemente con una hoja en blanco (o la libreta de toma de notas) y un bolígrafo. Tras ocupar la cabina, escucharon un audio para la práctica de la atención plena (apéndice A). Una vez finalizada

la meditación dirigida, procedieron a interpretar el discurso que la profesora había seleccionado para la evaluación. En el segundo turno de las 9.30 horas, entró en las cabinas el grupo de control. Estos también se vieron obligados a dejar los móviles y el resto del material alejados de las cabinas de interpretación. Realizaron la interpretación del mismo discurso tras realizar un ejercicio de relajación corporal y escuchar palabras de ánimo. No hubo posibilidad de que se filtrara el tema ni de que los alumnos del grupo de control lo prepararan puesto que se requisaron los móviles del grupo experimental y se depositaron en el extremo opuesto del laboratorio, lejos de las cabinas. Además, la entrada y salida de ambos grupos fue contigua y vigilada por la docente.

Resultados y análisis

El análisis se realizó a partir de una comparación doble ciego entre los resultados de ambos grupos. Los nombres de los archivos de audio de ambos grupos fueron codificados y mezclados por un técnico de la universidad a petición de la profesora y, posteriormente, corregidos. De esta manera, la profesora no pudo saber ni a qué persona corregía ni a qué grupo pertenecía cada audio, permaneciendo completamente imparcial.

Mindfulness aplicado a la interpretación

Código numérico identificativo	Nota del examen
2	8
3	5
8	8,5
9	4
12	5
13	8,3
14	3
15	5,8
16	6
17	3,6
18	6,6
20	6,5
30	8
39	8,2
41	5
43	5,2
44	6,5
47	8,5
57	7,5
61	7,8
62	8,3
65	6,5
66	7,5
68	5,8
69	1
74	4,2
75	5,4
76	7,8
77	5
78	8,3
79	7,8
80	7,4
81	3
82	1
83	6
84	4
85	2
86	2
87	5,2

88	2
89	1
90	2
91	2
92	5
93	2
94	6
95	6,5

Tabla 1: Resultados prueba de examen

A continuación, tras decodificar los audios, se recogieron los resultados en dos tablas en las que se separaron aquellas notas de los alumnos del grupo experimental y del grupo de control. Asimismo se añadió el promedio que se obtuvo de los dos grupos para su posterior comparación.

Grupo experimental	
Código identificativo	Nota del examen
2	8
3	5
8	8,5
9	4
13	8,3
17	3,6
20	6,5
30	8
41	5
47	8,5
61	7,8
66	7,5
68	5,8
75	5,4
76	7,8
77	5
78	8,3
79	7,8
80	7,4
81	3
	6,56

Tabla 2: Resultados grupo experimental

Grupo control	
Código identificativo	Nota del examen
12	5
14	3
15	5,8
16	6
18	6,6
39	8,2
43	5,2
44	6,5
57	7,5
62	8,3
65	6,5
69	1
74	4,2
82	1
83	6
84	4
85	2
86	2
87	5,2
88	2
89	1
90	2
91	2
92	5
93	2
94	6
95	6,5
	4,46*

Tabla 3: Resultados grupo control

En las tablas anteriores podemos observar los datos recogidos de los alumnos ya separados en los grupos con los códigos identificativos de cada uno y, en paralelo, su nota del examen. El resultado de la comparación del promedio de ambos grupos indica que

* En la tabla se observa que hay más alumnos en el grupo de control que en el experimental y el promedio se da sobre el total de los alumnos puesto que el primer grupo era más grande en número. Aun así, si tan solo seleccionamos los 20 mejores resultados alumnos del grupo de control, la media sigue resultando más baja que la media del grupo experimental (5,4), no obstante hemos preferido contar el grupo completo sin discriminación al igual que se ha hecho con el grupo experimental.

realmente se aprecia una mejora en el rendimiento de la actividad interpretativa a través de la práctica de la atención plena.

Estudio 2

Objetivo e hipótesis

El segundo estudio tuvo por objetivo observar la relación entre la ansiedad rasgo, la atención, la memoria auditiva y el nivel de mindfulness con el rendimiento en interpretación simultánea. Se plantearon tres hipótesis en relación con este estudio: la existencia de una correlación negativa entre la ansiedad rasgo y el rendimiento, la existencia de una correlación positiva entre la atención y memoria auditiva y el rendimiento y la existencia de una correlación positiva entre el nivel de mindfulness y el rendimiento.

Participantes

En este estudio participaron un total de 59 estudiantes matriculados en la misma asignatura los cuales asistieron a las sesiones presenciales de la asignatura y cumplimentaron unos cuestionarios sin hacer diferencia entre grupo experimental y grupo de control. Además, dichos participantes no fueron en su totalidad los mismos que participaron en el primer estudio.

Variables

Se contemplaron tres variables independientes: la ansiedad rasgo, la atención y memoria auditiva y el nivel de mindfulness o atención consciente. Por otra parte, se analizó la variable dependiente del rendimiento, en este caso, a través del examen final de la asignatura TI0930 cursada en el tercer año del grado.

Materiales

Para realizar este estudio se utilizaron como herramientas de medida un cuestionario de ansiedad-rasgo, un cuestionario de mindfulness, un test de atención auditiva y el baremo de interpretación de la profesora Jiménez Ivars (el mismo que se utilizó en el primer estudio).

El cuestionario de ansiedad estado-rasgo, de ahora en adelante llamado STAI, (Spielberger, Gorsuch y Lushene, 2011) es un instrumento de medida empleado por los psicólogos que evalúa dos conceptos independientes de la ansiedad a través de 20 cuestiones. Estos conceptos son la ansiedad estado y la ansiedad rasgo (o A/R) que es la

propensión ansiosa ocasionada por la percepción de situaciones como amenazadoras. Se utilizó solo la parte de ansiedad rasgo (Tea: en línea, 2017).

El cuestionario de mindfulness, llamado *Five Facets of Mindfulness Questionnaire* (de ahora en adelante, FFMQ) es un cuestionario de 39 aspectos que analiza cinco facetas del mindfulness (observar, describir/verbalizar, actuar con conocimiento, no juzgar la propia experiencia y no reactivar las propias experiencias) que se valoran del 1 al 5 (Cebolla, 2012).

El test de atención auditiva de Jake Mandell mide la percepción tonal a partir de la escucha atenta de cincuenta pares de sonidos similares pero sutilmente diferenciados.

Procedimiento

El procedimiento empleado fue la cumplimentación de los cuestionarios. Todos los cuestionarios se realizaron durante la primera mitad del semestre antes de comenzar la práctica de la atención plena con el grupo experimental. El procedimiento de examen fue el mismo que se ha descrito con anterioridad en el estudio 1.

Resultados y análisis

Para realizar el análisis de los datos se llevó a cabo una comparación de los resultados entre los niveles obtenidos por los estudiantes en cada una de las variables independientes con los resultados obtenidos en el rendimiento en interpretación obtenido a través de la nota del examen.

Código identificativo	Resultado test atención sobre 100	Nota del examen
5	67,80	10
28	80,60	9,8
27	69,40	9,8
19	94,40	9,5
6	66,70	9,4
64	63,90	9,4
25	91,70	9
59	66,70	8,7
48	72,20	8,5
47	70,00	8,5
13	88,90	8,3
62	85,30	8,3
30	94,40	8
35	72,20	8
39	66,70	8
2	61,10	8
77	69,40	7,8
61	64,90	7,8
70	63,90	7,8
23	69,40	7,5
57	69,40	7,5
66	61,10	7,5
78	66,70	7,4
36	50,00	7
54	83,30	6,8
58	61,10	6,8
63	80,60	6,6
18	61,10	6,6
20	72,20	6,5
76	72,20	6,5
16	83,30	6
73	61,10	6
15	80,60	5,8
43	72,20	5,2
3	69,40	5
37	69,40	5
41	66,00	5
12	63,90	5
56	63,90	5

Mindfulness aplicado a la interpretación

33	62,00	5
46	58,30	4,3
74	72,20	4,2
24	91,20	4
17	63,90	3,6
75	68,30	3
14	50,00	3
67	80,60	2
72	66,70	2
69	60,00	1

Tabla 4: Resultados cuestionario atención

Código identificativo	Resultado test ansiedad sobre 10	Nota del examen
5	6,00	10
28	4,50	9,8
27	3,00	9,8
19	4,00	9,5
6	6,25	9,4
64	3,25	9,4
25	3,75	9
59	3,50	8,7
8	3,75	8,5
47	2,50	8,5
13	3,75	8,3
62	2,75	8,3
35	6,75	8
2	4,00	8
39	3,50	8
30	3,25	8
61	3,00	7,8
66	5,75	7,5
57	5,25	7,5
23	4,25	7,5
11	5,75	7
48	4,25	7
36	4,00	7
10	2,75	7
58	5,25	6,8
54	4,25	6,8
49	3,75	6,8
18	3,25	6,6
63	3,00	6,6
44	4,75	6,5
20	4,25	6,5
65	3,50	6,5
16	3,75	6
15	6,25	5,8
68	4,75	5,8
4	3,75	5,5
43	5,50	5,2
37	7,25	5
56	6,75	5

Mindfulness aplicado a la interpretación

3	5,00	5
12	4,25	5
41	2,50	5
46	6,25	4,3
74	3,75	4,2
9	4,50	4
60	2,75	3,8
17	3,00	3,6
14	6,75	3
69	5,00	1

Tabla 5: Resultados cuestionario ansiedad

Código identificativo	Resultado test mindfulness sobre 24	Nota del examen
5	16,15384615	10
27	16,33333333	9,8
28	15,66666667	9,8
19	15,66666667	9,5
6	17,16666667	9,4
64	12,33333333	9,4
25	16,36363636	9
59	15,25	8,7
47	18,16666667	8,5
8	17,66666667	8,5
13	16,66666667	8,3
30	17,14285714	8
35	14,48717949	8
39	12,54166667	8
66	16,83333333	7,5
23	15	7,5
57	14,5	7,5
11	17,875	7
48	17,54166667	7
36	12,91666667	7
49	15,03030303	6,8
54	12,20833333	6,8
63	17	6,6
44	19,875	6,5
20	16,66666667	6,5
65	13,20833333	6,5
16	15,14285714	6
15	10,83333333	5,8
4	16,20833333	5,5
3	16,54166667	5
12	16,15384615	5
41	16	5
56	15,73809524	5
46	16,07142857	4,3
58	17,16666667	4
9	16,25	4
17	16,5	3,6
14	17,20833333	3
69	16,80952381	1

Tabla 6: Resultados cuestionario mindfulness

Mindfulness aplicado a la interpretación

A partir de los resultados del examen se crearon tres subgrupos en función del rendimiento obtenido y se extrajo la media del examen de cada subgrupo (rendimiento alto, rendimiento medio y rendimiento bajo). A continuación se comparó el resultado del rendimiento de cada subgrupo con la media de cada una de las variables independientes. Los resultados fueron los siguientes:

	Atención		Ansiedad		Mindfulness	
	Media atención	Media examen	Media ansiedad	Media examen	Media mindfulness	Media examen
Rendimiento alto	75,38	8,76	3,97	8,76	16,08	8,99
Rendimiento medio	68,81	6,88	4,23	6,85	15,47	7,01
Rendimiento bajo	67,38	3,89	4,88	4,45	15,89	4,4

Tabla 7: Resultados variables estudio 2

En parte, el resultado obtenido era el esperado: los resultados de los grupos nos permiten observar que, a mayor porcentaje de atención, mejor nota obtenida en el examen, por tanto sí que existiría una correlación positiva entre la atención y el rendimiento; que, a menor estado de ansiedad, mejor puntuación se obtuvo en la prueba final, por tanto sí que existiría también una correlación negativa entre los niveles de ansiedad y el rendimiento; y, por último, el grupo de alto rendimiento sí que es el que poseía un mayor nivel de mindfulness, sin embargo, el grupo de bajo rendimiento no es el que reflejaba un menor nivel de mindfulness, por tanto, de esta parte del estudio no hemos obtenido el resultado esperado que era: a mayor nivel de atención plena, mejores resultados.

5. Conclusiones

En la primera parte del trabajo se ha realizado una exposición y explicación de los términos más relevantes del trabajo, delimitando de esta forma también el tema sobre el que versa. Además se ha intentado recoger el significado de cada término directamente aplicado a la interpretación, aspecto fundamental de la investigación.

A partir de la delimitación del tema se ha avanzado hacia la explicación del desarrollo de la investigación (respaldada por varias investigaciones previas sobre el mismo tema) la cual forma la base del presente trabajo. Dicha investigación tenía por objetivo analizar si existía realmente una correlación entre la práctica del mindfulness y un mejor rendimiento de los alumnos de interpretación simultánea con respecto a la ausencia de práctica de atención plena.

Posteriormente, se ha explicado la metodología empleada para dicho estudio exponiendo tanto los materiales como la dinámica empleada por la profesora para poder extraer los datos necesarios para el realizar el análisis de los mismos y las variables analizadas y, por último, los consiguientes resultados del estudio.

El resultado nos sugiere que podría existir una correlación entre la práctica de la atención plena de forma previa a la interpretación y el resultado de la misma. Asimismo, podemos señalar que dicha correlación es positiva, por tanto se ha plasmado a través de los resultados de los exámenes que los alumnos del grupo experimental obtuvieron mejor nota que aquellos que se encontraban en el grupo de control, confirmando la hipótesis de manera tentativa. Dichos resultados se han recogido en una tabla en la que se muestra una diferencia en el promedio de las notas de los exámenes de dos puntos por encima en el grupo de control, es decir, el grupo sobre el cual se realizaron las prácticas de meditación dirigidas.

Por otra parte, a partir del segundo estudio se sugiere que parte de nuestras hipótesis podrían verificarse a través de los datos recopilados, pues obtuvimos el resultado esperado en dos de los tres aspectos que se estudiaron, que fueron: una correlación positiva entre los niveles de atención y el rendimiento y una correlación negativa entre los niveles de ansiedad y el rendimiento. Los resultados obtenidos en cuanto a la correlación entre la atención plena y el rendimiento no han dado una correlación positiva en los grupos de

rendimiento medio y bajo aunque sí en el alto por lo que, esta última hipótesis no ha podido ser respaldada con los mismos.

Cabe recordar que esta investigación muestra solo el principio de un campo de estudio que recientemente está empezando a ser analizado, sin embargo, conforma, junto a diversos estudios en el mismo ámbito, una base sólida sobre la que seguir explorando para poder obtener mejores resultados, sobre todo, en el campo de la interpretación.

Asimismo, es importante señalar que debido a las características del presente trabajo nos ha sido imposible recopilar más datos o incidir en más aspectos relacionados con la investigación y con el objeto de estudio del mismo.

Gracias a la realización del presente trabajo he podido explicar y analizar una actividad tan compleja como es la interpretación, profesión verdaderamente reciente en el mundo laboral. Asimismo, he adquirido más conocimientos sobre el proceso de la actividad interpretativa, los factores que entran en juego y las distintas habilidades que se ponen en práctica a la hora de interpretar, pero, sobre todo, sobre aquellos aspectos que sería conveniente perfeccionar o desarrollar para mejorar los resultados y el rendimiento. Los resultados obtenidos a partir del estudio empírico permiten vislumbrar que este es un campo que merece la pena estudiar en profundidad y con las herramientas adecuadas.

6. Bibliografía

- BAJO, M.^a Teresa, Presentación PADILLA, Ricardo MUÑOZ, Francisca PADILLA, Carlos GÓMEZ, M.^a Carmen PUERTA, Pilar GONZALVO, Pedro MACIZO (2001): «Comprehension and memory processes in translation and interpreting», *Quaderns. Revista de Traducció*, 6, pp. 27-31.
- CHAMBERS, Richard, Barbara CHUEN, y Nicholas ALLEN (2008). «The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect», *Cognitive therapy and research*, 32 (3), pp. 303-322.
- COLMENERO, José M.^a (1997): «Introducción al estudio de la atención» *Percepción, atención y memoria (apuntes)*. Jaén, España, Universidad de Jaén, pp. 181-212.
- Jake Mandell: *Electronic Music and Medical Education*. Boston, Harvard Medical School. En línea: <http://jakemandell.com/tonedeaf/>
- JIMÉNEZ IVARS, M.^a Amparo (2012): *Primeros pasos hacia la interpretación inglés-español*. España, Edelsa.
- JIMÉNEZ, Amparo y Daniel PINAZO (2001): «I Failed Because I Got Nervous. Anxiety and performance in interpreter trainees: an empirical study», *The Interpreters' Newsletter*, 11, pp. 105-118.
- JIMÉNEZ, Amparo y Daniel PINAZO (2002): «Aptitudes necesarias en la formación de intérpretes. Un estudio exploratorio», *Quaderns. Revista de Traducció*, 8, (77-97).
- JIMÉNEZ, Amparo y Daniel PINAZO (2013): «Mindfulness training for interpreting students», *De Gruyter*, 58 (2), pp. 1-25.
- JOHNSON, Julie (2016): *Effect of Mindfulness Training on Interpretation Exam Performance in Graduate Students in Interpreting* (tesis doctoral), Estados Unidos, Universidad de San Francisco.
- KABAT-ZINN, Jon (2005): «What is Mindfulness» *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation In Everyday Life*.
- KALYUGA, Slava (2009): «Managing Cognitive Load in Verbal and Pictorial Representations» en *Managing Cognitive Load in Adaptive Multimedia Learning*. IGI Global, Australia.
- KURZ, Ingrid (2003): «Physiological stress during simultaneous interpreting: a comparison of experts and novices», *The Interpreters' Newsletter*, 12 (51-68).
- LAZARUS, Richard y Susan FOLKAMN (1986): *Estrés y procesos cognitivos*, Barcelona, Ediciones Martínez Roca.
- MOSER-MERCER, Barbara, Alexander KUNZLI y Marina KORAC (1998): Prolonged turns in interpreting: Effects on quality, physiological and psychological stress (Pilot study), *Interpreting*, 3 (1), 47-64.
- PAAS, Fred, Alexander RENNKL y John SWELLER (2003): «Cognitive Load Theory and Instructional Design: Recent Developments», *Educational Psychologist*, 38 (1), pp. 1-4
- PADILLA, Presentación y Teresa BAJO (1998): «Hacia un modelo de memoria y atención en interpretación simultánea», *Quaderns. Revista de Traducció*, 2, pp. 107-117.
- RENAU-MICHAVILA, Marta (2007): *Del discurso al cuerpo: la técnica Alexander en interpretación*, Universitat Jaume I, Castellón de la Plana.
- RICCARDI, Alessandra, Guido MARINUZZI y Stefano ZECCHIN (1996): Interpretation and stress.

SADHU, Mouni (1962): «Theorical preliminaires», *An Outline for Practical Study*, pp. 19-83.

Tea (2017) *Tea Ediciones* (página web): *STAI. Cuestionario de ansiedad estado-rasgo*. España. En línea: <http://web.teaediciones.com/STAI--CUESTIONARIO-DE-ANSIEDAD-ESTADO-RASGO.aspx>

7. Apéndices

*Apéndice A. Guía para la práctica de la meditación para interpretar**

Siéntate correctamente, con los pies bien apoyados en el suelo. Descansa los brazos sobre la mesa. [Pausa] Pon la espalda más o menos recta pero no tensa. Dirige tu atención hacia el cuello y hombros y relájalos. Mueve la cabeza hacia abajo, mira hacia arriba, hacia la derecha e izquierda, a un lado al otro. Relaja los músculos y recuerda tener los hombros bajos. Haz varias inspiraciones profundas y luego respira con normalidad, a ser posible siente como se hincha el estómago cada vez. [Pausa larga] Genera un deseo positivo de desarrollar recursos atencionales. [Pausa] Dirige tu atención hacia tu interior y toma consciencia de tu respiración. No intentes controlarla. Sé consciente de ella y sigue mentalmente el proceso de inhalación y exhalación. [Pausa] Evita seguir cualquier pensamiento que surja y mantén la atención en la respiración, con tranquilidad. Siente que con cada inspiración tu mente está cada vez más alerta, vas inspirando capacidad de atención. Cada vez más y más. [Pausa] Sigue concentrado en la respiración, inspiras atención y espiras pensamientos o sentimientos negativos. [Pausa] Al principio la sensación será bastante tenue pero si te mantienes concentrado en esa zona se irá haciendo más perceptible. [Pausa] Por muy tenue que sea tu percepción de la sensación mantente enfocado en ella. [Pausa] Resiste la tentación de seguir tus pensamientos y mantente enfocado de manera convergente en la sensación que produce la respiración al entrar y salir por los orificios nasales. [Pausa] Si te das cuenta de que tu mente se ha distraído persiguiendo otros pensamientos regresa con tranquilidad y amabilidad, sin frustración a la sensación de la respiración y siente cómo tu atención va aumentando. [Pausa] Continúa de este modo un rato y recupera amablemente la atención en la respiración cada vez que te distraigas. [Pausa más larga] Ahora, surge lentamente, abre los ojos si los tenías cerrados y recuerda el deseo que generaste de desarrollar recursos atencionales y converger toda tu atención en la interpretación que vas a realizar. Toma la determinación de mantener este estado de alerta.

Adaptación realizada por Amparo Jiménez de meditaciones de la Nueva Tradición Kadampa.