

Título: DESARROLLO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y ADAPTACIÓN A SITUACIONES DE ESTRÉS EMOCIONAL EN INTERPRETACIÓN. APLICACIÓN A LA FORMACIÓN DE INTÉRPRETES EN LOS SERVICIOS PÚBLICOS.

LETICIA SANTAMARÍA CIORDIA (*), BÁRBARA VICENTE GONZÁLEZ (*) y PAULA ODRIÓZOLA GONZÁLEZ (**).

* Departamento de Lengua Española, Área de Traducción e Interpretación. Facultad de Traducción e Interpretación (Campus de Soria).

** Departamento de Psicología, Área de Personalidad, Evaluación y Tratamiento psicológico. Facultad de Educación y Trabajo Social (Campus de Valladolid).

Email del coordinador/-a leticia.santamaria@lesp.uva.es

RESUMEN: El proyecto se concibió con el objetivo de desarrollar el currículo de la enseñanza de la interpretación en los SS.PP. en el grado en Tel de la UVA, mediante la implementación de la gestión del estrés emocional como importante contenido transversal, desde un enfoque interdisciplinario entre la Interpretación y la Psicología.

El proyecto parte de un enfoque genérico del estrés y sus causas, adaptándolo al ámbito laboral y en particular a la profesión de intérprete y al desarrollo de estrategias de afrontamiento y adaptación a situaciones concretas de estrés emocional.

Su éxito pasa por la implementación de varias estrategias de aprendizaje activo, como la formación dirigida a la práctica profesional mediante la recreación de situaciones reales (*mock trial* o juicio simulado); un entorno de trabajo cooperativo en el que el estudiante desarrolle habilidades básicas para su futuro, como la resolución de conflictos y la búsqueda de consenso dentro de un grupo de trabajo, un modelo pedagógico combinado (*B-learning*), que fomente la autonomía del estudiante y rentabilice el tiempo de trabajo presencial; la visita de expertos como elemento pedagógico y motivador; y la elaboración de materiales audiovisuales de aprendizaje (*mock trial*, píldoras de conocimiento) para su aprovechamiento como recurso de formación.

PALABRAS CLAVE: proyecto, innovación, docente, interpretación, psicología, estrés emocional, *burnout*, *b-learning*, *mock trial*.

Grado de cumplimiento de los objetivos propuestos

Herramientas y recursos utilizados

Todas las actividades del proyecto han sido específicamente diseñadas por el profesorado y posteriormente evaluadas por el alumnado para medir su rendimiento (aceptación/interés despertado, grado de cumplimiento del objetivo u objetivos para el que fue concebido, etc.). A este respecto, la elaboración de encuestas de valoración que no sólo midan el nivel de acogida, sino que, sobre todo, insten al estudiante a realizar sugerencias de mejora, constituyen uno de los recursos más valiosos del proyecto.

Los resultados muestran un grado de satisfacción medio de un 86,9% para el global del proyecto. En cuanto al nivel de acogida de principales actividades realizadas, los porcentajes resultantes son estos:

Seminario de psicología del estrés y mindfulness: 79,6%

Conferencia: 91,3%

Mock trial: 89,7%

Según se desprende de los resultados, la actividad que suscitó un mayor interés por parte del alumnado fue la conferencia a cargo del experto internacional invitado, el intérprete noruego J. Richard Sciabà. En porcentajes de satisfacción muy similares se sitúa la grabación del juicio (*mock trial*). Estos resultados positivos suponen un aliciente para implementar actividades similares en el futuro, destacando el efecto motivador, por un lado, del contacto con profesionales de reconocido prestigio, y, por otro, de la realización de actividades en las que el estudiante ocupe un rol protagonista. Cabe destacar, por último, su utilidad como herramienta para reforzar la asimilación de contenidos.

Difusión de los resultados (congresos, jornadas, publicaciones redes sociales, etc),

Los principales materiales docentes generados, a saber, el documento de introducción al fenómeno del estrés, el protocolo de *mindfulness* en audio y el vídeo del *mock trial* quedarán a disposición del profesorado de la FTI para su uso como herramienta docente.

El vídeo del juicio simulado se encuentra disponible en el canal de Youtube del SMAV de la Universidad de Valladolid, a través del siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=L1YbQC4RPEA>

Las fechas del calendario académico y la tardía edición del vídeo del *mock trial*, publicado con fecha 8 de junio ha obligado a cancelar el visionado comentado en el aula, por la conclusión del periodo lectivo. Para suplir este imprevisto, se ha abierto un foro de debate en el Campus Virtual de las asignaturas de Prácticas de interpretación consecutiva e Interpretación social, para que los estudiantes puedan compartir sus impresiones tanto sobre la experiencia de grabación como sobre el resultado final. Paralelamente, el material queda en lo sucesivo a disposición del profesorado para su uso como herramienta docente.

Desde el punto de vista de la actividad investigadora, se dará visibilidad al proyecto y a sus resultados en una ponencia que presentará la coordinadora del proyecto en el V Congreso Internacional Teaching Translation and Interpreting (TTI5), los días 15 y 16 de septiembre de 2017. Dicha ponencia, que ya ha sido aceptada por el Comité científico del Congreso, lleva por título: *Emotional involvement in interpreter-mediated encounters: friend or foe? The importance of developing coping and self-care strategies in interpreter training*. Asimismo, el proyecto, sus resultados y conclusiones extraídas han sido recogidos en un TFG que se defenderá en el presente curso 2016-2017 en la Facultad de Traducción e Interpretación, y que lleva por título: "La gestión del estrés emocional en interpretación. Aplicación a la formación del intérprete en los servicios públicos".

Por último, está prevista la grabación de una píldora de conocimiento como compendio de las principales conclusiones sobre impacto y afrontamiento del estrés en interpretación.

Discusión de los resultados (puntos fuertes y débiles, obstáculos encontrados, estrategias de resolución y propuesta de mejora)

El carácter pionero del proyecto en cuanto a su temática es, sin duda, uno de los puntos fuertes a reseñar; se trata de la primera vez que se estudia de manera específica el estrés emocional en la interpretación para los servicios públicos en el grado en Traducción e Interpretación de la Universidad de Valladolid.

Otro de los aspectos dignos de mención, también por ser la primera vez que se realiza una actividad de este tipo, es la grabación de un *mock trial* o juicio simulado. Esta herramienta docente, cada vez más habitual en estudios de Derecho (véase Murath, 2013), ha demostrado su eficacia y justificado su uso en la formación del intérprete en los Servicios Públicos, permitiendo al estudiante recrear situaciones que le acerquen a la realidad de la profesión de una manera novedosa.

Por último, la participación del intérprete Richard Sciabà supone un valor añadido al proyecto tanto en términos de internacionalización del mismo como de crédito de sus resultados, por tratarse de uno de los mayores expertos que existen actualmente en Europa en términos de investigación sobre el estrés emocional y el síndrome de *burnout* del intérprete.

El único obstáculo a reseñar, ajeno a los responsables del proyecto, fue la gestión de los tiempos de preparación de las herramientas audiovisuales, que son posibles gracias al trabajo –inestimable–, del Servicio de Medios Audiovisuales de la UVA. Así, el retraso en la edición del vídeo final del juicio recreado, que no estuvo listo hasta la primera semana de junio, ya concluido el periodo lectivo, obligó a alterar el organigrama del proyecto en su última fase, donde estaba prevista la visualización en el aula del vídeo del *mock trial*. Para subsanarlo, la puesta en común de impresiones se realizó, finalmente, de manera virtual, mediante la creación de un foro de discusión en la plataforma Moodle (Campus Virtual Uva), y no de manera presencial en horario lectivo de la asignatura, como inicialmente estaba previsto. No obstante, consideramos que esta circunstancia no altera los objetivos del proyecto ni resta aprovechamiento a la actividad en la que se enmarca, gracias a las posibilidades que ofrecen las herramientas de b-learning.

Conclusiones y posibilidades de generalización de la experiencia.

Se ha puesto de manifiesto la utilidad que, desde el punto de vista del rendimiento del proceso de enseñanza-aprendizaje, supone la búsqueda de esferas cognitivas comunes dentro de una misma materia de conocimiento (en este caso, el valor del enfoque de la Psicología dentro de la formación de intérpretes en los servicios públicos). Por ende, la importancia de establecer sinergias entre materias relacionadas puede y debe hacerse extensible a toda la práctica docente.

La visita de expertos de la profesión se consolida, además, como un complemento ideal de los contenidos teóricos y del trabajo en el aula.

Finalmente, los resultados de las encuestas de evaluación han demostrado el beneficio que tiene para el proceso de aprendizaje la organización de actividades extracurriculares, como complemento a la docencia reglada. Dichas actividades, muchas de ellas posibles gracias al apoyo económico de los proyectos de innovación, como la visita de expertos internacionales, aportan un valor añadido al currículo de la asignatura y contribuyen al prestigio de la propia Universidad como institución de enseñanza.

Las encuestas también subrayan algo ya sobradamente sabido, como la importancia de incorporar al alumnado dentro de la dinámica de enseñanza-aprendizaje, sirviéndose de sus impresiones para que experiencias de este tipo redunden en una docencia de calidad.

Aclaración de términos

La presente memoria ha evitado en general el uso de tecnicismos, con el objetivo de que el proyecto pueda trascender el área de conocimiento en que está inicialmente enmarcado. No obstante, sí consideramos que hay dos términos que puede resultar necesario definir de manera más explícita: el *burnout* y el *mindfulness*.

El **síndrome de *burnout***, también conocido como desgaste profesional, síndrome de cansancio emocional o síndrome de quemarse por el trabajo (Gil-Monte y Moreno, 2007), hace referencia al estrés laboral crónico, singularizado por el agotamiento emocional y por actitudes y sentimientos negativos. Como indican Guerrero y Vicente (2001: 43), el burnout es típico de las denominadas profesiones de servicios de ayuda, y se caracteriza por “un estado de agotamiento como consecuencia de trabajar intensamente sin tomar en consideración las propias necesidades”.

Por su parte, **la Atención Consciente, o Atención Plena (*mindfulness*)** es una práctica en la que tomamos conciencia de las distintas facetas de nuestra experiencia en el momento presente. Podemos aprender a ser conscientes de cómo nos movemos, cómo nos sentimos (tanto física como emocionalmente), y cómo respondemos o reaccionamos ante cada momento de la vida. Stahl y Goldstein (2010: 43) destacan de esta técnica el permitirnos “ser plenamente conscientes de lo que ocurre en el momento presente, sin filtros ni prejuicios de ningún tipo”. Las técnicas y herramientas de *mindfulness* permiten aprender escuchar con más atención y comunicarse con mayor claridad. En nuestro proyecto, el *mindfulness* se ha propuesto como una de las herramientas de las que puede servir el intérprete para gestionar el estrés, disminuir el *burnout* y aumentar la resiliencia emocional.

REFERENCIAS

- Bahadir, S. Interpreting Enactments: A New Path for Interpreting Pedagogy. In Kainz, C et al. (Eds.), *Modelling the Field of Community Interpreting. Questions of methodology in research and training*. Berlin: LIT Verlag. 2011, 177-210.
- Baistow, K. *The Emotional and Psychological Impact of Community Interpreting*. London: Babelea. 1999.
- Baraldi, C. An Interactional Perspective on Interpreting as Mediation. *Lingue Culture Mediazioni / Languages Cultures Mediation*. 2014, 1, 17-36.
- Blumgart, H. Caring for the patient. *New England Journal of Medicine*. 1964, 270, 449-56.
- Davis, M.H. A Multidimensional Approach to Individual Differences in Empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*. 1980, 10, 85.
- Gil-Monte, P. R. y Peiró, J. M. *Desgaste psíquico en el trabajo*. Madrid: Síntesis Psicología. 1997.
- Guerrero, E. y Vicente, F. *Síndrome de 'Burnout' o desgaste profesional y afrontamiento del estrés en el profesorado*. Cáceres: Universidad de Extremadura, Servicio de Publicaciones. 2001.
- Halpern, J. *From detached concern to empathy. Humanizing medical practice*. Oxford: Oxford University Press. 2001.
- Hojat, M. *Empathy in Health professions Education and Patient Care*. Philadelphia: Springer. 2016.
- Llewelyn-Jones, P. & R.G. Lee. *Redefining the role of the community interpreter: The concept of "role space"*. Lincoln, UK: SLI Press. 2014.
- Martin, A. & I. Abril Community interpret self-perception. A Spanish case study. In Valero-Gracés., C. and A. Martin (Eds.). *Crossing Borders in Community Interpreting. Definitions and dilemmas*. Amsterdam/Philadelphia: JBPC. 2008, 203-230.
- Mead, G.H. *Mind, Self, and Society*. Chicago: University of Chicago Press. 1934.
- Merlini, R & M. Gatti, M. Empathy in healthcare interpreting: going beyond the notion of role. *The Interpreters' Newsletter*. 2015, 20, 139-160.
- Murath, M. La metodología de los juicios simulados como una herramienta eficaz para la enseñanza del Derecho. *Academia. Revista sobre enseñanza del Derecho*. 2013, 21, 121-135.
- Santamaría, L. Community interpreting and cultural mediation: An approach on daily practice and the perceptions about required professional qualification in the Spanish context. *International Special Issue of Journal of Language, Translation and Intercultural Communication*. 2016, 5 (2), 67-77.
- Schäffner, C., et al. (Eds.) *Interpreting in a Changing Landscape*. Amsterdam/Philadelphia: John Benjamins. 2013.
- Stahl, B. y Goldstein, E. *Mindfulness para reducir el estrés. Una guía práctica* (González, D. trad.). Barcelona: Kairós, S.A. 2010.

ANEXOS URL: <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/23534>

PID_16_17_144_Anexo 1.pdf

PID_16_17_144_Anexo 2.pdf

PID_16_17_144_Anexo 3.pdf

PID_16_17_144_Anexo 4. M4a

AGRADECIMIENTOS

Los resultados positivos del proyecto son fruto del buen hacer de todos los agentes que, de un modo u otro, han permitido llevarlo a cabo:

Las profesoras Bárbara Vicente y Paula Odriozola, por su implicación con las distintas actividades a lo largo de todas las fases del proyecto.

Mi colega Richard Sciabà, que generosamente supo hacer hueco en su apretada agenda para viajar a España y compartir su valiosa experiencia no sólo con los estudiantes y profesores de la Facultad de Traducción e Interpretación, sino con toda la comunidad universitaria del campus de Soria.

Los estudiantes del módulo de especialidad de Interpretación social del grado en Traducción e Interpretación de la UVa, por su implicación y el interés mostrado en cada una de las actividades, y por constituir el verdadero termómetro medidor de la eficacia y el aprovechamiento de proyectos de esta naturaleza, convirtiéndose en un activo indisociable del proceso de enseñanza-aprendizaje.

El Servicio de Medios Audiovisuales de la UVa, por desplazarse a Soria para grabar el juicio y poner su profesionalidad al servicio del proyecto.

El personal de Administración del Área de Formación Permanente e Innovación Docente, por su amabilidad y ayuda inestimable en las tareas de gestión del viaje del conferenciante invitado.