



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), enero-febrero 2026,
Volumen 10, Número 1.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i1

**EL MANEJO DEL ESTRÉS EN EL
ENTRENAMIENTO PARA INTÉRPRETES
EN ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA
EN IDIOMAS DE LA UJAT**

**STRESS MANAGEMENT IN INTERPRETER TRAINING
FOR STUDENTS OF THE BACHELOR'S DEGREE IN
LANGUAGES AT UJAT**

Carolina Castillo Burelo

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, México

Dra. Monserrat Angulo Alejandro

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, México

El Manejo del Estrés en el Entrenamiento para Intérpretes en Estudiantes de la Licenciatura en Idiomas de la UJAT

Carolina Castillo Burelo¹

carolina.castillo.burelo.123@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0008-6267-295X>

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco
México

Dra. Monserrat Angulo Alejandro

monserratanguloalejandro@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0006-0978-7331>

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco
México

RESUMEN

Esta investigación se realizó con la finalidad de analizar el manejo del estrés en estudiantes de la licenciatura en idiomas de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco (UJAT), en las prácticas realizadas en la asignatura de Interpretación consecutiva para conocer los factores de estrés a los que se enfrentan los alumnos en proceso de formación durante el discurso oral y sus interpretaciones. Además de identificar las estrategias que usan para poder gestionar el estrés. Dicho proyecto se llevó a cabo bajo un enfoque cualitativo tomando como muestra a alumnos de séptimo semestre de la licenciatura en idiomas. Dentro de los resultados, se encontró que los alumnos son conscientes de los síntomas de estrés que presentan antes y durante sus interpretaciones. De igual manera, mostraron el conocimiento de técnicas de relajación para reducir los niveles de estrés. Sin embargo, solo una parte de la población las emplean dentro y fuera del aula y, pese al poco empleo de dichas técnicas entre los intérpretes en formación, estas han demostrado ser de ayuda para poder llevar a cabo tareas de interpretación aún en contextos difíciles.

Palabras clave: manejo del estrés, estrés académico, interpretación, valoración cognitiva, afrontamiento

¹ Autor principal

Correspondencia: carolina.castillo.burelo.123@gmail.com

Stress Management in Interpreter Training for Students of the Bachelor's Degree in Languages at UJAT

ABSTRACT

This research aimed to analyze the stress management in language students at Universidad *Juarez Autónoma de Tabasco* (UJAT) during their Consecutive Interpreting training course. Moreover, this sought to know the stress factors faced by students during oral discourse and interpretation practice and identify the strategies they use to manage stress. For this, the research was conducted using a qualitative approach, using the survey as a technique, taking a sample of seventh-semester students in the language degree program. The results showed that students are aware of the symptoms of stress they experience before and during their interpretations. Likewise, they are familiar with relaxation techniques to reduce stress levels, but only a portion of the population uses them inside and outside the classroom. Despite the limited use of these techniques among interpreting students, they demonstrated to be helpful in carrying out interpreting tasks even in difficult contexts and despite any symptoms of stress the students may experience.

Keywords: stress management, academic stress, interpreting, cognitive assessment, confrontation.

*Artículo recibido 02 enero 2026
Aceptado para publicación: 30 enero 2026*



INTRODUCCIÓN

Hoy en día, la palabra “estrés” se ha vuelto muy común en la sociedad, todos parecen estar estresados por muchas situaciones o factores que ocurren en la actualidad. Sin embargo, el estrés no es algo que se pueda tomar a la ligera, se debe analizar la causa real de este y si deriva de algo negativo que pueda ser dañino para la salud física y mental del individuo. Cabe mencionar, que el estrés se presenta cuando una persona identifica una situación o un encuentro como algo amenazador que pueda exceder sus propios recursos para afrontarlo, de tal manera que ponga en riesgo su bienestar y es así como se pueden presentar dos procesos: el primero es una valoración cognitiva de la situación y el segundo, que es un proceso de afrontamiento. En el primero, la persona evalúa si la situación puede provocarle un daño o algún tipo de beneficio; es decir, cuánto y cómo repercute en su vida diaria y en su autoestima. Por otro lado, el segundo, se estima lo que puede hacer o no para enfrentar dicha situación, y de este modo, prevenir un daño o mejorar las perspectivas que presente cada situación. (Naranjo Pereira, 2009).

De acuerdo con el National Institute of Mental Health, el estrés es la respuesta física o mental a una causa externa, como tener muchas tareas o padecer una enfermedad. Un estresor o factor estresante puede ser algo que ocurre una sola vez a corto plazo, o puede suceder repetidamente durante mucho tiempo. (National Institute of Mental Health, s.f.). Para Benítez (1998) citado por Venegas Aguilera (2019), el estrés es la reacción humana que se presenta ante situaciones amenazantes o que exigen excesiva demanda. Cuando las personas sufren de estrés resulta difícil que logren relajarse o estar concentrados y esto a su vez provoca ansiedad o irritación. Además, el estrés puede provocar malestares físicos tales como dolor de cabeza, dificultades para dormir o alteraciones del apetito. Las situaciones que desencadenan el estrés pueden causar o incrementar problemas de salud mental, los más comunes son la ansiedad y la depresión. (Organización Mundial De La Salud, 2023).

De acuerdo con Chiang 2006; citado por Venegas Aguilera (2019) afirma que existen niveles de estrés a través de respuestas fisiológicas y de los signos vitales, tales como la presión sanguínea, la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria; así como también respuestas psicológicas que se miden a través de encuestas ICAS (*Interpretation Classroom Anxiety Scale*). Además, tomando en cuenta que cada ser humano reacciona de distintas formas ante situaciones de estrés, Sadin (1999) citado por González y Landero (2006) se refiere al estrés psicosocial como los sucesos vitales (estresores) y al estrés



fisiológico como la perturbación de la homeostasis. Por lo anterior, se dice que, el estrés se puede percibir de manera física o psicológica. Es importante mencionar que las situaciones sociales pueden desencadenar altos niveles de estrés los cuales pueden afectar la salud, la calidad de vida e incluso, la longevidad en las personas.

Sin embargo, a pesar de que el estrés se considera perjudicial para la salud, puede ser catalogado de dos formas: el distrés y el eustrés. El primero, definido como estrés negativo que de no ser tratado puede derivar en un problema psicosomático, el cual provoca que se rompa el equilibrio entre el cuerpo y la mente; y el segundo, definido como estrés positivo o saludable, que puede ser una motivación para ejercer una tarea específica. Este permite una situación física y mental bien equilibrada que permite al cuerpo desarrollarse en los ámbitos necesarios para tener una buena salud. (Naranjo Pereira, 2009).

Zárate et al., (2017) citado por Silva et al., (2019) explican que el estrés académico es una condición que se presenta cuando los estudiantes reciben y asumen de manera negativa las demandas de su entorno y les resultan agobiantes todas esas situaciones que requieren de mucho esfuerzo cognitivo, a las que se enfrentan durante su proceso de formación y no tienen la capacidad para afrontarlas, es a esto lo que se denomina como distrés.

Sin embargo, Domínguez et al., (2018) afirman que los factores que someten a un individuo al estrés pueden estar definidos por la particularidad de cada uno; es decir, esto puede variar dependiendo de la personalidad, la autoestima y la resistencia orgánica; es así, como el estrés puede ser percibido de manera diferente. De este modo, demuestran que las respuestas a los factores estresantes son individuales, sobre todo, subjetivas. Citado por Silva et al., (2019).

El estado de tipos de estrés afecta la homeostasis corporal, la cual es el “estado de equilibrio entre los sistemas del cuerpo necesarios para sobrevivir y funcionar adecuadamente y responder a los cambios internos y externos, el cuerpo ajusta constantemente los valores de ácido, presión arterial, electrolitos, energía, hormonas, oxígeno, proteínas y temperatura.” (Instituto Nacional del Cáncer)

A pesar de que estas demandas constituyen una latente amenaza, el efecto de este dependerá de la capacidad de respuesta que el estudiante demuestre en estas situaciones, las estrategias que utilicen para afrontarlo y de sus expectativas de autoeficacia. De acuerdo con Lazarus y Folkman (1986) citado en Rodríguez y Ferradas (2020) las estrategias de afrontamiento son aquellos “esfuerzos 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” (pág. 164).

El estrés está presente en muchos ámbitos de la vida y la formación académica no es una excepción, los estudiantes se enfrentan a un estrés constante debido a la sobrecarga de trabajo o la evaluación, las demandas académicas que les son requeridas. Para muchos, el hecho de hacer presentaciones orales, disertaciones o debates son situaciones que les generan estrés. Generalmente los alumnos, experimentan nerviosismo y preocupación antes de realizar exposiciones frente a grupo.

El grado de estrés aumenta para los intérpretes en formación. El interpretar ante un público determinado, donde tiene que demostrar sus habilidades en los idiomas de “salida” (*source language*), como de “llegada” (*target language*), haberse realizado la fase de “anticipación”, elaboración de glosario y manejo del registro de un tema.

Otro de los factores que les genera estrés es el tiempo, dado que cuentan con solo segundos para poder reformular las frases del orador al idioma meta. Se suman el miedo a hablar en público, la falta de seguridad en sí mismos y el autosabotaje. De acuerdo con los estudios realizados por Zambrano & Tomalá (2022) se encontró presencia de un nivel significativo de estrés académico en los estudiantes de interpretación desde una sintomatología física-psicológica, donde como consecuencia se manifestaron a través de alteraciones en los ciclos de sueño, dolor de cabeza, tensión muscular, ansiedad e irritabilidad.

La interpretación es una de las actividades humanas más antiguas que existen. Entre los años 50 y 60 en la Unión Soviética se llevaron a cabo diversos encuentros nacionales e internacionales para los cuales eran necesario el servicio de interpretación para comunicarse entre ellos (Tokareva, 2017). A continuación, se presentan tres definiciones de autores diferentes. Para (ZHANG, 2020) la interpretación es “una creación activa basada en la transmisión del sentido para facilitar la comunicación de gente de distintas lenguas y culturas.” La interpretación, así como cualquier otra disciplina, está clasificada en consecutiva o bilateral y de enlace. En este apartado, solamente nos centraremos en la Interpretación Consecutiva.



A diferencia de las otras dos modalidades, la interpretación consecutiva se caracteriza por el gran desfase temporal entre la producción del mensaje en la Lengua Origen y su reformulación en la Lengua Meta. En ese sentido, (Darias Marrero A. , 2006) distingue las diferentes fases que se recorren en esta modalidad: en primer lugar, se recibe el mensaje, se comprende y se memoriza mediante la toma de notas; y, en segundo lugar, se produce el mensaje en otro idioma.

La tarea de interpretar conlleva una gran responsabilidad y mucha preparación anticipada por parte del interprete. Sin embargo, por más preparación previa que este realice, el estrés juega un papel importante durante el proceso de interpretación, sobre todo, si el intérprete no tiene mucha experiencia en el área, esto influirá en su mente al llevar a cabo la interpretación. Un intérprete se distingue por el conocimiento lingüístico y extralingüístico. El conocimiento lingüístico alude al buen uso de gramática y manejo de estructuras. Mientras que el extralingüístico se refiere al conocimiento cultural y manejo del lenguaje jerga. Otras habilidades interpretativas implican tener buena memoria, desarrollar habilidades de concentración y memoria a corto y largo plazo. Por si esto fuera poco, el intérprete tiene que desarrollar habilidades de afrontamiento; es decir, resolver situaciones que pueden surgir durante el evento. Tales como: problemas técnicos, conferencista con un acento difícil de entender, distractores, entre otros. Todos estos factores desencadenan fuertes cargas de estrés.

Jones (2014) citado por Venegas (2019), menciona que la interpretación conlleva procesos que ocurren simultáneamente a nivel cerebral como escuchar, entender, analizar y reformular. Así mismo, (Darias Marrero A. , 2020) realizó un estudio de caso de la interpretación de conferencias y de interpretación para los Servicios Públicos, en donde se pretendía identificar los factores de estrés que podían producir en los intérpretes e identificar qué competencias requerían tener los intérpretes de acuerdo con los distintos contextos de interpretación. Se podría afirmar que en uno u otro tipo de interpretación es susceptible de inducir estrés y se pretende delimitar las competencias de los perfiles en cuestión. Se concluyó que los factores de estrés varían según el tipo de interpretación que realicen y a las competencias que los intérpretes deban cumplir para cada labor específica.

En el caso de los intérpretes en formación de la Licenciatura en Idiomas área de especialidad de Traducción e Interpretación de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, el estrés está presente en su día a día, sobre todo en los momentos específicos en que deben realizar interpretaciones frente a



grupo (*the audience*), pues llegan a sentirse nerviosos, tensos y en algunos casos, hasta llorar por la presión que sienten al no saber controlar ni el estrés ni sus emociones puesto que para realizar esta labor interpretativa deben ser capaces de mantenerse serenos, relajados y sumamente concentrados en lo que dice el orador para poder reformular en la lengua meta.

Aunado a esto, el estrés en intérpretes se ve manifestado desde su proceso de formación, como es el caso de los estudiantes dónde los alumnos deben cursar asignaturas que le permitan desarrollar habilidades de interpretación: la primera materia en cursar es Principios de la Traducción y la Interpretación, posteriormente, Técnicas y prácticas de la Interpretación y siendo Interpretación Consecutiva la última asignatura en cursar de esta área, donde se les enseña a gestionar dicho estrés entre otros inconvenientes que puedan surgir durante sus prácticas de interpretación y así poder hacer frente a estos en sus futuras interpretaciones en el ámbito profesional.

En dichas asignaturas los alumnos deben realizar diferentes tareas de interpretación de diversos temas, donde aprenden acerca de todo el proceso de interpretación y lo ponen en práctica, comenzando desde la preparación previa al tema, conocida como “anticipación”, la cual requiere adquirir conocimiento del tema a interpretar por lo que requiere lectura intensiva, investigación detallada, búsqueda de vocabulario o elaboración de glosario. Llegado en día de la práctica, se escucha el discurso, para desde su comprensión, y la toma de decisiones para la reformulación, teniendo entonces como resultado la interpretación. Una vez terminado, el profesor o los compañeros de clases realizan la realimentación (*feedback or peer correction*).

Es durante este proceso donde los alumnos se encuentran con diversos factores de estrés, siendo más común, el momento exacto de iniciar y desarrollar la interpretación frente al grupo; los interprete en formación se sienten nerviosos al estar expuestos a hablar en público y, sobre todo, a hablar en otro idioma y es aquí donde sienten presión por no equivocarse. El estrés que sienten los alumnos puede ser debido a diversos factores tales como desconocer algunas palabras o términos utilizados por el orador al que deben interpretar o que este tenga un acento muy marcado y se les dificulte la comprensión del mismo, el no haberse preparado lo suficiente en el momento previo a la interpretación, además, los nervios en general igual impactan en este momento y esto les provoca agitación e inquietud.



De igual forma, los nervios en los alumnos se pueden ver manifestados en aspectos físicos, como tensión muscular, temblor de manos o piernas, su ritmo cardiaco y adrenalina aumentan y es así como las hormonas de estrés se presentan y todo ello les impide concentrarse, hablar con seguridad, escuchar con claridad al orador y poder transmitir el mensaje. Incluso, en muchos casos, los intérpretes en preparación, son controlados por los nervios y el estrés de manera tan negativa que impacta en sus prácticas de interpretación, algunos ejemplos que se han observado de estos impactos son: balbucear al hablar, sudoración, temblor de piernas y manos o “balancearse” mientras están frente al grupo, dirigir la mirada al techo o a cualquier parte excepto a la audiencia, usar muletillas, entre otros vicios del lenguaje, etc.

Es por ello, que en el siguiente artículo abordaremos los factores de estrés a los que se someten los alumnos y analizaremos si son conscientes su presencia en el proceso de formación y si son capaces de identificar los momentos en los que el estrés aumenta, los causantes y, sobre todo, si tienen la capacidad de controlarlos durante sus interpretaciones en el aula para poder llevar a cabo de la mejor manera sus prácticas interpretativas.

En un estudio de (Barranco Lafuente, 2017) muestra el uso de la técnica mindfulness como estrategia para controlar el estrés negativo (distrés). Su proyecto estuvo formado por dos partes; la primera parte consistió en un seminario donde pretendía gestionar el estrés a través de la práctica de mindfulness en el ámbito laboral de la traducción y la interpretación. Mientras que la segunda parte estuvo conformada por la realización de un protocolo mindfulness. El principal objetivo de esta investigación era lograr que los intérpretes fueran capaces de generar experiencias a plena consciencia a través de sensaciones y pensamientos para identificar tanto las sensaciones como las emociones que les producía alguna sensación de estrés. Para esto, se llevaron a cabo diversos ejercicios como, ejercicios de respiración, la cual es necesario poder dominar. Posteriormente, realizaron ejercicios enfocados en los sonidos, donde buscaban que los participantes fueran capaces de concentrarse en un sonido en específico ignorando todos los otros ruidos. De igual manera, se llevó a cabo un ejercicio relacionado con los pensamientos donde los sujetos debían traer a su mente diversos pensamientos y visualizarlos sin tener ningún tipo de reacción ante ellos mientras interpretaban.



METODOLOGIA

El presente artículo se realizó bajo un enfoque cualitativo, teniendo como objetivo principal analizar el manejo del estrés en estudiantes de la LI en Idiomas en las prácticas de la asignatura de Interpretación consecutiva. Donde se pretendía contestar la pregunta: ¿Cuáles son las estrategias que usan los estudiantes de interpretación de la LI para manejar el estrés en la interpretación consecutiva? De igual manera se buscó conocer los factores de estrés a los que se enfrentan los estudiantes en el manejo del discurso oral durante sus prácticas de interpretación al igual que descubrir los factores de estrés a los que se enfrentan los estudiantes de Idiomas en las prácticas de Interpretación Consecutiva e identificar las estrategias que usan los estudiantes para manejar el estrés en la interpretación consecutiva.

El instrumento estuvo constituido por dos partes; la primera parte tuvo como objetivo conocer los agentes estresores a los que se enfrentan los estudiantes durante el discurso oral y en sus prácticas de interpretación consecutiva, tales como el empleo de temas especializados en sus interpretaciones, el acento y velocidad del orador o su dominio del tema, así como los factores de estrés tanto físicos como psicológicos, desde sudoración en las manos hasta alteraciones en el ciclo de sueño. En la segunda parte del instrumento se pretendía identificar las estrategias que usan los estudiantes en formación para poder manejar el estrés durante sus interpretaciones. Para ello, se utilizó el método de escala de Likert de 5 puntos, donde 1 representó “totalmente en desacuerdo” o “siempre” y 5 “totalmente de acuerdo” o “nunca” donde los sujetos debían responder qué tan de acuerdo estaban presente en ellos determinados factores de estrés antes y durante la interpretación y qué tan frecuente era el uso de las técnicas para gestionar el estrés que se les mencionaron.

Para llevar a cabo esta investigación se tomó como sujetos de estudio a alumnos de séptimo semestre de la licenciatura en idiomas del ciclo largo agosto 2025-febrero 2026 del área de traducción e interpretación.

Ya que, de acuerdo con el plan académico, es en ese semestre donde cursan la asignatura de Interpretación Consecutiva en la cual, llevan a cabo diversas prácticas de interpretación sobre temas variados, entre ellos, interpretación general, de ámbito petrolero y legal.



RESULTADOS

En la primera parte del cuestionario se obtuvieron los siguientes resultados: en la primera pregunta donde se les exponía a los participantes el estrés positivo y el estrés negativo para elegir con cuál se identificaban más, la mayoría se sintió identificada con el estrés negativo.

En la segunda pregunta interpretada con la escala de Likert, donde 1 era “nada” y 5 “mucho”, qué tanto estrés les generaba los siguientes agentes estresores durante todo el proceso de interpretación:

- El empleo de temas especializados que requieren del dominio de terminología específica = menos de la mitad sentía mayor estrés.
- La variedad de acentos = la mayor parte de la población sentía mucho estrés.
- La toma de notas = muy pocas personas respondieron sentirse muy estresados.
- La velocidad del discurso del orador = casi todos los sujetos expresaron sentir mucho estrés.
- La posibilidad de cometer errores en todo momento = toda la población respondió sentir casi mucho o mucho estrés.

En la tercera pregunta interpretada con la escala de Likert, donde 1 “nunca” y 5 “siempre” con qué frecuencia experimentaban ciertos factores de estrés previos a la práctica de interpretación se obtuvieron los siguientes resultados:

- Alteración de la frecuencia cardiaca y respiratoria = la mayoría de los participantes respondieron “nunca”
- Sudor de manos = toda la población respondió “nunca”
- Alteraciones en los ciclos de sueño = la mayor parte de la población respondió “regularmente”
- Dolor de cabeza = casi la mitad de la población respondió “regularmente”
- Tensión muscular = la mayoría de los participantes respondieron “nunca”
- Ansiedad = la mayoría de los participantes respondieron “siempre”
- Voz temblorosa = toda la población respondió “nunca”.
- Irritabilidad = poco menos de la mitad de la población respondió “casi siempre”

En la tercera pregunta interpretada con la escala de Likert, donde 1 “nunca” y 5 “siempre” con qué frecuencia experimentaban ciertos factores de estrés durante a la práctica de interpretación se obtuvieron los siguientes resultados:



- Alteración de la frecuencia cardiaca y respiratoria = la mayoría de los participantes respondieron “siempre”
- Sudor de manos = gran parte de la población respondió “siempre” y el resto “casi siempre”.
- Alteraciones en los ciclos de sueño = todos los participantes respondieron “nunca”.
- Dolor de cabeza = casi la mitad de la población respondió “nunca” y resto “casi nunca”
- Tensión muscular = la mayoría de los participantes respondieron “casi siempre”.
- Ansiedad = la mayoría de los participantes respondieron “siempre”
- Voz temblorosa = toda la población respondió “siempre”.
- Irritabilidad = casi toda la población respondió “casi nunca”.

En la segunda parte del cuestionario, donde se buscaba conocer si los estudiantes conocían y aplicaban las técnicas de relajación se obtuvieron las siguientes respuestas:

- Pregunta 1: ¿Conoces alguna técnica para vencer los factores de estrés durante el proceso de interpretación? = todos los participantes respondieron “si”.
- Pregunta 2: interpretada con la escala de Likert. ¿Con qué frecuencia aplicas algunas de estas técnicas para solucionar las situaciones de estrés durante el proceso de interpretación?
- Ejercicios de respiración consciente = la mayoría de la población respondió “pocas veces”
- Mindfulness = menos de la mitad respondió “pocas veces”
- Meditación = poco más de la mitad de los participantes respondió “casi nunca”
- Relajación = casi toda la población respondió “casi nunca”.

DISCUSIÓN

Los resultados arrojaron que la mayoría de los estudiantes se sienten más identificados con el estrés ya que este les imposibilita realizar de manera efectiva su labor de interpretación. Mientras que tres de los factores que les generan estrés a los estudiantes de interpretación son el empleo de temas especializados durante las prácticas de interpretación, la variedad de acento y la velocidad de habla del orador, así como el constante pensamiento sobre la posibilidad de cometer errores al interpretar aún antes de comenzar con dicha tarea.

Por otra parte, en cuanto a los síntomas de estrés que presentan tanto antes como durante la tarea de interpretación se encontraron los siguientes resultados.



La mayor parte de los alumnos presenta ansiedad como síntoma de estrés antes de la interpretación. Esto generalmente se debe al constante pensamiento negativo sobre una tarea a realizar, ya sea imaginando posibles escenarios de errores cometidos o por simplemente terminar con dicha tarea lo antes posible y así, poder estar tranquilos. Por otro lado, los siguientes síntomas igual se ven presentes, aunque no con tanta frecuencia ni en gran parte de la población estudiada, síntomas tales como dolor de cabeza, irritabilidad y alteraciones en los ciclos del sueño.

Mientras que, durante la práctica de interpretación los síntomas de estrés cambiaron, durante el proceso de interpretación, la mayoría de los estudiantes presenta alteración de la frecuencia cardiaca y respiratoria al igual que tensión muscular y voz temblorosa. Características que suelen ser muy comunes al estar expuestos a situaciones estresantes y que requieren de mucha concentración como lo es la interpretación entre dos idiomas. Otro de los factores más frecuentes, aunque no en la mayoría de los sujetos fue la sudoración de manos y la ansiedad, en este caso, la respuesta emocional anticipada hacia el error, el miedo a equivocarse se encuentra muy presente durante la interpretación.

En cuanto a las técnicas de relajación para aplicar durante las situaciones de estrés, toda la población estudiada mencionó que tienen conocimiento de ellas, sin embargo, las utilizan con poca frecuencia. Entre las más frecuentes se encuentran los ejercicios de respiración consciente, la meditación y relajación en menor medida. A pesar del uso poco frecuente de estas, entre quienes sí las aplicaban para poder calmar sus niveles de estrés antes o durante la interpretación, estas fueron altamente positivas, sobre todo los ejercicios de respiración consciente. Finalmente, en cuanto a la técnica del mindfulness, la mitad de los sujetos indicó tener conocimiento de esta, aunque no se hable de ella en las clases de interpretación ni se les haya enseñado como tal a utilizarla en el aula.

CONCLUSIÓN

Se puede concluir que diversas situaciones que nos generan estrés estarán presentes a lo largo de nuestra vida y, sobre todo, en el ámbito académico formativo, como es el caso de los estudiantes de interpretación. Por ello, es de suma importancia auto conocernos, tanto nuestras fortalezas como debilidades y de este modo, poder tener herramientas que nos ayuden a poder potenciar nuestros puntos positivos al igual que poder controlar o regular nuestros puntos más débiles.



En el caso de la interpretación en el aula, cabe resaltar que es relevante el enseñar a los alumnos primero a que sean conscientes de sus debilidades a la hora de interpretar, a reconocer los síntomas de estrés que les invaden y, seguido, los tipos de herramientas, en este caso las técnicas que pueden emplear para mejorar sus interpretaciones antes y durante y así, desarrollarse académica y profesionalmente en este ámbito tan valioso y que requiere de una significativa tarea cognitiva como lo es el recibir y procesar información en un idioma origen para poder trasladarlo correctamente aun idioma meta de manera consecutiva porque si bien, no es una tarea sencilla, se puede lograr de manera exitosa siempre y cuando se cuenten con los conocimientos lingüísticos, contextuales, y procedimentales necesarios para actuar en dicha tarea.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Barranco Lafuente, B. (2017). *La gestión del estrés emocional en interpretación. Aplicación a la formación del intérprete en los servicios públicos*. Universidad De Valladolid.
<https://doi.org/https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/27686/TFG-O%201024.pdf?sequence=1>
- Calatayud Mendoza, A. P., Apaza Mamani, E., Huaquisto Ramos, E., Belizario Quispe, G., & Inquilla Mamani, J. (2022). Estrés como factor de riesgo en el rendimiento académico en el estudiantado universitario (Puno, Perú). *Revista Educación*, 46(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.15517/revedu.v46i2.47551>
- Darias Marrero, A. (30 de Junio de 2006). *Universidad De Las Palmas de Gran Canaria* .
<http://hdl.handle.net/10553/2049>
- Darias Marrero, A. (19 de 12 de 2020). El estrés en situaciones de interpretación: un estudio comparativo entre interpretación de conferencias e interpretación para los Servicios Públicos. *Akademicka Platforma Czasopism.*, págs. 193–201.
<https://doi.org/https://doi.org/10.12775/RP.2020.006>
- Freire Rodríguez, C., & Ferradas Canedo, M. D. (2020). Afrontamiento del estrés académico y autoeficacia en estudiantes universitarios: un enfoque basado en perfiles. *INFAD Revista de Psicología*, I(1), 133-142.
<https://doi.org/https://www.redalyc.org/journal/3498/349863388012/html/>



- González Ramírez, M., & Landero Hernández, R. (2006). Síntomas Psicósomáticos y Teoría Transaccional del Estrés. *Ansiedad Y Estrés*, 12(1), 45-61. <https://doi.org/https://www.monica-gonzalez.com/2006%20teoria%20transaccional%20sx.pdf>
- Jadue J., G. (2001). Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar. *Gale OneFile: Informe Académico*(27), 111. <https://doi.org/link.gale.com/apps/doc/A109947522/IFME?u=anon~95c4e5b8&sid=googleScholar&xid=f6fda971>.
- Jiménez, I. A., & Pinazo, C. D. (2001). "I failed because I got very nervous'. Anxiety and performance in interpreter trainees: an empirical study". *THE INTERPRETERS'*(12), 189-230.
- Kurz, I. (2002). «Physiological stress responses during media and conference interpreting». *Interpreting in the 21st century: Challenges and opportunities*. Eds. Giulia Garzone; Maurizio Viezzi. Amsterdam: John Benjamins Publishing Company. 195-202.
- León, C. (2021) *Aplicación de técnicas teatrales para la reducción del estrés en Interpretación Consecutiva*. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria [HYPERLINK https://accedacris.ulpgc.es/handle/10553/109208](https://accedacris.ulpgc.es/handle/10553/109208)
<https://accedacris.ulpgc.es/handle/10553/109208>
- Naranjo Pereira, M. L. (2009). *Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo*. *Revista Educación*, 33(2), 171-190. <https://doi.org/https://doi.org/10.15517/revedu.v33i2.511>
- National Institute of Mental Health*. (s.f.). <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/estoy-tan-estresado>
- Organización Mundial De La Salud*. (21 de Febrero de 2023). OMS: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Pulido, A. (1 de octubre de 2019) *La interpretación consecutiva, ¿qué es y qué se necesita?* InterTradoc. [HYPERLINK "https://intertradoc.com/interpretacion-consecutiva-que-es-que-se-necesita/"](https://intertradoc.com/interpretacion-consecutiva-que-es-que-se-necesita/)
<https://intertradoc.com/interpretacion-consecutiva-que-es-que-se-necesita/>
- Renau, M. (2010). *La Técnica Alexander, una nueva voz en la didáctica de interpretación*. [HYPERLINK "http://hdl.handle.net/10234/88389" \h http://hdl.handle.net/10234/88389](http://hdl.handle.net/10234/88389)



- Sarubbi De Rearte, E., & Castaldo, R. I. (2013). Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. En B. A. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires. Acta Académica. <https://www.aacademica.org/000-054/466>
- Silva Ramos, M. F., Lopez Cocotle, J. J., & Meza Zamora, M. E. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Ciencias Sociales y Humanidades*, 28(79), 75-83. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
- Tokareva, K. (2017). La Historia De Aparición De La Interpretación Simultánea En La Unión Soviética. *Cuadernos de Rusística Española* (13), 213-226. <https://doi.org/https://revistaseug.ugr.es/index.php/cre/article/view/6393/5818>
- Venegas Aguilera, P. (2019). Estudio del rol del estrés en la calidad de la interpretación en alumnos de cuarto año de la carrera Interpretación Inglés-Español de la PUCV. . En *Trabajo final para optar al grado de LICENCIADO EN LENGUA* (págs. 1-49). Pontificia Universidad Católica de Valparaíso.
- Zambrano Vélez, W., & Tomalá Chavarría, M. (2022). Diagnóstico de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Revista Docentes* 2.0, 14(2), 42-47. <https://doi.org/https://doi.org/10.37843/rted.v14i2.330>
- ZHANG, M. (2020). Estudio del rol del intérprete en la interpretación de enlace. *Monografía Sinoele*(20), 1129-1141. https://doi.org/https://www.sinoele.org/images/Revista/20/Monografico_AAH_2013/SinoELE_20_2020_AAH_2013_V_Zhang.pdf

