

La meditación de atención plena como herramienta para fomentar la regulación emocional en intérpretes en los servicios públicos

Mindfulness meditation as a tool for emotional regulation in public service interpreters

Celina Diwisch* y Laetitia Lucie Abihssira García**

RESUMEN: El presente trabajo de campo combina tres objetos de estudio —la meditación de atención plena (*mindfulness*), la regulación emocional y la interpretación en los servicios públicos (ISP)— que, hasta la fecha, carecen de investigaciones profundizadas. Sin embargo, en la ISP, un elevado número de intérpretes se enfrenta a situaciones y discursos caracterizados por una alta carga emocional que pueden llegar a perjudicar su salud mental si no emplean las estrategias adecuadas de regulación emocional. La presente investigación evalúa, pues, la meditación de atención plena como posible estrategia de gestión emocional para intérpretes de los servicios públicos.

PALABRAS CLAVE: impacto psicológico de la ISP, intérprete, meditación de atención plena, *mindfulness*, regulación emocional.

ABSTRACT: *This study combines three objects of research — mindfulness meditation, emotional regulation, and public service interpreting (PSI)— which, to date, lack in-depth investigation. Despite this, large numbers of interpreters in PSI face emotionally charged speeches and situations resulting in a high level of emotional stress, which can have a negative impact on their mental health should they fail to adopt suitable emotional management strategies. With this in mind, our research explores mindfulness meditation as a possible emotional regulation strategy for public service interpreters.*

KEYWORDS: *emotional regulation, interpreter, psychological impact of PSI, mindfulness meditation.*

Panace@ 2023; XXIV (57): 57-67

Recibido: 31.I.2022. Aceptado: 28.III.2022.

1. Introducción

La interpretación en los servicios públicos (ISP) presenta numerosas situaciones de alta carga emocional que pueden suponer unos desafíos importantes para intérpretes y mediadores culturales. Con el fin de mejorar el apoyo psicológico para este colectivo profesional y garantizar una comunicación eficaz entre todas las personas involucradas en el proceso interpretativo, es fundamental que cada intérprete encuentre maneras de regular sus propias emociones. En numerosos estudios, la meditación de atención plena (*mindfulness*) ha demostrado ser una herramienta conveniente para regular las emociones, en particular al enfrentarse al estrés emocional (Brown *et al.*, 2003; Campagne, 2004; Shapiro *et al.*, 2006; Jain *et al.*, 2007; Ramos *et al.*, 2009; Erisman y Roemer, 2011; Keng *et al.*, 2011; Eddy *et al.*, 2015; Grecucci *et al.*, 2015; Body *et al.*, 2016; Hervás *et al.*, 2016; Tang *et al.*, 2016; Enríquez *et al.*, 2017; Guendelman *et al.*, 2017; Ramos Díaz y Salcido Cibrián, 2017; Edwards *et al.*, 2018; Basso *et al.*, 2019; Howarth *et al.*, 2019; Amutio *et al.*, 2020). Sin embargo, el proyecto aquí expuesto representa una de las primeras investigaciones que combinan los tres ámbitos mencionados —la meditación de atención plena, la regulación emocional y la ISP— para plantear la meditación de atención plena como una posible estrategia para afrontar el estrés emocional que el colectivo de intérpretes puede experimentar en su entorno de trabajo.

En el presente estudio, se evaluará y analizará el impacto de la meditación de atención plena en la regulación emocional de intérpretes que se enfrentan habitualmente a discursos de alta carga emocional, tan característicos en los servicios públicos. Por lo tanto, presentamos un estudio comparativo en el que se medirá la regulación emocional de estudiantes de un máster de Traducción e Interpretación en los Servicios Públicos (TISP) al enfrentarse a un discurso con una alta carga emocional, inicialmente sin haber practicado ninguna técnica de regulación emocional y posteriormente habiendo completado un programa de *mindfulness* de cuatro semanas de regulación emocional. Mediante la escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS), los

* Madrid (España). Dirección para correspondencia: celina@diwisch.at.

** Universidad de Alcalá de Henares. Madrid (España). Dirección para correspondencia: labihgar@uax.es.

sujetos del estudio contestarán a una serie de preguntas sobre las emociones experimentadas durante la interpretación. Esta escala representa la capacidad de regulación emocional de cada intérprete antes y después de haber seguido un curso de regulación emocional basada en *mindfulness*.

Puesto que el aspecto emocional influye en gran medida sobre la situación comunicativa de la interpretación, se debe prestar atención a la salud mental de cada intérprete para asegurar su bienestar psicológico (Valero-Garcés, 2006; Pérez Rodríguez, 2011; Márquez Olalla, 2013). Este componente resulta fundamental, en particular cuando se trata de contextos que pueden presentar un impacto considerable en profesionales, tanto a nivel laboral como personal. Por ende, esta investigación ayuda, por una parte, a la concienciación de esta cuestión —a través de la exposición de investigaciones y estudios sobre ámbitos que apenas se habían relacionado hasta ahora— y, por otra, aspira a mejorar el apoyo afectivo, al ofrecer una posibilidad de estrategia para afrontar el estrés emocional.

2. El aspecto emocional en la ISP

En la actualidad, la investigación científica sobre el impacto emocional en intérpretes de los servicios públicos presenta una carencia de estudios profundizados (Valero-Garcés, 2006; Doherty *et al.*, 2010; Márquez Olalla, 2013; Hsieh y Nicodemus, 2015). No obstante, los escasos estudios realizados al respecto ponen de manifiesto que la labor de ISP está caracterizada por una alta carga emocional frente a otros tipos de interpretación que no son tan susceptibles de causar estrés emocional al colectivo profesional de intérpretes. Las razones residen en los factores extralingüísticos —tales como factores personales, situacionales y contextuales— que desempeñan un papel fundamental, puesto que pueden tener un impacto psicológico en cada intérprete, que se puede percibir a nivel fisiológico, cognitivo y afectivo (Valero-Garcés, 2006; Márquez Olalla, 2013).

En primer lugar, subrayamos el perfil de las personas que ocurren a la ISP, que a menudo supone una dificultad añadida a la tarea de la interpretación. En su mayoría, se trata de personas que se encuentran en un estado psicológico y emocional deteriorado y que expresan discursos con contenido principalmente negativo (Valero-Garcés, 2006). Asimismo, engloba a personas que han vivido situaciones de violencia, de pérdida, de tortura u otras experiencias traumatizantes, como es el caso de numerosas personas refugiadas y demandantes de asilo (Loutan *et al.*, 1999; Valero-Garcés, 2006). Debido al contacto frecuente con víctimas de violencia e historias traumatizantes, el colectivo de intérpretes a menudo se encuentra en situaciones que exceden el nivel de estrés emocional habitual y, por tanto, supera su capacidad usual de afrontamiento. De hecho, según datos recogidos en España, más del 80 % del colectivo de intérpretes percibe alteraciones de su estado de ánimo o en su comportamiento a raíz de su trabajo (Valero-Garcés, 2006). Esto se debe, entre

otras cuestiones, a las tareas asignadas y al rol concedido al gremio, en particular por parte de personas que tienen un idioma, una cultura y vivencias compartidas (Gradolí Julián, 2016).

En segundo lugar, debemos considerar el perfil de las personas que trabajan en el servicio de interpretación para entender el impacto emocional que puede sufrir cada intérprete. De hecho, otro estudio (Loutan *et al.*, 1999) reveló que casi la totalidad de intérpretes era de origen extranjero y que había abandonado su país por motivos políticos. Además, una gran parte de los sujetos había sufrido circunstancias personales aflictivas o incluso experiencias traumáticas mayores, tales como guerras, torturas, detenciones o apaleamientos. Como consecuencia, en el ámbito profesional, el trabajo con víctimas de violencia puede causar estrés emocional y una profunda implicación personal, en particular cuando el origen o las vivencias traumáticas de clientes coinciden con las experiencias propias, una situación que se da con frecuencia en los servicios públicos (Valero-Garcés, 2006; Pérez Rodríguez, 2011).

En tercer lugar, debemos considerar la ISP como un proceso emocional sumamente complejo que influye en cada profesional, ya que implica la coordinación de la empatía como capacidad necesaria para la interpretación, a la vez que la comprensión de la importancia de establecer una distancia emocional para mantener su papel neutro (Pugh y Vetere, 2009; Doherty *et al.*, 2010; Hubscher-Davidson, 2013; Carralón del Cerro, 2017). Además, se trata de interacciones sociales en las que se requiere la redirección de la atención, la toma de decisiones y la adaptación de su comportamiento. Además de estos procesos internos, en estas situaciones comunicativas el colectivo de intérpretes no solo tiene que gestionar las propias emociones, sino también aquellas de las demás personas implicadas en el proceso interpretativo (Hsieh y Nicodemus, 2015). Asimismo, el trabajo en situaciones de estrés emocional puede ser un desencadenante de recuerdos desagradables o traumas propios, hasta llevar al trauma vicario en intérpretes (Valero-Garcés, 2006). Por lo tanto, la gestión de vivencias personales, junto con la complejidad inherente a la interpretación, puede llevar a que el proceso interpretativo supere la capacidad de afrontamiento incluso en intérpretes con experiencia.

Como vemos, este ámbito se caracteriza por un alto riesgo de exposición a situaciones estresantes o discursos con una alta carga emocional (Doherty *et al.*, 2010) que pueden provocarles a los intérpretes reacciones de gran intensidad o duración —tales como la ansiedad, la tristeza, la rabia, etc.—, por lo que a menudo es imprescindible saber cómo gestionar dichas emociones en este ámbito laboral. En caso contrario, podrían, a corto plazo, llegar a dificultar la labor de interpretación o alterar la situación comunicativa de manera considerable y, a largo plazo, conllevar problemas psicosociales, perjudicando así su salud mental (Røkenes, 1992; Holmgren *et al.*, 2003; Valero-Garcés, 2006; Doherty *et al.*, 2010; Hsieh y Nicodemus, 2015; Gradolí Julián, 2016). Como consecuencia, se evidencia tanto la necesidad de apoyo emocional de intérpretes en los servicios públicos (Cordero Cid, 2013; Gastó Jiménez, 2020) como la escasez de ofertas formativas para el manejo de las emociones (Holmgren *et al.*, 2003; Bontempo y Napier, 2011).

Si bien, a nivel teórico, se han ofrecido recomendaciones para fomentar el bienestar psicológico en interpretación (Valero-Garcés, 2006; Doherty *et al.*, 2010), en la práctica se han desarrollado pocas estrategias de gestión emocional para las personas que trabajan en la TISP. Por tanto, sería oportuno fomentar la concienciación sobre la posible carga mental y emocional en la TISP para adaptarla a las necesidades de intérpretes y proporcionar redes u otras ofertas formativas que les ayuden a regular sus emociones (Loutan *et al.*, 1999; Valero-Garcés, 2006; Doherty *et al.*, 2010).

3. La meditación como herramienta de regulación emocional de intérpretes de los servicios públicos

Diversas conceptualizaciones de la regulación emocional (Campagne, 2004; Shapiro *et al.*, 2006; Tang *et al.*, 2016; Rodríguez-Camejo, 2018) subrayan la importancia de la atención, la consciencia y la aceptación de las propias emociones, componentes que el *mindfulness* también abarca. La mayoría de las definiciones de *mindfulness* son similares e incluyen la atención a la experiencia del momento y a su aceptación, así como la consciencia a través de la observación de estímulos internos y externos sin emitir juicios (Kabat-Zinn, 1990; Bishop *et al.*, 2004; Shapiro *et al.*, 2006; Ramos *et al.*, 2009; Davidson, 2010; Keng *et al.*, 2011; Grecucci, 2015; Hervás *et al.*, 2016), por lo que el *mindfulness* podría describirse como un proceso metacognitivo que permite percibir el momento con más claridad y objetividad (Bishop *et al.*, 2004; Shapiro *et al.*, 2006; Keng *et al.*, 2011).

Se sugiere que un nivel más alto de *mindfulness* conlleva una mayor capacidad de regulación emocional que se puede fomentar, entre otras opciones, a través de la práctica de meditación de atención plena (Bishop *et al.*, 2006; Ramos *et al.*, 2009; Keng *et al.*, 2011; Hervás *et al.*, 2016; Enríquez *et al.*, 2017). En las últimas dos décadas, esta práctica se extendió en el mundo occidental y, adaptada a contextos clínicos, se convirtió en una práctica secular para terapias que se centran en la reducción del estrés y en la regulación emocional (Kabat-Zinn, 1990; Hervás *et al.*, 2016; Amutio *et al.*, 2020). De hecho, los resultados de numerosos estudios revelan que tanto la meditación como otras intervenciones que emplean el *mindfulness* tienen un efecto terapéutico medible a nivel neurobiológico, fisiológico y psicológico. En concreto, están relacionadas con la reducción de la intensidad emocional frente a estímulos desagradables y con una mayor capacidad de regulación emocional (Brown y Ryan, 2003; Campagne, 2004; Farb *et al.*, 2007; Jain *et al.*, 2007; Erisman y Roemer, 2010; Keng *et al.*, 2011; Eddy *et al.*, 2015; Grecucci *et al.*, 2015; Body *et al.*, 2016; Guendelman *et al.*, 2017; Ramos Díaz y Salcido Cibrián, 2017; Edwards *et al.*, 2018; Basso *et al.*, 2019; Howarth *et al.*, 2019).

Debido a sus beneficios, el uso de la meditación de atención plena como herramienta de regulación emocional también se ha mencionado en el ámbito de la interpretación (Jiménez

Ivars y Pinazo Calatayud, 2013; Johnson, 2016; Barranco Lafuente, 2017). Diversas publicaciones (Jiménez Ivars y Pinazo Calatayud, 2013; Johnson, 2016) demuestran que la práctica de meditación o de otros ejercicios de *mindfulness* puede resultar altamente beneficiosa para el rendimiento de estudiantes de interpretación debido a la reducción de estrés que origina. La meditación de atención plena se considera incluso la «herramienta perfecta para [intérpretes] en los [servicios públicos] por sus beneficios emocionales y en la conducta» (Carralón del Cerro, 2017: 68). Sin embargo, la investigación sobre la gestión emocional en la TISP apenas menciona la meditación de atención plena de manera breve o implícita (Valero-Garcés, 2006; Cordero Cid, 2013; Carralón del Cerro, 2017; Gastó Giménez, 2020).

Por ejemplo, según Roberts (2015), el *mindfulness* es una de las técnicas utilizadas frecuentemente por intérpretes para afrontar emociones difíciles en situaciones de estrés, aunque no se describa como tal de manera explícita por los sujetos. Es decir, sin emplear el término concreto, declararon haber dirigido su atención al presente para centrarse en las tareas del momento sin apego a las emociones, lo que coincide con la definición de *mindfulness*. Este mecanismo empleado no es el resultado de una técnica aplicada deliberadamente ni de una intención consciente, sino de hábitos aprendidos. Es decir, se emplea el *mindfulness* de manera inconsciente para lidiar con factores psicoemocionales si la persona tiende a beneficiarse de esta estrategia de afrontamiento de manera habitual. Por lo tanto, se puede deducir que las personas con un mayor nivel de *mindfulness* —adquirido mediante la práctica de meditación regular y duradera— se servirán de manera inconsciente de esta herramienta para gestionar el impacto emocional de una interpretación (Jiménez Ivars y Pinazo Calatayud, 2013; Johnson, 2016; Gastó Jiménez, 2020). El *mindfulness* implica la toma de conciencia general sobre la experiencia vivida sin reaccionar ante ella y conlleva la habilidad perdurable de lidiar con las emociones a nivel general. Esta habilidad se puede aplicar en momentos concretos caracterizados por una alta carga emocional, como en la TISP, y ser de gran ayuda a la hora de trabajar con personas o discursos que podrían afectar a cada intérprete a nivel psicológico (Barranco Lafuente, 2017).

4. Estudio

Con base en los conocimientos recopilados, llevamos a cabo un estudio para investigar la influencia de la meditación de atención plena o *mindfulness* sobre la regulación emocional de intérpretes que trabajan en los servicios públicos y que, por tanto, se enfrentan a menudo a discursos caracterizados por una alta carga emocional. Nuestra investigación se centró en el impacto emocional de los discursos interpretados antes y después de un curso de meditación de cuatro semanas. En este sentido, establecimos las siguientes hipótesis para abordar las cuestiones de investigación:

Hipótesis 1: La práctica de meditación de atención plena tiene un efecto positivo sobre la regulación emocional de intérpretes que trabajan en los servicios públicos.

Hipótesis 2: La práctica de meditación de atención plena modifica la estrategia de gestión de emociones que surgen en situaciones generales con una alta carga emocional.

Hipótesis 3: Una práctica de meditación de atención plena, sea prolongada en el tiempo o no, conlleva un cambio en la manera de afrontar el estrés emocional que puede surgir en una interpretación.

Hipótesis 4: La regulación emocional es un factor clave en el ámbito de la ISP.

En el trabajo de campo, colaboramos con un grupo de siete sujetos compuesto por personas voluntarias y estudiantes del máster de TISP. Al inicio del estudio, contamos con trece participantes, pero, debido al abandono de varias personas del estudio a lo largo de su duración, solo se pudieron analizar los resultados de los sujetos restantes. A continuación, se establecieron los criterios de inclusión mencionados para controlar los factores que podrían influir en la dificultad de la interpretación. Por tanto, se admitieron participantes que:

- fueran mayores de edad;
- tuvieran el español como lengua materna;
- fueran estudiantes del Máster Universitario en Comunicación Intercultural, Interpretación y Traducción en los Servicios Públicos de la Universidad de Alcalá;
- trabajaran con la combinación lingüística español-francés o español-inglés;
- no tuvieran el hábito de una práctica regular de meditación establecido previo al estudio.

Tras haber recogido los datos personales, para comprobar si algún dato pudiera influir en los resultados, observamos que el grupo de participantes fue altamente homogéneo, puesto que solo participó un hombre —los demás sujetos eran mujeres—, que también fue la única persona con otra lengua materna además del castellano, y con una edad superior a la media. También participó una persona con experiencia en la práctica de la meditación previa al programa llevado a cabo en el estudio, aunque no de forma regular.

El material utilizado para el estudio constó de dos discursos para la prueba de interpretación. Dichos discursos contenían una elevada dificultad emocional, pues los oradores eran víctimas de diferentes tipos de violencia (un testimonio de una superviviente de un feminicidio y otro del holocausto), y los fragmentos seleccionados relataban parte de sus experiencias traumáticas. Para asegurar la objetividad de los resultados, se evaluó el grado de dificultad textual y emocional de los discursos por parte de un comité de especialistas. Para establecer la dificultad textual, el comité —compuesto por intérpretes profesionales— evaluó la dificultad del discurso de cara a un ejercicio de interpretación consecutiva según las bases de Nord (2009):

la velocidad del discurso, la densidad informativa, la dificultad léxica, la complejidad sintáctica, las referencias culturales y la dificultad general.

Respecto de la medición de la carga emocional, otro comité —compuesto por tres psicólogas profesionales— clasificó los discursos en función de su emotividad (Aman y Szpalowicz, 2007) a través de la identificación de las expresiones emocionales en textos, como la felicidad, la tristeza, la rabia, el desagrado, la sorpresa, el miedo, la mezcla de emociones y la ausencia de emociones. A continuación, identificamos el nivel de acuerdo entre las tres evaluaciones mediante el coeficiente kappa de Cohen, que mide la proporción de la concordancia entre pares de evaluadores, así como el promedio de acuerdo.

Para la medición del impacto emocional de estos discursos se aplicó la escala PANAS en su idioma original, el inglés, desarrollada por Watson *et al.* (1988) y empleada en numerosos estudios sobre regulación emocional (Bontempo y Napier, 2011; Eddy *et al.*, 2015; Johnson, 2016; Tang *et al.*, 2016; Castellano *et al.*, 2019; Sepúlveda Martínez, 2020). La encuesta consta de un total de 20 palabras que describen diferentes sentimientos y emociones —la mitad describe el afecto positivo y la otra mitad es de carácter negativo—. Por otro lado, empleamos un programa de meditación de atención plena o *mindfulness* de cuatro semanas. Al final del estudio, llevamos a cabo una entrevista semiestructurada para evaluar la eficacia del programa.

La primera fase del estudio consistió en la interpretación de un discurso de alta carga emocional de manera telemática. La interpretación se realizó del castellano a la lengua de trabajo de cada participante. A continuación, a través de un cuestionario anónimo en formato Word, se midió la regulación emocional de cada intérprete inmediatamente después de la interpretación mediante la escala PANAS expuesta más arriba. En la segunda fase, llevamos a cabo un programa de meditación de atención plena o *mindfulness online* durante cuatro semanas y, en la tercera fase, se repitió el primer paso con otro discurso que presentaba un nivel de emotividad equiparable. Finalmente, la última fase consistió en una entrevista con cada participante que se llevó a cabo a través de la plataforma Google Forms en aras de mantener el anonimato. Esta entrevista constó de cinco preguntas correspondientes a las hipótesis. De esta manera, además de por los datos cuantitativos, se podría identificar el impacto del *mindfulness* en la gestión emocional por la impresión personal.

Entre ambas interpretaciones, los sujetos llevaron a cabo un programa de regulación emocional basada en *mindfulness* titulado «Introducción a la regulación emocional basada en *mindfulness*» y dictado por la Universidad Autónoma de Madrid a través de la plataforma educativa edX (EdX.org, 2022). Este curso incluía meditaciones guiadas que se debían llevar a cabo entre tres y siete veces a la semana para medir el efecto de una práctica de meditación regular. Además, se organizaron cuatro sesiones a través de la plataforma Zoom para las prácticas de meditación comunes y resolver las posibles dudas. Por último, se analizó la capacidad de regulación emocional de los sujetos mediante la yuxtaposición de dos encuestas de la escala PANAS, completadas justo después de cada interpretación.

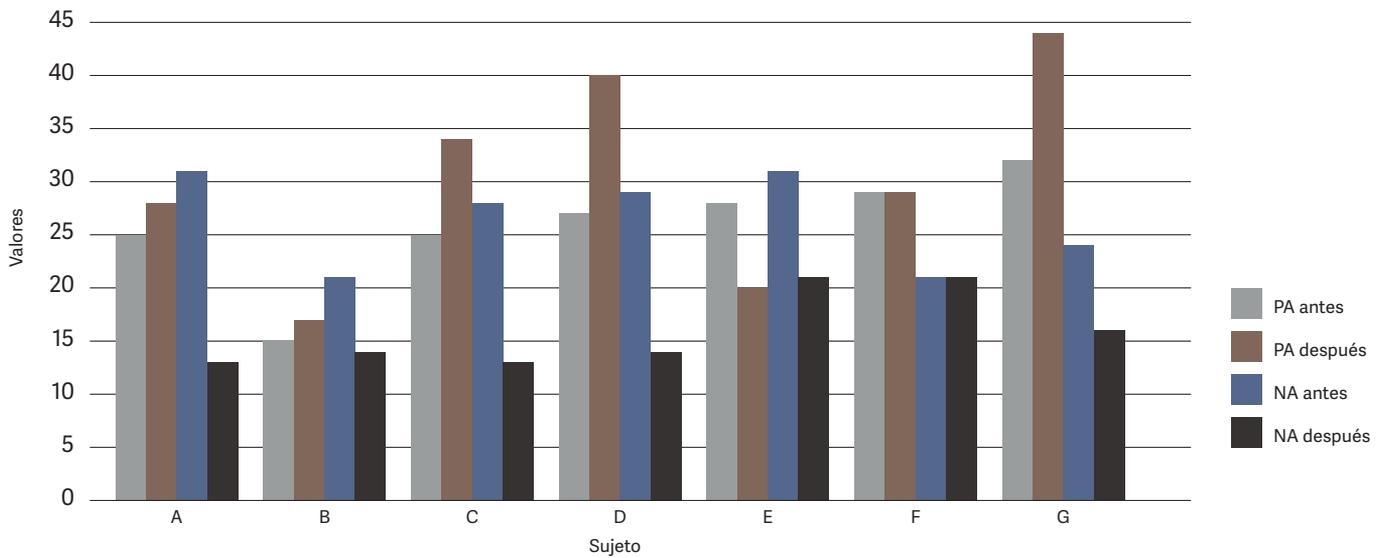


Tabla 1. Resultados del PANAS de cada sujeto antes y después del programa de mindfulness

4.1. Análisis y discusión de los resultados estadísticos

El análisis de los datos se basa principalmente en dicho cuestionario de la escala PANAS que cada estudiante (sujetos A-G) cumplimentó después de haber interpretado los discursos de alta carga emocional y, en concreto, en la comparación de los resultados de dos cuestionarios de una misma persona antes y después de haber cumplido el programa de *mindfulness*. Por tanto, se analizaron y compararon las siguientes cuatro variables:

- el afecto positivo antes del curso de *mindfulness* (PAA);
- el afecto negativo antes del curso de *mindfulness* (NAA);
- el afecto positivo después del curso de *mindfulness* (PAD);
- el afecto negativo después del curso de *mindfulness* (NAD).

En general, podemos observar (tabla 1) que los resultados de los sujetos A-D son homogéneos en cuanto a la distribución de las variables comparadas. Podemos apreciar que los resultados indican que:

- el PAA es inferior al NAA, es decir que antes del programa de *mindfulness* las emociones negativas se sentían con mayor intensidad que las emociones positivas;
- el PAD es superior al NAD, de lo que se puede deducir que en la primera interpretación prevalecían las emociones negativas, mientras en la segunda interpretación las emociones positivas fueron predominantes;
- el PAA es inferior al PAD, lo que equivale a un aumento de las emociones positivas después del programa de

mindfulness en comparación con los valores anteriormente indicados;

- el NAA es superior al NAD, lo que significa que las emociones negativas se percibían con mayor intensidad antes que después de haber llevado a cabo el programa de *mindfulness*.

De estos resultados podemos deducir que, una vez realizado el curso de meditación, los sujetos mostraron una tendencia a sentir más emociones positivas y menos emociones negativas respecto del inicio del experimento (Guendelman *et al.*, 2017). La única diferencia destacable que no figura en las comparaciones mencionadas es que los sujetos A y B percibieron el grado del NAA como mayor al del PAD, mientras los sujetos C y D describieron un grado más alto de PAD que NAA.

Teniendo en cuenta que se trata de un grupo mayoritariamente homogéneo, la única característica distintiva destacable es la experiencia a través de la interpretación de discursos caracterizados por una alta carga emocional. Mientras que, en personas con experiencia antes del inicio del programa de *mindfulness*, las emociones de afecto positivo ya prevalecían frente a las de afecto negativo, en personas sin experiencia solamente prevalecían tras su finalización. Además, al contrario que los sujetos sin experiencia, las personas con experiencia señalaron una muy alta intensidad de las emociones positivas y una muy baja intensidad de las emociones negativas. Sin embargo, independientemente de su experiencia previa, en cada participante se evidenció un notable incremento de las emociones positivas y una disminución de las emociones negativas a lo largo del estudio. Los datos llamativos son los resultados de los sujetos E-G. Sin embargo, la única variable que destaca en el sujeto G es que el grado del NAA es menor al del PAA, lo que sugiere que la persona experimentó menos emociones negativas que positivas en la primera interpretación. Aun así, se observa un aumento

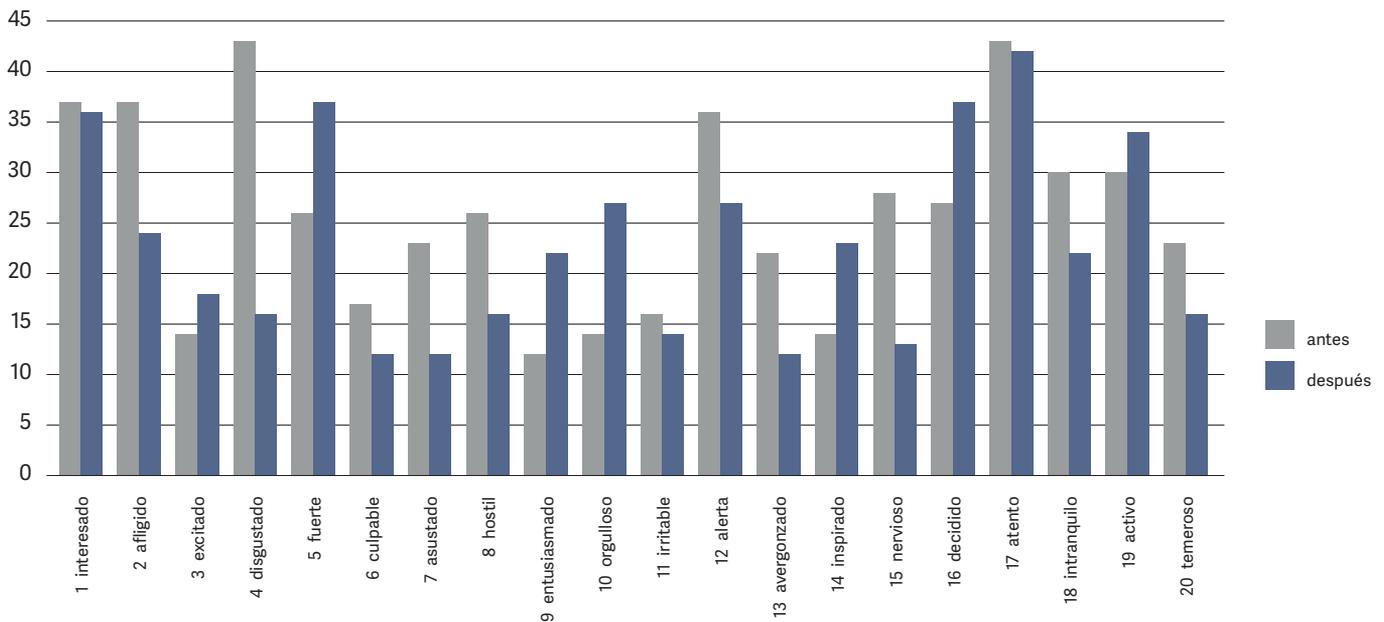


Tabla 2. Emociones individuales del PANAS antes y después del programa de mindfulness

de las emociones positivas y una reducción de las emociones negativas en este caso, lo que respalda las hipótesis en línea con los resultados de los demás sujetos. Otra conclusión discrepante de la mayor parte de los sujetos —que, aun así, no son contradictorias con las hipótesis expuestas anteriormente— resultan de los datos del sujeto E. Esto se debe al hecho de que el NAD sigue siendo más alto que el PAA, es decir, que, incluso después del curso, las emociones negativas son predominantes con respecto a las emociones positivas. Si bien es cierto que el NAD es inferior al NAA, cosa que se corresponde con las demás estudiantes, el PAD también es inferior al PAA. Este dato se diferencia del resto de las personas encuestadas. Por consiguiente, se observa un movimiento decreciente de ambas variables tras la finalización del programa. Esta tendencia conlleva la suposición fundamentada de que la intensidad de las emociones se reduce a nivel general (Bishop *et al.*, 2006; Shapiro *et al.*, 2006; Guendelman *et al.*, 2017). De acuerdo con los estudios mencionados, la adopción de una perspectiva objetiva y la respuesta corporal menos emotiva en la interpretación son posibles consecuencias de un mayor nivel de *mindfulness* (Jiménez Ivars y Pinazo Calatayud, 2013; Johnson, 2016; Barranco Lafuente, 2017; Carralón del Cerro, 2017).

El gráfico de barras (figura 2) muestra la media de los resultados de los sujetos en cuanto a las emociones indicadas en el PANAS antes y después del programa de *mindfulness*. En general, podemos apreciar algunas emociones que aumentaron o disminuyeron mucho mientras otras permanecieron relativamente inmutables. De las emociones que se mantuvieron en la misma intensidad podríamos destacar «interesado» (1), «excitado» (3), «irritable» (11), «atento» (17), «activo» (19), pudiéndose calificar de neutrales (Tamir *et al.*, 2017) y como características del trabajo de interpretación (Márquez Olalla, 2013; Sepúlveda

Martínez, 2020). No obstante, hay que destacar que las emociones positivas están presentes a una intensidad mucho más alta que la emoción negativa constante «irritable» (11). De hecho, en ambas pruebas, se encuentran entre los más elevados los valores «interesado» (1) y «atento» (17), emociones características en interpretación (Márquez Olalla, 2013; Sepúlveda Martínez, 2020). Los demás datos revelan un resultado prometedor y favorable para las hipótesis expuestas en la presente investigación, ya que el cambio de los valores registra una tendencia significativa. Por una parte, la mayoría de las emociones positivas —es decir, siete de diez— aumentan de intensidad. A grandes rasgos, todas las emociones positivas aumentan en un punto de media. La emoción que experimentó un mayor incremento fue «fuerte» (5), lo que implica que los sujetos sienten que pueden afrontar la tarea en cuestión, una sensación clave para una buena interpretación (Márquez Olalla, 2013). Por otra parte, no existe ninguna emoción negativa que haya aumentado en cuanto a su nivel de intensidad. Al igual que los valores de afecto positivo, la totalidad de las emociones negativas también cambian en un punto de media, con la diferencia de que las emociones positivas aumentan mientras las negativas disminuyen. Sin embargo, cabe resaltar la tendencia de la emoción «disgustado» (4), que disminuyó 2,5 puntos de media. Mientras su valor medio antes del programa de *mindfulness* ascendía a un valor máximo que superaba los cuatro puntos, después del programa se observa una reducción hasta alcanzar los 1,5 puntos.

Estos resultados respaldan la hipótesis principal de este trabajo, pues los datos revelan que, mientras los sujetos sentían las emociones negativas con mayor intensidad que las positivas antes del programa de *mindfulness*, estas últimas prevalecen después de la finalización del curso. Asimismo, al comparar el mismo valor antes y después del programa, se observa que la

intensidad de las emociones positivas aumenta mientras que la de las emociones negativas disminuye. Estos datos coinciden con los resultados de varios estudios anteriores (Bishop *et al.*, 2004; Ramos *et al.*, 2009; Keng *et al.*, 2011; Grecucci *et al.*, 2015; Ramos Díaz y Salcido Cibrián, 2017), que señalan que la capacidad de regulación emocional mejora después de haber establecido una práctica regular de meditación de atención plena.

4.2. Análisis y discusión de la entrevista

En el marco de la entrevista, se plantearon a los sujetos las siguientes preguntas correspondientes a las hipótesis del presente estudio:

— Pregunta 1: ¿Cómo evalúas el programa de meditación de atención plena o *mindfulness* que realizamos durante estas cuatro semanas? ¿Crees que se pueden notar diferencias en este periodo de tiempo o sería necesario practicarlo durante más tiempo para ser eficaz?

— Pregunta 2: ¿Estimas que el *mindfulness* te ha ayudado a regular tus emociones cuando estás en una situación que te resulta difícil manejar a nivel emocional? ¿Has notado diferencias en la manera en la que afrontas situaciones difíciles en tu vida?

— Pregunta 3: ¿Te ha resultado más fácil o más difícil interpretar el segundo discurso que el primero? ¿Por qué?

— Pregunta 4: ¿Crees que la práctica de la meditación ha cambiado tu manera de manejar las emociones que te han surgido a la hora de interpretar? ¿Por qué?

— Pregunta 5: ¿Crees que el aspecto emocional es un factor importante para la ISP? ¿Por qué?

Todos los sujetos indicaron que el programa de *mindfulness* les ayudó a «regular [s]us emociones en muchos aspectos [y] a afrontar situaciones difíciles» (B). Mientras algunos comentaron de manera más general que «se notan diferencias en cómo se afrontan situaciones difíciles en tu vida diaria» (A), otros dieron ejemplos más ilustrativos sobre cómo la meditación permitió «canalizar las emociones» (G). Asimismo, el *mindfulness* se describió como «un ejercicio útil en momentos de tensión en los que la mente se nubla y no pensamos con claridad» (C) o como una herramienta que «me ha incitado a una reflexión más profunda sobre mis reacciones» (E) para «controlar [las emociones] con más eficacia» (F). Además, se ilustran sensaciones como las siguientes:

— «[E]l despejar la mente [...] ayuda a adoptar un punto de vista más fresco y libre de prejuicios, evitando así reacciones indeseadas por parte de uno mismo» (C).

— «[N]o me quedo aferrada a los sentimientos, sino que los permito pasar. Soy consciente de que están ahí, pero los veo con cierta distancia» (D).

— «[H]e notado la tensión que acumulo y cuál es el camino para evitar que me acabe pasando factura» (E).

Cada estudiante estuvo de acuerdo en que el segundo discurso le resultó más fácil de interpretar. Es cierto que el testimonio de la superviviente de intento de feminicidio puede haber resultado más difícil debido a aspectos emocionales (Doherty *et al.*, 2010; Hubscher-Davison, 2013), tales como «la crudeza de las palabras» (E), «la temática» (G) que se sentía «más cercan[a]» (C, D) o el hecho de que «[se trata] de una agresión sexual y de una situación [...] que hemos vivido muchas mujeres» (D) y «que da pie a una mayor empatía con la víctima» (C). Aun así, el aprendizaje de *mindfulness* durante las cuatro semanas también podría ser un factor significativo en la gestión emocional del discurso interpretado (Bontempo y Napier, 2011; Pérez Rodríguez, 2011; Cordero Cid, 2013; Barranco Lafuente, 2017; Carralón del Cerro, 2017; Castellano *et al.*, 2019; Amutio *et al.*, 2020; Gastó Jiménez, 2020). De hecho, varios sujetos manifestaron que el segundo discurso les pareció más fácil «por la práctica de la meditación» (B), «gracias al curso, [ya que] entiendes cómo manejar de mejor forma ciertas situaciones» (A).

A menudo, los sujetos afirmaron su capacidad de «[despegarse] más del aspecto emocional» (C), de «alejar[se] de las emociones más que con el primero» (F), de sentirse «más calmada y estable emocionalmente» (G) en lugar de «distráida» (E) o «nerviosa» (F). De esta manera se explica la mayor facilidad de «centrar[s]e en el discurso» (E), «distanciar[s]e de las personas en sí y centrar[s]e en simplemente transmitir un mensaje completo y fiel» (D). Asimismo, se aprecia que, por una parte, el «ruido interior [no] influyera en el proceso de interpretación» (G) y, por otra parte, «la mayor conciencia sobre la importancia de mantener la cabeza fría y de la atención plena han ayudado a un mejor desempeño» (C). Estas respuestas están respaldadas por las publicaciones de diferentes grupos de investigación (Valero-Garcés, 2006; Doherty *et al.*, 2010; Márquez Olalla, 2013; Gradolí Julián, 2016) que señalan que la regulación emocional permite entender mejor la complejidad del proceso emocional en la TISP y la coordinación de controlar sus emociones con el fin de mantener un papel neutro.

Al preguntar directamente sobre el impacto de la meditación en la regulación emocional y si se estimaba que se experimentaron cambios a la hora de interpretar un discurso, todos los participantes respondieron de manera positiva. De acuerdo con las sugerencias de otros estudios (Jiménez Ivars y Pinazo Calatayud, 2013; Johnson, 2016; Barranco Lafuente, 2017; Gastó Jiménez, 2020), varias personas señalaron explícitamente que la mejora de su capacidad de gestión emocional (A, B, F, G) «se ha visto reflejad[a] en [las] capacidades interpretativas» (G), mientras que el sujeto C declaró que la práctica «puede aportar una mayor estabilidad de manera instantánea». Este cambio se mostró en la capacidad de los sujetos de «ser consciente de [las propias emociones], analizarlas y darles el trato que merecen [para] no dejar que te sobrepasen y te terminen afectando» (E) o de «tener más presente en el momento crítico que todo es pasajero y que a menudo es conveniente dejar fluir y dejarse llevar» (C). Aquí, hay que destacar la respuesta del sujeto D, que describió de manera muy clara como influyó el *mindfulness* en su habilidad de interpretar:



Miguel Peñaranda (pág. 96)

«Hablando de la interpretación, me [ha] ayudado a conocerme mejor a mí misma y saber cuáles son el tipo [sic] de sentimientos o circunstancias que me despiertan a mí algo dentro. Sabiendo esto, sé mucho mejor cómo gestionar esas emociones que han nacido en mí y sé qué hacer con ellas sin que me entre el pánico y sin sentirme abrumada por lo que estoy sintiendo» (sujeto D).

En cuanto a la duración del curso de *mindfulness* y a su impacto en la interpretación, también existe consenso entre todos los sujetos, que está respaldado por otros hallazgos científicos (Ramos y Hernández, 2008; Eddy *et al.*, 2015; Carralón del Cerro, 2017; Basso *et al.*, 2019). Manifiestan que «se pueden notar diferencias» (B), que «se notan diferencias entre la primera in-

terpretación y la segunda» (A) y se especifican «una evolución notable» (C) y «resultados positivos a nivel emocional» (G). Dicho progreso es la supuesta consecuencia de «realizar los ejercicios de meditación de manera efectiva e incorporar esas técnicas en el proceso de interpretación» (D). Esto se puede deducir por el hecho de que ningún sujeto tuvo una práctica regular de interpretación a lo largo del estudio, por lo que el factor cambiante entre la primera y la segunda interpretación fue únicamente la práctica de la meditación (Enríquez *et al.*, 2017). Esta deducción está en la misma línea de otras investigaciones (Ramos y Hernández, 2008; Farb *et al.*, 2010; Basso *et al.*, 2019; Howarth *et al.*, 2019) que también validan la hipótesis de que un programa de *mindfulness* que incluya una práctica de meditación de atención plena facilita la interpretación aun en un corto período de cuatro semanas.

5. Conclusiones, limitaciones y futuras líneas de investigación

Si bien no pudimos validar la primera hipótesis —pues los sujetos aún seguían en proceso formativo—, los datos recogidos sugieren una posible validación y confirmación de las hipótesis planteadas en futuros estudios más profundizados. Esta primera hipótesis sugería que la práctica de meditación *mindfulness* tiene un efecto positivo sobre la regulación emocional de intérpretes que trabajan en los servicios públicos, y observamos que los resultados evaluados sugieren la veracidad de la hipótesis acerca de los siguientes factores (Jiménez Ivars y Pinazo Calatayud, 2013; Roberts, 2015; Johnson, 2016; Barranco Lafuente, 2017; Carralón del Cerro, 2017; Gastó Jiménez, 2020):

— Un gran número de intérpretes siente emociones de afecto positivo con mayor intensidad a la hora de interpretar un discurso de alta carga emocional después de haber establecido una rutina de meditación de atención plena.

— Un gran número de intérpretes siente emociones de afecto negativo con menor intensidad a la hora de interpretar un discurso de alta carga emocional después de haber establecido una rutina de meditación de atención plena.

— Un mayor nivel de *mindfulness* puede conducir a una mejoría en cuanto a la gestión emocional.

— Un mayor nivel de *mindfulness* puede conllevar la capacidad de concentrarse en mayor medida en las emociones positivas.

— Un mayor nivel de *mindfulness* puede mejorar la capacidad de concentración durante la tarea de interpretación.

— Un mayor nivel de *mindfulness* puede conllevar la capacidad de distanciarse de las propias emociones que pueden surgir durante la interpretación de un discurso con una alta carga emocional.

— La práctica de la meditación puede hacer disminuir de una manera notable la sensación de disgusto por las emociones expresadas en un discurso de alta carga emocional.

En lo que se refiere a la segunda hipótesis, que plantea que la práctica de *mindfulness* modifica la estrategia de gestión de emociones que surgen en situaciones con una alta carga emocional a nivel general, es decir, más allá del ámbito de la interpretación, podemos señalar que, no solo en el ámbito de la interpretación, sino en la vida en general, se percibe una mejoría en la capacidad de afrontar emociones difíciles de gestionar (Bishop *et al.*, 2006; Shapiro *et al.*, 2006; Grecucci *et al.*, 2015). Al ser más conscientes de las propias emociones, las personas pueden dejarlas pasar y evitar que les afecten, así como controlar sus reacciones. Puesto que en situaciones de estrés emocional tendemos a recurrir a estrategias automatizadas con anterioridad, es importante crear un hábito saludable de manejo de emociones para poder emplearlo no solo a nivel personal, sino también en el mundo laboral (Lawrence *et al.*, 2011; Castellano *et al.*, 2019). Así, la práctica de meditación de atención plena es un hábito que ayuda a regular las propias emociones de manera intrínseca y duradera.

Acerca de la tercera hipótesis, que sugería que una práctica de meditación de *mindfulness*, fuera prolongada en el tiempo o no, conduciría a una manera diferente de afrontar el estrés emocional de una interpretación, los resultados son asimismo positivos (Jiménez Ivars y Pinazo Calatayud, 2013; Roberts, 2015; Johnson, 2016; Barranco Lafuente, 2017; Carralón del Cerro, 2017). Con la práctica de solo cuatro semanas, ya observamos cambios significativos en cuanto a la regulación emocional, puesto que se favorecen las emociones positivas y disminuyen las emociones negativas. Aun así, un periodo de cuatro semanas es relativamente corto para establecer una rutina de meditación, por lo que sería conveniente prolongar este periodo de formación, puesto que una práctica de meditación de *mindfulness* a largo plazo solamente aportará más tendencias positivas.

La cuarta hipótesis, que proclamaba la regulación emocional como un factor clave en el ámbito de la ISP, también se ha visto confirmada. Al inicio del artículo, comprobamos que varios estudios y grupos de investigación (Pérez Rodríguez, 2011; Cordero Cid, 2013; Gastó Jiménez, 2020) señalaban la importancia de la gestión emocional en el ámbito de la interpretación; en particular, en un ámbito en el que, debido a varios aspectos extralingüísticos, el colectivo profesional de intérpretes podría verse afectado a nivel emocional. Con el fin de evitar consecuencias nocivas para su salud mental, se podría recurrir a varias herramientas de regulación emocional. Entre estas, se encuentra la meditación de *mindfulness*, que resultó ser una opción eficaz e ideal para mejorar los factores decisivos en este ámbito de trabajo. Esto se debe a la mayor competencia de distanciamiento de las propias emociones y a enfocarse en el encargo de interpretación, una habilidad imprescindible para intérpretes profesionales.

Por lo tanto, podemos concluir que nuestra hipótesis inicial se confirma: la meditación de atención plena puede considerarse una herramienta eficaz para fomentar la regulación emocional en intérpretes en los servicios públicos. Estos resultados son especialmente relevantes en relación con varios aspectos de la interpretación, tanto en el ámbito laboral, como académico y científico.

Teniendo en cuenta que se trata de una temática relativamente novedosa, existen innumerables posibilidades para ampliar y profundizar el conocimiento sobre esta cuestión. Sin duda, la mayor limitación del presente estudio reside en el número reducido de participantes. Por lo tanto, para futuras investigaciones, se propone ampliar la muestra y comprobar los resultados mediante un grupo de control para que la investigación sea representativa. Para obtener resultados cuantitativos exactos sobre el impacto de la meditación de atención plena en la ISP, también se sugiere llevar a cabo estudios centrados en los cambios a nivel fisiológico, biológico y neurológico.

Asimismo, la tasa de abandono del estudio —probablemente debida a la duración del programa de *mindfulness*— limitó las posibilidades de un estudio más amplio, por lo que sería oportuno reducir o variar la duración del curso de meditación para así comparar diferentes periodos de práctica en cuanto a su eficacia y la motivación de cada sujeto. Se recomienda, por ejemplo, comparar la denominada «inducción de meditación» —una práctica justo antes de la interpretación— con la práctica a largo plazo. Asimismo, sería pertinente cotejar distintas prácticas de meditación y *mindfulness* para detectar las más adecuadas para esta labor.

En cuanto al aspecto emocional, se recomienda comparar el impacto de la meditación de atención plena frente a otras estrategias de regulación emocional empleadas por intérpretes. Además, proponemos profundizar en el efecto del *mindfulness* no solo en la regulación emocional, sino también en los demás componentes de la estabilidad emocional (Ramos *et al.*, 2009; Ramos Díaz y Salcido Cibrián, 2017). Igualmente, debido al debate actual sobre la psicología positiva (Tamir *et al.*, 2017), sugerimos sustituir la denominación de emociones «positivas» y «negativas» por los términos «agradables» y «desagradables».

Respecto a la practicidad del estudio, estimamos que, si bien resultó inevitable realizar el estudio de manera telemática debido a la pandemia de COVID-19, sería más conveniente hacer las pruebas de interpretación de manera presencial o incluso en un contexto laboral verdadero, ya que un estudio llevado a cabo en situaciones reales confirmaría los datos desde un punto de vista más práctico. Del mismo modo, puesto que el trabajo se realizó en el contexto universitario, sería interesante contrastar el impacto del *mindfulness* en estudiantes de interpretación y en intérpretes profesionales. Asimismo, proponemos incluir la evaluación de los discursos interpretados, ya que en el marco del presente estudio no calificamos el impacto del *mindfulness* sobre la calidad de la interpretación.

En el sector laboral, identificamos la necesidad de establecer un mayor número de recursos para apoyar al sector de la interpretación, que sufre las consecuencias del impacto emocional de su trabajo (Holmgren *et al.*, 2003; Valero-Garcés, 2006; Doherty *et al.*, 2010; Bontempo y Napier, 2011; Jiménez Ivars y Pinazo Calatayud, 2013; Johnson, 2016; Barranco Lafuente, 2017; Gastó Jiménez, 2020). Junto a otros métodos sugeridos por diversos grupos de investigación, la meditación de atención plena se podría incluir en este apoyo psicológico y emocional. Por tanto, en el marco de un estudio a largo plazo, proponemos

la implantación de un curso de meditación en un programa formación de interpretación y la medición del aporte de esta práctica de forma duradera. A este respecto, también planteamos desarrollar un programa de *mindfulness* específicamente diseñado para intérpretes y adaptado a sus necesidades según el contexto de trabajo e investigar la utilidad o la necesidad de la práctica de meditación en la ISP en comparación con otros contextos de interpretación. Estas propuestas no solo se refieren al ámbito académico, sino también al mundo laboral, puesto que los programas de meditación adaptados a intérpretes profesionales también podrían revelarse útiles.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aman, S. y S. Szpakowicz (2007): «Identifying Expressions of Emotion in Text», *Text, Speech and Dialogue*, 4629: 196-205. Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-540-74628-7_27>.
- Amutio, A., L. López-Gonzalez, X. Granado y N. Escoda (2020): «Predicción del rendimiento académico a través de la práctica de relajación-meditación-*mindfulness* y el desarrollo de competencias emocionales», *Universitas Psychologica*, 19. <<https://doi.org/10.1144/Javeriana.upsy19.prat>>.
- Barranco Lafuente, B. (2017): *La gestión del estrés emocional en interpretación. Aplicación a la formación del intérprete en los servicios públicos* [Trabajo de fin de grado]. Universidad de Valladolid.
- Basso, J. C., A. McHale, V. Ende, D. J. Oberlin y W. A. Suzuki (2019): «Brief, daily meditation enhances attention, memory, mood, and emotional regulation in non-experienced meditators», *Behavioural Brain Research*, 356: 208-220. <<https://doi.org/10.1016/j.bbr.2018.08.023>>.
- Bishop, S. R., M. Lau, S. Shapiro, L. Carlson, N. D. Anderson, J. Carmody, Z. V. Segal, S. Abbey, M. Speca, D. Velting y G. Devins (2006): «Mindfulness: A Proposed Operational Definition», *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11 (3): 230-241. <<https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>>.
- Body, L., N. Ramos, O. Recondo y M. Pelegrina (2016): «Desarrollo de la inteligencia emocional a través del programa *mindfulness* para regular emociones (PINEP) en el profesorado», *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87 (30.3): 47-59.
- Bontempo, K. y J. Napier, J. (2011): «Evaluating emotional stability as a predictor of interpreter competence and aptitude for interpreting», *Interpreting. International Journal of Research and Practice in Interpreting*, 13 (1): 85-105. <<https://doi.org/10.1075/intp.13.1.06bon>>.
- Brown, K. W. y R. M. Ryan (2003): «The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being», *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4): 822-848.
- Campagne, D. M. (2004): «Teoría y fisiología de la meditación», *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace*, 69 (70): 15-30.
- Carralón del Cerro, M. (2017): *Mindfulness e interpretación en los servicios públicos* [Trabajo de fin de máster]. Universidad de Alcalá.
- Castellano, E., R. Muñoz-Navarro, M. Toledo, C. Spontón y L. Medrano (2019): «Cognitive processes of emotion regulation, burnout and engagement at work», *Psicothema*, 31 (1): 73-80. <<https://doi.org/10.7334/psicothema2018.228>>.
- Cordero Cid, M. (2013): *Prevención del síndrome de burnout en intérpretes en los servicios públicos* [Trabajo de fin de máster]. Universidad de Alcalá.
- Davidson, R. J. (2010): «Empirical explorations of mindfulness: Conceptual and methodological conundrums», *Emotion*, 10 (1): 8-11. <<https://doi.org/10.1037/a0018480>>.
- Doherty, S., A. MacIntyre y T. Wyne (2010): «How does it feel for you? The emotional impact and specific challenges of mental health interpreting», *Mental Health Review Journal*, 15 (3): 31-44. <<https://doi.org/10.5042/mhrj.2010.0657>>.
- Eddy, M. D., T. T. Brunyé, S. Tower-Richard, C. R. Mahoney y H. A. Taylor (2015): «The effect of a brief mindfulness induction on processing of emotional images: An ERP study», *Frontiers in Psychology*, 6. <<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01391>>.
- Edwards, M. K., R. E. Rhodes, J. R. Mann y P. D. Loprinzi (2018): «Effects of acute aerobic exercise or meditation on emotional regulation», *Physiology & Behavior*, 186: 16-24. <<https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2017.12.037>>.
- Edx.org (2022): [online] Disponible en: <<https://www.edx.org/es/course/introduccion-a-la-regulacion-emocional-basada-en-m>> [13.v.2022].
- Enríquez, H., N. Ramos y O. Esparza (2017): «Impact of the Mindful Emotional Intelligence Program on Emotional Regulation in College Students», *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17: 39-48.
- Erisman, S. y L. Roemer (2011): «A Preliminary Investigation of the Process of Mindfulness», *Mindfulness*, 3. <<https://doi.org/10.1007/s12671-011-0078-x>>.
- Farb, N. A. S., Z. V. Segal, H. Mayberg, J. Bean, D. McKeon, Z. Fatima y A. K. Anderson (2007): «Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference», *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2 (4): 313-322. <<https://doi.org/10.1093/scan/nsm030>>.
- Garcés, C. (2015): «The impact of emotional and psychological factors on public service interpreters: Preliminary studies», *Translation & Interpreting*, 7: 90-102.
- Gastó Jiménez, M. (2020): *La gestión de las emociones en una sesión de interpretación en los servicios públicos caracterizada por una alta carga emocional* [Trabajo de fin de máster]. Universitat Autònoma de Barcelona.
- Gradolí Julián, C. (2016): *Propuesta de formación psicológica especializada para intérpretes: Una aproximación preliminar* [Trabajo de fin de grado]. Universitat Jaume I.
- Grecucci, A., E. Pappaianni, R. Siugzdaite, A. Theuninck y R. Job (2015): «Mindful Emotion Regulation: Exploring the Neurocognitive Mechanisms behind Mindfulness», *BioMed Research International*, 1-9. <<https://doi.org/10.1155/2015/670724>>.

- Guendelman, S., S. Medeiros y H. Rampes (2017): «Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical Studies», *Frontiers in Psychology*, 8. <<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00220>>.
- Hervás, G., A. Cebolla y J. Soler (2016): «Intervenciones psicológicas basadas en *mindfulness* y sus beneficios: Estado actual de la cuestión», *Clínica y Salud*, 27 (3): 115-124. <<https://doi.org/10.1016/j.clysa.2016.09.002>>.
- Holmgren, H., H. Søndergaard y A. Elklit, A. (2003): «Stress and coping in traumatized interpreters—A pilot study of refugee interpreters working for a humanitarian organization», *Intervention*, 1: 22-27.
- Howarth, A., J. G. Smith, L. Perkins-Porras y M. Ussher (2019): «Effects of Brief Mindfulness-Based Interventions on Health-Related Outcomes: A Systematic Review», *Mindfulness*, 10 (10): 1957-1968. <<https://doi.org/10.1007/s12671-019-01163-1>>.
- Hsieh, E. y B. Nicodemus (2015): «Conceptualizing emotion in healthcare interpreting: A normative approach to interpreters' emotion work», *Patient Education and Counseling*, 98 (12): 1474-1481. <<https://doi.org/10.1016/j.pec.2015.06.012>>.
- Hubscher-Davidson, S. (2013): «Emotional Intelligence and Translation Studies: A New Bridge», *Meta: Journal des traducteurs*, 58: 324. <<https://doi.org/10.7202/1024177ar>>.
- Jain, S., S. L. Shapiro, S. Swanick, S. C. Roesch, P. J. Mills, I. Bell y G. E. R. Schwartz (2007): «A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction», *Annals of Behavioral Medicine*, 33 (1): 11-21. <https://doi.org/10.1207/s15324796abm3301_2>.
- Jiménez Ivars, A. y D. Calatayud (2013): «Mindfulness training for interpreting students», *De Gruyter*, 58 (2): 1-25. <<https://doi.org/10.1515/les-2013-0020>>.
- Johnson, J. E. (2016): *Effect of Mindfulness Training on Interpretation Exam Performance in Graduate Students in Interpreting* [Tesis doctoral]. University of San Francisco.
- Kabat-Zinn, J. (1990): *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delacorte Press.
- Keng, S.-L., M. J. Smoski y C. J. Robins (2011): «Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies», *Clinical Psychology Review*, 31 (6): 1041-1056. <<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>>.
- Lawrence, S., A. Troth, P. Jordan, y A. Collins (2011): «A Review of Emotion Regulation and Development of a Framework for Emotion Regulation in the Workplace», *Research in Occupational Stress and Well-being*, 9: 197-263. <[https://doi.org/10.1108/S1479-3555\(2011\)0000009010](https://doi.org/10.1108/S1479-3555(2011)0000009010)>.
- Márquez Olalla, J. F. (2013): *Impacto psicológico. El estrés, causas, consecuencias y soluciones. Intérprete de conferencias frente a intérprete en los servicios públicos* [Trabajo de fin de máster]. Universidad de Alcalá.
- Nord, C. (2009): «El funcionalismo en la enseñanza de traducción», *Mutatis Mutandis. Revista Latinoamericana de Traducción*, 2 (2): 209-243.
- Pérez Rodríguez, B. (2011): *Impacto psicológico en TISP* [Trabajo de fin de máster]. Universidad de Alcalá.
- Pugh, M.A. y A. Vetere (2009): «Lost in translation: An interpretative phenomenological analysis of mental health professionals' experiences of empathy in clinical work with an interpreter», *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 82 (3): 305-321. <<https://doi.org/10.1348/147608308X397059>>.
- Ramos Díaz, N. S. y L. J. Salcido Cibrián (2017): «Programa Inteligencia Emocional Plena (PINEP) aplicando *mindfulness* para regular emociones», *Revista de Psicoterapia*, 28 (107): 259-270. <<https://doi.org/10.33898/rdp.v28i107.152>>.
- Ramos, N., S. Hernández y M. J. Blanca (2009): «Efecto de un programa integrado de *mindfulness* e inteligencia emocional sobre las estrategias cognitivas de regulación emocional», *Ansiedad y estrés*, 15 (2-3): 119-289.
- Roberts, G. (2015): *Public Service Interpreters: The Emotional and Psychological Impact of Interpreting within Public Service Settings* [Tesis doctoral]. Cardiff University.
- Rodríguez-Camejo, J. (2018): «Dos instrumentos comprensivos para la medición de la regulación emocional», *Alternativas en Psicología*, 40: 141-155.
- Røkenes, O. H. (1992): «When the therapist needs an interpreter – what does the interpreter need? The role and the reactions of the interpreter in interpreting in psychological treatment», *Linjer*, 2 (2): 3-7.
- Sepúlveda Martínez, P. (2020): *Efecto emocional en el intérprete frente a un discurso con contenido sensible: Un estudio comparativo* [Trabajo de fin de grado]. Pontificia Universidad Católica de Valparaíso.
- Shapiro, S. L., L. E. Carlson, J. A. Astin y B. Freedman (2006): «Mechanisms of mindfulness», *Journal of Clinical Psychology*, 62 (3): 373-386. <<https://doi.org/10.1002/jclp.20237>>.
- Tamir, M., S. H. Schwartz, S. Oishi, S. y M. Y. Kim (2017): «The secret to happiness: Feeling good or feeling right?», *Journal of Experimental Psychology: General*, 146 (10): 1448-1459. <<https://doi.org/10.1037/xge0000303>>.
- Tang, Y.-Y., R. Tang y M. I. Posner (2016): «Mindfulness meditation improves emotion regulation and reduces drug abuse», *Drug and Alcohol Dependence*, 163: 13-18. <<https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2015.11.041>>.
- Valero-Garcés, C. (2006): «El impacto psicológico y emocional en los intérpretes y traductores de los servicios públicos. Un factor a tener en cuenta», *Quaderns. Revista de traducció*, 13: 141-154.
- Watson, D., L. A. Clark y A. Tellegen (1988): «Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales», *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (6): 1063-1070. <<https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>>.