



Universidad
de Alcalá

**Guía para la formación en interpretación
de conferencias y Servicios Públicos:
competencias, recursos, posgrados y
cursos**

**A guide for training in conference and
Public Services interpreting: competences,
resources, postgraduate degrees and
courses**

2018-2019

**Máster Universitario en Comunicación Intercultural, Interpretación y
Traducción en los Servicios Públicos**

Presentado por: D^a SARA JIMÉNEZ GÓMEZ

Dirigido por: Dra. D^a CARMEN VALERO-GARCÉS

Alcalá de Henares, a 29 de julio de 2019

TABLA DE CONTENIDOS

1. INTRODUCTION AND METHODOLOGY.....	2
2. INTERPRETING	3
3. MODES OF INTERPRETING	4
3.1. CONSECUTIVE	4
Liaison interpreting	5
3.2. SIMULTANEOUS	5
Subtypes of simultaneous interpreting	6
3.3. SIGHT TRANSLATION.....	7
4. FIELDS OF EXPERTISE IN INTERPRETING.....	7
4.1. CONFERENCE INTERPRETING.....	7
4.2. PUBLIC SERVICES INTERPRETING	8
5. COMPETENCES FOR INTERPRETING	8
5.1. GENERAL COMPETENCES	8
5.2. SPECIFIC COMPETENCES CLASSIFIED BY MODES	12
Consecutive	12
Simultaneous	15
5.3. SPECIFIC COMPETENCES CLASSIFIED BY FIELDS OF EXPERTISE	16
Conference interpreting	16
Public Services interpreting.....	17
6. IS AN INTERPRETER BORN OR MADE?	18
7. HOW TO PRACTICE	18
7.1. PRACTICAR LA CONSECUTIVA	21
7.2. PRACTICAR LA SIMULTÁNEA	22
8. CÓMO AUTOEVALUARNOS Y DAR FEEDBACK	23
9. RECURSOS PARA COMPETENCIAS	26
9.1. RECURSOS PARA COMPETENCIAS GENERALES.....	27
9.2. RECURSOS PARA COMPETENCIAS ESPECÍFICAS SEGÚN MODALIDAD	48
Consecutiva	48
Simultánea.....	57
9.3. RECURSOS PARA COMPETENCIAS ESPECÍFICAS SEGÚN ÁMBITO DE ESPECIALIDAD	61
Interpretación de conferencias	61
Interpretación en los Servicios Públicos.....	63
10. REPOSITORIOS DE DISCURSOS Y <i>ROLE PLAYS</i> SEGÚN ÁMBITOS.....	67
10.1. REPOSITORIOS DE <i>ROLE PLAYS</i>	67
10.2. REPOSITORIOS DE DISCURSOS.....	67
11. DIRECTORIO DE CURSOS Y POSGRADOS DE FORMACIÓN EN INTERPRETACIÓN	70
11.1. INTERPRETACIÓN DE CONFERENCIAS	70
Posgrados	70
Cursos	71
11.2. INTERPRETACIÓN EN LOS SERVICIOS PÚBLICOS	71
Posgrados	71
Cursos	72
12. CONCLUSIÓN.....	73
13. BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS.....	74

Índice de tablas y figuras

TABLA 1.....	24
TABLA 2.....	24
TABLA 3.....	25
FIGURA 1.....	47
TABLA 4.....	47
TABLA 5.....	56

1. Introduction and methodology

This masters' thesis is a descriptive work that has a pedagogical purpose. It is a guide for interpreting students, explaining the fields of expertise, the modes and the competences of this profession, as well as bringing together as many resources, exercises and courses as possible to train as interpreters.

Many students begin their studies in translation and interpreting with a big interest in interpreting. However, once they come into contact with it, usually around the third year of the bachelor, they feel overwhelmed and hence disappointed. Why is this? It is true that interpreting involves a factor that does not affect translators that much: pressure and stress. This is due to the immediacy of this activity, which forces the interpreter to render the target message right after, or almost, the original has been rendered. In addition, we hardly ever get to use any source of documentation during the translation process, and we have very little control over the communicative situation. There are students who are completely sure from the beginning that they neither bear this level of pressure, nor wish to do so. Not everyone is made for it. However, there are many others who, although they cannot stand this pressure, would really want to do so. The thing is they do not know how, and they feel they are not and never will be good enough to interpret.

Rather than to the pressure we stand during an interpretation, this general feeling towards interpreting is due to the overwhelming feeling students feel due to the lack of clear guidelines to train in this field. Interpretation is an activity that involves many simultaneous cognitive processes, for which an interpreter must possess a number of specific skills. As Paula Pérez Campos well explains in her paper *Propuesta de autoevaluación y autoformación en interpretación simultánea* (Pérez Campos, 2016) [Proposal for self-assessment and self-training in simultaneous interpreting], which served as great inspiration for this thesis, these skills constitute a «conocimiento intuitivo que desarrolla el intérprete para caracterizar dificultades en el discurso y utilizar la técnica a su favor para interpretar respetando los principios de fidelidad del contenido, economía de expresión y aumento del impacto comunicativo» (Pérez Campos, 2016) [“intuitive knowledge that the interpreter develops in order to identify difficulties in the speech and use techniques for his/her benefit, respecting the principles of content accuracy, language economy and increase of the communicative impact”]. This is where interpreting students' problem lies. There is already enough evidence that interpreters are made, not born, and that it is not necessary to gather all those skills and competences when we begin to train. However, most interpreting students feel very lost when it comes to identify their strengths and weaknesses, establish a plan to practice and acquire the skills they need. They tend to choose loads of random speeches and/or role plays to practice nonstop. Then, when they see little improvement, they become obsessed and think they are not good at interpreting, but the truth is they are not practicing properly.

While it is true that curricula often begin practicing general skills and that teachers know a wealth of resources they talk about to their students, and that they even use in class, no complete compilation and classification of all of them has been made up to date. Interpreting involves many hours of self-practice, but you have to know how to do it right, and the truth is that students feel very lost when it comes to practicing outside the classroom. They therefore need to have a guide that not only compiles these resources, but classifies them by fields of expertise, modes and competences of interpreting, and gives them a set of guidelines on how to practice.

The main goal of this work is exactly to draw up a guide in which potential interpreters could quickly find what resources they have at their disposal to reinforce their weaknesses. There are also two secondary goals. On the one hand, turning this guide into a collaborative platform, that is, to create a web page with all its content, and to which a limitless amount of new resources and/or information could be added. On the other hand, updating the list of courses in Spain written by PhD Dr. Maria Isabel Abril Martí in her thesis, *La Interpretación en los Servicios Públicos: Caracterización como género, contextualización y modelos de formación. Hacia unas bases para el diseño curricular* (Abril Martí, 2006) [Public Services Interpreting: description as a field of expertise, contextualization and training programmes. Establishing the basis of curricula], and making a similar one for conference interpreting following the same model.

For this purpose, the following methodology has been followed. Firstly, a theory framework has been drawn up with three proposals for the classifications: one for the different fields of expertise, one for the modes, and another one to classify the different competences and skills according to the field of expertise or mode for which they are most important. Secondly, a number of guidelines and recommendations to practise interpreting on one's own have been drawn up, and as many resources as possible have been classified in accordance to the competences they help to acquire. The proposed classification of competences of the theory framework has been followed for this second classification. Finally, two different lists have been elaborated: one for speech repositories and role plays, and another one for courses and university curricula in interpreting, both divided by field of expertise, that is, conference interpreting and Public Services interpreting.

The aim of making such classifications in the theory framework is none but to provide a reasoning that serves as a guide for the classification of resources and that facilitates students' search of them. The classification criteria chosen have been circumstantial criteria, since the fields of expertise have been classified according to the setting and the relationship between the participants, and the modes according to the time at which the interpretation takes place. In addition, the order in which the competences are presented is the logical order in which students should acquire them: first the general ones, then those of the modes and, finally, those of the fields of expertise.

2. Interpreting

Interpreting is passing a spoken or signed message into another spoken or signed message, but in another language, preserving the register and meaning of the original message. This task should not be confused with translation. Interpreters work with an oral message, so some of the mental efforts required by interpreting differ from those required to translate. In addition, interpreting takes place in real time, or almost, and without the support of any other resource rather than our own knowledge and capacity. (AIIC)

Interpreting, often called the most beautiful profession in the world, is necessary in an unimaginably great variety of contexts, from the most obvious as international institutions or social services, to the most unbelievable ones as cooking courses or interviews done in the streets of Madrid by the head of the *Humans of New York project*. Moreover, it is possible to

offer interpreting services in more and more contexts thanks to technology, which has made this service available to many people through video conference or telephone.

For of these reasons it is worth it to give this profession a chance. You will get to know very different and interesting people while helping them communicate, and you will acquire knowledge about completely different areas.

3. Modes of interpreting

The time in which the interpretation is taking place is the basic criteria of the following classification, that is, whether the interpretation is taking place at the same time as the original speech or parliament, or whether it occurs once it is over. However, this is not a rigid classification. Interpreting is an activity that, apart from being changeable, occurs in so many different situations to which interpreters have to adapt that crosses between modes are very common. It may happen, for example, that a conference that is being done in consecutive mode ends up requiring whispering mode if there are few listeners, simply because the conference will go on more dynamically and quickly.

3.1. Consecutive

This mode consists of interpreting a speech or parliament after it has been delivered, that is, in a consecutive way with respect to the original, hence its name. The note-taking technique is used for this. We can interpret immediately after taking notes, or up to an hour and a half later, as it has been established that two hours is the average maximum time of full retention of message and ensuring an interpretation true to the original. However, even if we interpret right after the original, we must bear in mind that consecutive interpretation does not consist of rendering 100% of the original speech or parliament. In fact, it is often said that a consecutive interpretation lasts 25% less than the original message. We are always going to miss some information. Nevertheless, we do have to try to miss only irrelevant details for the rendering of the message, which means, we have to ensure that communication always occurs.

The process of consecutive

We could divide the consecutive process into the following four phases, although it is true that the first three overlap and occur practically simultaneously. However, even though some overlap, it is very important that we make the effort each of them require, which will vary depending on the situation.

1. **Active listening:** this is the phase in which the interpreter receives the raw material, the speech, and processes it. It is an effort that we make consciously and constantly during the whole speech to analyse and, thus, establish the type, the main ideas, the tone and the registry. This process must be so conscious that it must help us anticipating the rest of the speech.
2. **Understanding:** this is the phase in which we extract the ideas. We must forget the words, because, as we have said before, what we interpret is the idea behind them. Thus, extracting the ideas will allow us to understand the message, distinguish between what we understand and what we do not, and then choose the strategies we will use to solve comprehension problems, for example, generalization or omission. We will be able to choose the most appropriate strategy only if we have properly understood and analysed the content of the speech.

3. Discourse analysis: this stage is the most important because it is the one that will help us organizing ideas. It consists of recognizing the type of speech, identifying the structure, distinguishing the main ideas from the secondary ones, and reflecting everything in the notes.
4. Reformulation: it is the last stage and the one that can be truly distinguished from the others. It consists of reading the notes, which should not be a problem if the previous stages have been carried out successfully. We should focus just on delivering the speech in a safe, credible, clear and idiomatic way, maintaining the audience's interest, since the aim is to convey a complete, finished and understandable message.

3.1.1. Liaison interpreting

It is the mode that prevails in public services, although it is also frequent in conference interpreting in negotiations, interviews, etc. Liaison interpreting, also called bilateral or dialogical, is considered in this thesis a subtype of consecutive interpreting because it is carried out consecutively with respect to the original. Nevertheless, the interaction between the participants is completely different, so it differs a little from the consecutive mode. There is not much distance between them, as it consists in interpreting a conversation between two people who do not speak the same language. Consequently, this subtype is characterized mainly by bidirectionality, as the interpreter must constantly change directions and interpret both ways: in direct and in reverse. Other specific characteristics of liaison are the number of participants, which is typically lower; the physical presence of the interpreter; the need of managing the turn-taking, etc. Due to all this, «un intérprete de bilateral tiene que ser un excelente comunicador, dotado de un alto grado de empatía y de una expresividad digna de un actor. «Así se gana la confianza del cliente» (Grabarczyk, 2018) [An interpreter must be an excellent communicator, hold a high degree of empathy and an expressiveness such as the one of an actor. That is what will make the client trust you].

Being a mode characterized by a small number of participants, it is the most prone to overlap with other modes. The most common overlap, especially in the area of Public Services, is whispered interpretation, since it ideal for many communicative situations in this sector, and the interpreter must be prepared for it. In addition, liaison interpreting is being highly affected by new technologies. In fact, it is the mode used in telephone interpreting, a service that connects an interpreter to two people who do not speak the same language and who may be either in the same place, or in different places speaking through a phone. This service is increasingly being used in sectors such as breakdown services, the healthcare setting or police settings, in short, in all Public Services.

3.2. Simultaneous

Simultaneous interpreting consists of rendering a speech or parliament in a different language to the original at the same time that it is being issued. It is usually done from a soundproof cabin and with an *ad hoc* sound system, although, as we will see below, there are different subtypes and the one made in cabins is less and less frequent despite being the most famous.

The process of simultaneous

It is a highly complex cognitive process, because in it all of the following processes (Hale, 2007) occur at the same time, although not in the same language:

1. Active listening and analysis of the intervention: full understanding of the original speech or parliament, analysing not only its content, but also its structure, tone, register and non-verbal elements, and applying the logic of the context and of the knowledge we have previously acquired when doing the research.
2. Reformulation and rendering of the target speech or parliament: rendering of our interpretation in a clear and idiomatic manner, in the same tone and register of the original.

3.2.1. Subtypes of simultaneous interpreting

We could say that currently there are four subtypes of simultaneous interpretation:

- Whispered interpreting or *chuchotage*: it is the interpretation done in a low voice in the auditor's ear. It is not as frequent as other types, but it is a subtype used both in conferences with very few auditors, and in public services when communication needs to be speeded up. It can be a somewhat uncomfortable technique for all participants. On the one hand, the interpreter must be able to place his voice on a level other than the speaker's voice so that they do not mix and both parliaments can be followed. Sometimes, he will even have to adopt uncomfortable positions, leaning against the auditor or squatting. On the other hand, the auditor will have someone whispering in his ear, or almost, while hearing in the background a speech or parliament he does not understand and which may prevent him from understanding the interpretation. Finally, the speaker will be delivering his speech or parliament, and he may at the same time hear the interpreter, what may distract him. However, it is a practice that reduces costs, since it does not require any technical equipment, and at the same time allows the communication to flow much faster by avoiding consecutive interpreting.
- Simultaneous interpreting in booths: the interpreter works from a booth, that is, from a small sound-proof enclosure that is equipped with an *ad hoc* sound system. It is the most suitable mode for big conferences or any event in which there are two or more working languages. It requires the most complex technical system, but it also is the one with more advantages, since the interpretation is done in real time and there is no limit either in the number of listeners or in the number of languages.
- Simultaneous interpreting with *Infoport*. It is a portable and wireless interpreting system consisting of a simple transmitter with a microphone for the interpreter and receivers with headphones for the listeners. It is suitable for small meetings whose development does not allow the use and installation of booths. The maximum number of attendees is around 20, but usually not all of them need the interpreting.
- Remote simultaneous interpreting: It is quite a new practice that allows interpreters to provide their services without having to commute to the place of the event thanks to the Internet. It allows the organisers to save some money, as they do not need neither a technical system as complex as the other subtypes, nor pay for the interpreter's commute. It is therefore an appropriate option if the budget of the organization is limited. The problem is it is a modality that requires the interpreter or the company that provides this service to make some extra efforts, as they must have a high quality audio and/or video equipment, internet connection, audio receivers and a sound-proof space of any kind. However, there are already companies offering really competitive remote interpreting services, and they are certainly starting to make a big impact on the market, offering interpreters booths and/or mobile applications designed especially for this mode.

3.3. Sight translation

As described on the website *Linkinterpreting*, «la traducción a vista podría definirse como la lectura de un texto en el idioma origen por parte del intérprete, y su traslado simultáneo a la lengua meta, de manera que su audiencia pueda comprender el contenido del documento» [sight translation could be defined as the reading of a text made by the interpreter in the source language, and its simultaneous transfer to the target language, so that the audience can understand the content of the document]. Because of its simultaneous nature and the fact that we have the written text as a support, it is often used as an exercise prior to the practice of simultaneous interpreting, although having the written text can sometimes be more of a problem than a support.

This is a mode used mainly in the Public Services sector, but we must not forget the so-called simultaneous with text or documented simultaneous, which occurs when a conference interpreter interprets a speech having a copy of the text. This practice is considered sight translation on many occasions.

In the academic field, there are discrepancies with respect to two different aspects of this mode. Firstly, there are those who consider it a subtype of translation, and those who consider it a mode of interpreting. Secondly, among those who consider it a mode of interpreting there are those who consider it to be performed simultaneously or consecutively. In this thesis, sight translation will be considered a mode of interpreting, as its main goal is to produce an oral text. In addition, it will be considered a separate mode instead of a subtype of the consecutive or the simultaneous modes because the truth is it can be used together with both modalities. It depends very much on the context. The interpreter may have some time to read and prepare the translation a little bit, as it sometimes happens in conferences, but he may also not even have a minute to read through the text, and be forced to start sight translating it straight.

4. Fields of expertise in interpreting

Classifying the different fields of expertise of interpreting is not an easy task, as it is difficult to establish a boundary between each of them. Moreover, thanks mainly to the new technologies, this field is subject to constant changes, and new fields of expertise appear constantly. In the academic community, no consensus has been reached, and many different classifications have been proposed. In fact, experts such as Gentile have proposed eliminating adjectives and simply talking of interpreting (Gentile, 1993, 1997). Everything depends, first of all, on the parameter chosen to classify the fields and, secondly, on how concrete and, therefore, limiting we want to be. These different parameters can be the context, mode or theme of the communicative situation. In this thesis, we show a very general classification, for which the context of the interpretation has been chosen as a parameter, distinguishing thus between conference interpreting and Public Services interpreting.

4.1. Conference interpreting

It is the oldest field of expertise and the one that enjoys more prestige within this profession. This is the type of interpreting that allows participants of a multinational meeting, such as a summit or a negotiation, to communicate with each other. Although some classifications are more specific and separate conferences from other contexts such as education, tourism or business, this is not the case. In this thesis, we have considered that this field of expertise includes any communicative situation in which an economic benefit is generated, even though it may not be obvious on certain contexts.

All modes of interpreting are used in conference interpreting, but the most frequent ones are simultaneous and consecutive, in that order.

4.2. Public Services interpreting

Public Services interpreting or social interpreting allows migrants who cannot speak the official language of the country they live in to communicate with the employees of the different public services, that is, with service providers. The goal of this field of interpreting is not generating an economic benefit, but giving migrants the opportunity to access the public services they are entitled to. Consequently, this field includes any communicative situation that occurs between a migrant and a public service provider, and that deals with issues that are particularly significant for the lives of the participants. The most frequent settings are health, education, police settings and the legal settings.

It is quite a new field of expertise, as interpreting in these contexts used to be carried out and unfortunately is still carried out by non-professionals. Although it is true that in Spain it is not professionalized yet, it is beginning to catch people's attention and to be included in many curricula. Furthermore, although it is not the best solution, remote interpreting has been highly beneficial for the implementation of interpreting services in the Spanish public services sector. In fact, telephone interpreting is increasingly used in police stations and health centres.

The most frequent mode of interpreting in this field is liaison, although some situations may require or be suitable for the use of whispered interpretation, provided that the interpreter is able to perform it and the service provider gives the approval.

5. Competences for interpreting

5.1. General competences

The model chosen will be that of AIIC, the International Association of Conference Interpreters, but there will be other competences added based on this thesis author's experience.

- Language competence

Interpreters often work from some languages, the so-called passive languages, into others, the active languages. To be more precise, we talk about "A language(s)" to talk about our mother tongue; about "B language(s)" to talk about your first working language, that is, the active language from and into which you can interpret; and about "C language(s)", the passive language which you can only interpret from. An interpreter has a complete mastery of his A language, a deep but not complete mastery of his B language and a complete and profound understanding, but not a mastery of his C language. This is the reason why we usually interpret from and into our B and A languages, respectively, and from our C language into our A, but never into our C language or from it into our B.

As interpreters, we must take the utmost care of our languages and work daily on our understanding and expression, both oral and written, respectively, in all of them. However, we tend to think that our A language, simply because it is our mother tongue, does not require that daily work, and this is not true. We must bear in mind it is the language we will be expected to have complete mastery of. In addition, our mastery of it can also worsen if we are not in constant contact with it and do not improve it. We can lose fluency and our expression and our lexicon can impoverish.

- Textual competence: analysis, synthesis and anticipation capacity

Every self-respecting interpreter should try to render a speech that sounds as idiomatic as possible. We have to avoid calques and non-idiomatic expressions, or what is the same, to interpret the speech by repeating it word for word, a practice known as *parroting*. While it is true that we must be as faithful as possible to the original speech, we must bear in mind that we do not interpret words, we interpret ideas.

We will only render a fluent, idiomatic and full message if we understand the original speech completely. How do we make sure this happens? Analysing the speech well and extracting its content, which also includes the non-verbal language, the intention and the tone of the speaker. It is essential that the interpreter is able to quickly analyse the speech, recognize its type and structure, and distinguish the main ideas from the secondary ones, which is known as the *salami technique*. This will allow him to synthesize that content in the target speech without ending up doing a summary, and to anticipate what the speaker is going to say. That way, he will also foresee the problems that may arise in order to face them efficiently.

Anticipation may be linguistic, that is, anticipating part of the discourse, or extralinguistic, anticipating the speaker's behaviour. It is especially important in simultaneous interpreting. In this mode, it is essential to analyse the discourse not only to synthesize it because you hardly ever have time to interpret everything, but to anticipate the problems because the less time we have to render the target speech, the less time we have to stop and think how to solve a problem. In addition, being able to anticipate some information helps relieving our operative memory, facilitates our active listening, improves our expression and helps us adapting the time lag, that is, the period of time that passes between our speech and that of the speaker. We talk of adaptability of the time lag because it has to be modified several times throughout the whole speech. There are certain occasions in which it has to be minimal and we have to talk almost at the same speed of and stick to the original speech. For example, when figures are listed. In other occasions the time lag can be longer and we can enjoy some seconds of advantage, such as when the speaker makes a joke. This is called the "accordion rule".

- Memory

It is a fundamental cognitive ability for the interpreter. We can distinguish between three types of memory:

- Short-term memory: it is the one that allows us to retain ideas just for a few seconds, the time needed to take notes of them.
- Medium-term memory: it allows us to memorize a speech or intervention and reproduce it consecutively once the speaker is done, but always with the support of our notes. In case of short speeches or liaison interpreting, we should be able to do so both with the help of our notes, and also without them, especially if we are interpreting a story. In that case it is recommended to rely on photographic memory, which we will explain later on.
- Long-term memory: it allows us to store and never forget knowledge about the world in general and about the fields we are working in particular.

In addition, it is important to highlight the importance of visual or photographic memory, a great ally of consecutive and liaison interpreters as we have already mentioned. This type of memory is used to visualize descriptive elements of speech. They are very common especially in speeches or interventions of a narrative nature, and they help not to depend that

much on note-taking, since the brain remembers images more easily and short and medium-term memories are activated with them. In fact, this kind of memory is usually compared to a video camera. Consequently, the best tip to remember words, actions, or events is to evoke an image in our head. That is why it is said that when interpreting the best technique is usually visualizing what the speaker is saying and forgetting about our notebook. And what is more, it is also because of this type of memory that note-taking is based on symbols and not on words.

While it is true there are interpreters with a less developed memory and who need to rely more on note-taking, we need to develop at least a little bit each type of memory to interpret.

- General knowledge

One of the most curious aspects of our profession is that often, especially in the field of conference interpreting, we are «el único lego en un encuentro de expertos» (Bosch March, 2012) ["the only nonspecialist in a meeting of experts"], but these experts could not communicate with each other if it was not for us. For them, the interpreter has the obligation to do a comprehensive research for each assignment received. However, every interpreter will have, at least once in life, an assignment for which he will not be able to research on- due to lack of time, for example, - or a speech in which something that you do not know comes up no matter how much research you have done. This fact forces interpreters to know a little bit about everything, to be aware of the world current affairs and to have a tireless curiosity. Communicative situations are unpredictable and everything can come up. We must have a general knowledge wide enough so that nothing prevents us from following the thread of a speech or a communicative situation, since it will help us understand the context.

- Stress resistance and management

There are countless of factors that trigger stress for interpreters: insecurity; the continuous exposure to public, sometimes even to a large audience; not understanding a speech; speakers who read and/or speak fast; distractions; situations in which we are required to be quick, as some in public services; etc. The list is endless, but we must have some resistance to stress, remain calm and, above all, prevent it from influencing our interpretation, as stress affects our understanding and expression.

Although many experienced interpreters affirm that this profession keeps inspiring some respect for them, everyone assure that insecurity and stress are both reduced as we gain experience and that they felt more comfortable when interpreting as years went by. This is because practice provide us with reflections and security when interpreting.

- Specific personality traits (Lambert and Moser-Mercer, 1994):
 - Sensitivity to reward: Or motivation towards positive incentives. It is a cognitive ability that increases a person's ability to make a decision that leads to a goal.
 - Sensitivity to risk: People with this cognitive trait tend to develop anxiety and tend to avoid risk and have worse memory. In addition, they will respond faster to certain stimuli that will lead them to commit more mistakes, so an interpreter must have a low level of sensitivity to risk.
 - Motivation: Without a doubt, it is a factor that is not really determinant when interpreting, but it is indeed when it comes to acquiring the other skills necessary for this profession.
 - Resilience: it is the ability to adapt to a disruptive agent or a difficult situation. It helps us to endure long working hours without diminishing the quality of our

interpretation, or to be able to move forward with our work despite certain difficulties such as a quick speaker.

- Attention

Attention is essential to focus on the message and to retain as much information as possible. There are processes that require little attention, the so-called automatic processes, and others that require a lot of attention, the controlled processes. Interpreting is one of the second ones, as it involves the conduction of many processes at once. However, a process can become automatic no matter how complex it is if you practice enough.

- Voice and diction

The voice is our fundamental tool of work. It is essential to take care of it and that we know how to use it so that our speech does not sound monotonous, and it is intelligible and credible. In short, so that people can both understand us, and pay attention. To do this we must know how to project and modulate our voice. We must also avoid sound traits that may annoy the audience, and imitate, although up to a point, the intonation of the speaker so as to emphasize the same points as him or her. In addition, diction, vocalization, breathing, and speech speed are also important.

- Translation competence

Translation competence is considered to be the creative and problem-solving process necessary for the transfer of a text from one language into another, including mastery of the necessary terminology, computing, documentation, strategies and techniques such as salami, consisting on cutting the original sentences to simplify the target discourse. It is the competence that allows us to translate the original message into the target language, being faithful to the original content and without adding any nuances. It is acquired at the beginning of translation and interpretation studies by teaching not only subjects such as terminology, but also translation itself, which at the same time serves as the basis for interpreting. That is why the teaching of interpreting is not scheduled until the last cycle of graduate studies.

- Equipment competence

It allows us to correctly use documentary resources, CAT tools, search and terminology management tools, enabling us to perform our work in a more efficient and reliable way. In interpreting, it also involves the use of the microphone and the interpreting console.

- Professional competence

Often forgotten, it is the one that allows us to know by heart our codes of ethics, our duties and rights as professional interpreters, and the labour market. In practice, it is the competence that will help us manage troubled situations when interpreting; find and maintain clients; make budgets, invoices and other arrangements; *network*; etc.

- Thematic competence

There are two types. The general one, that is, the deep knowledge of our fields of expertise, and the terminological-specific one, which provides us with deep knowledge of the most

common topics within these fields. This competence will provide us with the so-called economy of expression, that is, the ability to be as precise as possible using as few words as possible. Also, it allows us to relieve our operational memory because we will automatically come up with the equivalents.

- Psycho-physiological competence

Even though it is more important in certain types and/or fields of expertise than in others, it is advisable to have good physical condition and resistance, as there are situations that will require it. We can be forced to stand for many hours, to do *chuchotage* in uncomfortable positions or simultaneous with Infoport, sitting in the same position, or even walking a lot or going up stairs. In interpreting, situations of all kinds arise and we must be prepared. Moreover, knowing how to adopt good positions when we work will be of great help to us. We must avoid crossing our legs, always sitting upright and with our shoulders leaning back, for example.

5.2. Specific competences classified by modes

5.2.1. Consecutive

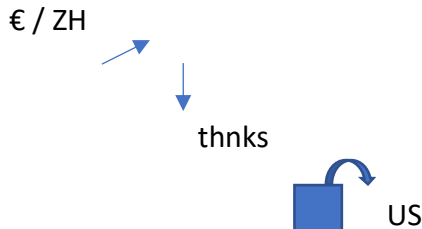
- Note-taking:

Note-taking is used in all modes, including in simultaneous for numbers and names. However, it is in consecutive where it acquires greater relevance and that is why in this thesis it will be considered a competence of this mode. It is not the goal of this thesis to give guidelines for note-taking because other authors have already focused on this in their work. For example, famous authors such as Jean-François Rozan in *La prise de notes en interprétation consécutive*, or not so famous authors, but very recommended as well, such as Clara Bosch in *Técnicas de interpretación consecutiva – la toma de notas* or Judith Farwick in *Between the signs: how to take notes without words*. However, we are going to bring together the main rules that could define a good note-taking:

- Use of a quarto size notebook, preferably with a hard cover and white sheets, rectangular, and which is used vertically and has a spiral binding. This depends on the taste of each interpreters, but almost all of us agree that these characteristics make the job easier.
- Take notes of ideas, not words: This is important because we do not have enough time to write everything down, apart from the fact that we must forget words and focus on the content of the speech to convey an idiomatic and meaningful message in the target language. If we try to write it all down, we will get the opposite result: we will stay behind and will lose information.
- Division of the sheet into three columns: a margin for links and/or subjects, a column for verbs and / or subjects (depending on whether we have decided to include the latter in the margin or not) and another one for the rest of the information.
- Abbreviation: in case you need to write down a specific word, which must be avoided but could happen, we should try to shorten it, either by shortening it to its root and suffix (confusión=conf^{on}) or by eliminating the vowels of the central syllables (literatura=litrtra).
- Linking of paragraphs and separation of ideas: In order to produce a coherent interpretation, we must start from coherent and structured notes in which ideas are separated with lines and related to each other by writing links in the margin.

- Diagonal disposition: each element of information of a same idea should be written at a lower level with respect to the previous one, so that the information is staggered, and diagonal, as follows:

"Chinese economy is one of the more growing economies currently because of the exportations to the US."



- Denials: They are expressed by crossing out terms and concepts. For example, illegal = ~~law~~.
 - Nuances: intensity is expressed by underlining the word or symbol, and weakness with a dotted underline. Very good=good / regular=good / excellent=good
 - Verticalism: To express related ideas, for example, a vertical or horizontal line is drawn between both words. Data Protection Act = Act prot^{on} data
 - Related notes displacement: we can move concepts inside the same page to avoid having to rewrite them. If we have *Act prot^{on} data* at the beginning of a page and they mention it again when we are already at the end of that same page, we will only have to draw an arrow from where we first wrote it down to where we want to re-write it now.
 - Representation of concepts in symbols: we must avoid, as far as possible, writing down words. Note-taking consists of representing concepts. We must let our imagination run free and create our own glossary of symbols that helps us representing complete ideas quickly, with no more than four strokes. Symbols allow us to focus on the message behind words, note down that message more quickly than if we wrote it all down, and later on reconstruct the message better and faster. In addition, a symbol can have several meanings depending on the context.
- Communication and oratory skills

There are many qualities that stand out in a good public speaker, but we could say that the most important are the following:

- Eye contact with the public: This is essential to maintain the audience's interest and show self-confidence. You do not have to look anyone right in the eye. In fact, if you try to look right into the eyes of every single member of the audience, you will seem nervous, just the opposite effect you want to have on them. You have to look at the auditors, of course, but up to a point. In order to be able to do this it is also necessary to have a good note-taking that allows us to give just quick looks to our notebook and stare at the audience as long as possible.
- Voice projection and other skills related to our voice, which have already been discussed in the previous section: Projection is necessary for your voice to reach the

whole audience without having to shout or raise it, which would only harm your vocal chords. It is especially important in places with a bad acoustics.

- Non-verbal language: An interpreter must also reproduce the attitude of the speaker, since he/she will have thrown certain messages with his non-verbal language that he has not thrown with the verbal one. However, we must be careful not to overact because we will end up being the centre attention. In addition, the interpreter must adopt a posture that shows self-confidence and credibility. He must not sway, hide his hands, stammer or have nervous tics or involuntary and repetitive movements.
- Invisibility: Despite having to give a speech in front of an audience, we must be discreet and go unnoticed. For that purpose, our posture is very important: we must stay upright, with our legs slightly separated and barely move.

5.2.1.1. Liaison interpreting

- Perfect mastery of cultural differences and conversational styles

Since in this mode there is not much distance between participants, cultural differences tend to be more obvious, especially in Public Services. These differences, as we already know, pose problems of understanding for participants and of translating for interpreters. In order to overcome these problems, it is very important not only to know each culture in depth, but also to know how to establish connections among them, that is, to have enough sensitivity and empathy to identify differences and stereotypes. In addition, knowing the conversational styles and the communicative needs of each party in each context of our field of expertise will make it easier for us to identify the cultural conflicts that will affect communication and that, therefore, will have to be clarified.

- Interpersonal competence

This competence allows us to work as a team and to interact with all participants in the communicative situation. It also helps us manage communication in three levels, that is, to manage word shifts between both participants and us interpreters, and to make clarifications and interruptions talking in third person and without interrupting the flow of communication.

- Bidirectionality mastery

A liaison interpreter should have perfect mastery of his active languages and, in addition, be able to quickly change directions and interpret from and into all of them perfectly.

- Short-term memory

We have already mentioned the importance of memory and the different types that exist, but for some modes of interpreting we must practice more specifically certain types of memory. In liaison interpreting it is necessary to work more on the short-term memory than on the others, as we interpret just after the original parliament and we do not need to retain information for more than 30 seconds or a minute. In the case of long parliaments, we should not forget the great support of note-taking and the option of whispering interpreting, so we will not need to rely on our medium or long-term memory more than just to retain knowledge about our field of expertise.

- Note-taking

In general, the note-taking is used in liaison interpreting, since it is a subtype of consecutive interpreting. However, it can slow down communication when the conversation is very fluid, parliaments are short, and there are not really any data to take notes of. Thus, a bilateral interpreter should be able to discern when it is necessary to take notes and when is not. This is why, in some situations, many bilateral interpreters prefer using smaller notebooks instead of a normal consecutive notebook.

- Ability to adapt

A liaison interpreter can work in countless different situations and contexts, often even with very strict protocols, and he must be able to adapt to them. We can try to be prepare for this by familiarising ourselves with the different protocols related to our working languages, fields of expertise and the countries we work in.

5.2.2. Simultaneous

- Cognitive skills:

Interpreting is an activity that requires a very high cognitive complexity and, although its whole cognitive process is not yet fully understood, it has been possible to establish a series of skills common to all interpreters. Apart from those already mentioned in the general competences section, we can highlight the following:

- Reasoning skills: Some studies have proven that interpreters tend to have this capacity more developed than the average, and that it is fundamental in analysing a speech for understanding, anticipation and planning of the interpretation.
- Cognitive processing speed: It is the speed at which a person receives and reacts to a piece of information or stimulus he or she receives. This means, it is the time it takes to give a response since a stimulus is received. This time must be minimum in simultaneous interpreting.
- Short-term memory: As we have already mentioned above, all types of memory are important in interpreting, but in simultaneous the one with greater importance is the short-term memory. This is because it helps us analyse and understand the speech, solve problems and plan the speech we deliver; everything almost immediately, with only a few seconds of advantage.
- Cognitive control and mental flexibility: These are the skills that allow us to coordinate the previously mentioned cognitive skills and, above all, to do it simultaneously, quickly, clearly and effectively without going blank.
- Divided attention: We have already discussed the importance of attention in interpreting, but in simultaneous a specific type comes into play: divided attention. Us interpreters have to focus on two processes at once: active listening of the original speech and production of the target speech, which means we have to speak and listen at the same time. Divided attention implies a balance between the efforts require both to listen and talk, because our discourse will not flow if we neglect any. If we focus on translating an expression with its exact equivalent, for example, it is very likely that we lose track of the original speech and miss information.

- Note-taking

Conference interpreters do not really use the proper note-taking technique in the booth, but, contrary to what some people may think, they do take notes and it is very important to know how to use the notebook inside the booth. What do you take notes of if not of the whole speech? We mostly take notes of numbers, dates, names and terms that pose a problem. We must always be prepared to take notes of some of this data as soon as the speaker says them, since this will release our cognitive capacity, especially our memory. There is no need to memorize things you can simply take notes of and read later on. In addition, it takes much less effort to interpret a figure, date or name when we see it in writing. On the other hand, a difficult term may come up. If it happens, it is advisable to write down the translation we have chosen and highlight it so that we do not have to think about it every time it comes up. To sum up, the notebook is essential even for interpreting in booths. It can even help us communicate with our colleague!

- Teamwork

Being able to work in a team is very important in any field of translation and interpreting, because there is a team of different professionals in all projects and we never know when we will need help from a colleague. However, in simultaneous interpreting it is especially important because we will never work alone in a booth. We need to be accompanied at all times by a colleague who can not only take over and interpret when you have to pause, but also help us take notes, solve any doubt and/or technical problem and even take over earlier if we need it.

5.3. Specific competences classified by fields of expertise

5.3.1. Conference interpreting

- Ability to work both-ways or *retour*

There is not much to say about the competences needed for conference interpreting, as these are largely in line with those of the modes. However, there is a specific competence that has gained importance in the last few years and it is worth mentioning. We are talking of the ability to work both-ways or in both directions into and from your B language(s), or in *retour*, in reverse into your B language. It is a rather controversial issue, since some people think that we should never interpret into our B language, and that we should limit our interpreting to our A language because quality decreases when work in reverse. However, there are associations like AICE, the Spanish Association of Conference Interpreters, that defend both ways interpreting, as there are many studies that have provided arguments in favour. The main argument is that the understanding of the message is total and no nuances are lost if the level of our B language is good enough.

- Diplomacy

It is very common to interpret in extremely formal contexts such as summits, awards ceremonies, parliamentary sessions, etc. It is therefore very important being able to follow strict codes of conduct based on good behaviour, courtesy and tact, in short, on diplomacy. In fact, we can be asked to interpret in the context of diplomacy and international relations.

5.3.2. Public Services interpreting

- Anticipation of situations

Anticipating the speech and trying to foresee what the speakers are going to say next is always important in interpreting, but in the case of Public Services, what is really important is anticipating the situations we may have to face. Why? Because, unlike conferences, in Public Services, it is usual that the interpreter is not told what or who he is going to interpret. They just summon you in a court, a health centre, or an NGO, and that is all the information they give you. Thus, apart from having a highly developed thematic competence, a Public Services interpreter must know which situations he is more likely to face, taking into account his working languages, the place he has been summoned in and the few data he has been given him, if any. That way he will also need to foresee which documents are more likely to have to be sight translated, what terminology will come up, etc.

- Ability to separate private life and work

This field has a clear social and humanitarian nature and the fact that we interpreters use the first grammatical person when working implies the internalization of the experiences of the people we interpret. The emotional burden is therefore very high and it is very important for an interpreter to know how to separate work from private life: knowing what his job is, not getting personally involved in the life of the migrant being attended, not thinking of the testimonies he or she has heard, switching off after a working day, etc. This competence may seem unnecessary to carry out our work successfully, even if it is essential for the health of the interpreter, but the truth is that health and proper performance of our work are closely related. If a Public Services interpreter does not know how to separate private life from work, it is very likely that he ends up suffering from mental health problems, for example, the so-called burnout syndrome. And what is more: this will definitely affect the performance of his work. In short, we must find the right degree of empathy and commitment.

- Language competence

There is not much to add to what we explained in the general competences section, but it is important to highlight the importance of knowing the linguistic variations and the different accents of our working languages. In Public Services, we will work with migrants and most of them are not going to belong to the standard variations of our working languages. Many, in fact, will use them as lingua franca, or will even talk a minority language. These languages are hence an added value for interpreters.

- Management of ethical dilemmas

Interpreters working in Public Services will face an endless number of situations and ethical dilemmas, mainly due to the great difference that may exist between the cultures of the service provider and the migrant, the expectations of the different parties regarding our work, and the great implication of these situations in the migrant's life. The range of possible dilemmas is so wide that we have not even reach an agreement in the academic field to establish ethical rules of behaviour for this field and to set a limit between what it is to be a cultural mediator and what it is to be a Public Services interpreter. As a result of all this, it is impossible to be 100% prepared to face any problem and there will never be a pre-established solution or a single solution for each dilemma. The only thing we can do and, in fact, is our responsibility,

is learning by heart and understanding the main code(s) of ethics in our country or region and trying to anticipate the most potential dilemmas. The better we know our codes of ethics, the quicker we will be able to make *ad hoc* decisions and solve ethical dilemmas.

6. Is an interpreter born or made?

Once you learn the many skills an interpreter should ideally gather, one could easily fall into the common belief that "an interpreter is born and not made". In fact, we could divide interpreters into two groups: those who support this statement and those who do not. While it is true that there are interpreters who gather many more skills than others when they begin training, and others who even seem to have been born with skills and abilities to interpret without even training, this is not normal. Most of us start training with many skills missing and we need both a long and intense training, as well as many hours of practice until we become good professionals capable of performing any task. For this purpose, it is very important to know our best qualities and faults in order to know what qualities can we rely on and what to strengthen when we practice. In short, we must know what skills we have and what skills we must acquire.

It is also very important to bear in mind that learning interpreting is not a straight process, and that each student presents his or her own evolution and speed when it comes to acquire skills. Some may show exponential improvements at times when others are stuck, and vice versa. There will even be people who always improve steadily. The only thing that is clear, as Clara Bosch says in her book, «es que para ir superando las sucesivas fases es necesario practicar, tanto dentro como fuera del aula» (Bosch March, 2012) [is that in order to overcome the consecutive phases it is necessary to practice, both inside and outside the classroom].

According to Anderson (Anderson, 1990) the acquisition of skills in any field of knowledge involves three phases, and it has been demonstrated in many studies that comprehensive practice is key to a proper development of these. Such phases are the following:

- Cognitive phase: Learning the theory of the procedure
- Associative phase: Designing of a method to perform each skill. At this stage errors are detected and eliminated and, on the other hand, we strengthen the connections between the different elements necessary for the correct performance of the skills.
- Autonomous phase: Automation and correct acquisition of skills

The interpreting does not require less. It is an activity whose competences and skills are developed and acquire through practice. Students need to practice tirelessly until they acquire greater knowledge and better strategies, which will help them recognize problems when interpreting and even anticipating them. However, it is important to know how to practice correctly.

7. How to practice

The first thing to bear in mind is that lessons are not enough. Becoming a good interpreter requires years of training and many hours of practice, which must be conscious and conscientious. Otherwise, it will be useless. It is necessary to establish a plan based on three fundamental pillars: identification of the skills we need to improve, practice, and subsequent reflection, that is, self-evaluation and/or feedback. This is known as "deliberate practice", and it has been chosen as the basis for establishing the model to practice interpreting that we propose in this thesis. «La práctica deliberada, a través de tareas muy específicas, de feedback

especializado y de una constante reflexión, nos lleva a convertirnos en expertos en nuestro campo» (Casanova, 2016) ["Deliberate practice, through very specific tasks, specialized feedback and constant reflection, leads us to become experts in our field"]. This is a way of working that requires, like any specialization, a lot of commitment, concentration and focusing, because plenty of time needs to be invested daily and in long-term.

Our model is divided into five stages, all equally important and which at the same time are divided into different steps:

1. Identification of the strengths and competencies we need to improve

Something essential in our training as interpreters is to have a great ability of self-reflection and self-knowledge, because we must be able to recognise our failures and our strengths in order to be able to improve. If we just practice, it is very likely that we end up strengthening mistakes we make and that we even get worse, so reflecting about our practice is as important as practicing itself.

Therefore, the first step in our practice plan will be to interpret various speeches and evaluate these samples in order to identify our failures and our strengths, that is, to see which competences we should acquire and which we should simply strengthen. As we do not perceive our failures instantly, the ideal thing to do is to record ourselves and to evaluate ourselves afterwards.

We must also bear in mind that, even though we are critical with ourselves, there is always something others see and we do not. It is therefore important to have the possibility of counting on other people's opinion, also called feedback, such as colleagues, professionals and, above all, teachers. Having the opinion of at least one of the latter is key, even if only have it in this first phase, because our teacher have, for sure, already identified our strengths and weaknesses, and can advise us. In addition, we must make them part of our practice plan because it is an added work to that done class and, as such, it will affect their lessons. In section 8 we will provide guidelines for self-evaluation and feedback, as this is not an easy task.

Once our goals have been set, it is interesting to represent them in writing, on the one hand, in a journal in which we will follow up our practice plan, and, on the other hand, in post-its or flashcards, because visual representation helps us keep the focus on those goals. If we have the opportunity to practice in booth we can paste the post-its in the glass in front of us so that we constantly bear in mind our goals during each practice.

2. Practice with exercises for general competences

Once we have identified our weaknesses, we have to get ready to work. The best practice is the one done in a constant and planned way. So, the first thing at this stage is to design a plan. We need to establish a routine of short but daily sessions with a specific goal, that is, a competence to improve per week or the time we think appropriate. It is better to practice a little bit every day, focusing on what needs to be improved and evaluating our work afterwards, than to make ten random speeches one day every two weeks. We will only make progress if we practice this way.

The second thing to do is to practice doing exercises that are an alternative to interpreting itself. They are exercises designed to improve those skills that we have to acquire. We talk about exercises of oral comprehension, memory, parroting, Cloze, etc., like those collected and classified in section 9. All those exercises relevant to practice such competencies. This is the only way to develop that intuitive knowledge we talked about in the introduction, and to avoid future mistakes.

3. Self-assessment and feedback

The next step is to evaluate and ask for feedback for our weekly exercises. Ideally, every time we evaluate ourselves, we will analyse in depth all the speeches and/or exercises we do, but if we do not have time, we should try to analyse at least two per week and, in addition, those two in which we believe greater progress has been reflected. Section 8 gives more details on how to evaluate a speech, which is not an easy task, especially for students.

Once we have the evaluations, we need to analyse them to incorporate them into our practice plan. It is a question of determining whether we already master the competence in question, and, if not, of determining how we should proceed, that is, how we can improve our plan. Do we just need more practice? Have we done the exercises correctly? Are they useful for us, or should we choose new ones?

4. More practice

Once the analysis of our weekly practice has been incorporated into the practice plan, we must go ahead with it and keep working with the same competence or move on to the next. Whatever is necessary. It is of vital importance that we are realistic and dedicate the necessary time to strengthening each competence, and that, once we move on to the next one, we still do exercises once a week to keep practising those competences we have already acquired so that they do not get worse.

5. Practice with exercises for specific competences

Once we consider we have a solid basis of general competences, we should move on to strengthening the specific ones, following the same stages of practice → self-evaluation → analysis → practice with each, starting first with those of the different modes and then moving on to those of the fields of expertise. We should keep in mind that the practice of some of these modes may require the use of resources such as speeches or transcripts, and not only exercises themselves. We must not be afraid of adding them to our plan, because, in fact, in most curricula of translation and interpreting degrees you start with them fairly soon. However, we must be aware that we are practicing a specific competence so that when evaluating an exercise or speech we assess only that competition. The maximum we could do, and it is indeed advisable, is assessing the skills practiced and strengthened in the previous weeks as well, if we have enough time.

6. Practice of modes with speeches and role plays

Once we have a solid basis of both general and specific competences, we should begin to interpret speeches or role plays, following the same stages of practice → self-evaluation → analysis → practice. When we evaluate ourselves, or ask someone for feedback, we must analyse the recordings globally, but pay special attention to the competences we have been working on, at least during the first few times we do so. This is how we will really check whether these competences have been acquired or not. Furthermore, we must not forget to think of ourselves as real interpreters before beginning to interpret and to do some research about the topic of the speech, who was the speaker and the place and date.

The most important thing is not to be impatient and not to start this stage too early, that is, not to commit the mistake of interpreting loads speeches nonstop. It is better to first acquire a solid basis of skills and techniques and then focus on the practice of the modes with speeches and role plays. At this point, we must first focus on one mode and gradually incorporate practice

of its different subtypes before moving on to the other. However, it is also advisable that, once we are already practicing with speeches and role plays, we keep mixing it with some alternative exercises and that, when moving on to the next mode, we do not stop practicing the previous one. This way we will rest from our weekly goal, preventing ourselves from always practicing intensively, and we will continue strengthening competences. In addition, the length and difficulty of the material we practice with should be increased. We should start with short and simple speeches that do not require prior research or glossaries.

7. Practice of fields of expertise with speeches and role plays

Once we consider that we master all the modes quite well, it will be time to move on to the last stage. It consists of keeping practicing with speeches and role plays. We should always do this if we do not want our skills to rust, but we should also introduce specific aspects of each field of expertise: situations that pose a dilemma in relation to our code of ethics, complex topics, accents difficult to understand, etc. Again, we should continue alternating with some alternative exercises and easier speeches in order to rest. Moreover, once we have reached quite a good level, it is highly advisable that we practice with current affairs speeches in order to be up to date. In fact, many of the repositories that we will mention below are constantly updated, and some practice groups that we will also mention share on their social media their speeches together with others that they find useful.

We will now move on to give a series of guidelines and tips to practice each mode.

7.1. Practicar la consecutiva

Como hemos dicho antes, es muy importante grabarse para poder evaluarnos a posteriori. En el caso de la consecutiva, es aconsejable que dicha grabación sea en vídeo, o que al menos interpretemos frente a un espejo, para así poder observar nuestro lenguaje corporal, clave en esta modalidad.

Es muy interesante reunirse en grupos en los que cada miembro pronuncie un discurso en su lengua materna y los demás interpreten, para luego darse *feedback* entre todos. Aunque este tipo de práctica se puede hacer por nuestra cuenta con alguien que nos evalúe, es muy beneficioso practicar en grupo, pues aprendemos unos de otros, obtenemos muchos puntos de vista diferentes sobre nuestras prestaciones y creamos una red que es una fuente potencial de empleo, además de que hoy en día es muy fácil formar estos grupos de trabajo. Internet nos ofrece miles de posibilidades y la oportunidad de contactar con compañeros de todo el mundo sin movernos de casa. Se pueden formar grupos de trabajo entre compañeros de clase o contactando con compañeros de profesión a través de las redes sociales, pero no podemos dejar de mencionar dos iniciativas. En primer lugar, el grupo REPRIS (Red de Práctica de Interpretación Simultánea) de la Universidad Autónoma de Madrid, creado por Andrea Nieto Wisniewska y María Méndez Blanck-Conrady. Se trata de un grupo de trabajo que se reúne un miércoles por la mañana al mes en la sala de cabinas de la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad Autónoma de Madrid para practicar interpretación de forma gratuita. Para ello, cada participante debe llevar y pronunciar un discurso escrito por ellos mismos que los demás interpretarán. Por lo pronto solo están practicando simultánea, pero tienen en mente ampliarlo a consecutiva. Y en segundo lugar, la plataforma Interpretimebank, creada por las intérpretes de conferencias Aline Casanova Ochoa, Nuria Campoy Sánchez, Lia Giralt, Anna Gallet y Mónica Díaz Casariego. Se trata de una plataforma que conecta a intérpretes tanto profesionales como en potencia para que se ayuden a practicar entre sí. Funciona con tiempo, en vez de con dinero, aunque es cierto que tienen la opción de registrarse con una cuenta de pago que te ofrece ciertos beneficios. Para encontrar a un compañero con quien practicar se

publica una petición de intercambio y, una vez se obtenga respuesta, ambos se ponen de acuerdo en hora y modo de practicar, que puede ser vía Skype, *Hangouts* o cualquier otro. La persona que interprete paga con el tiempo que tiene acumulado en su cuenta y la que dé *feedback* acumula ese tiempo para futuras interpretaciones que realice. Por supuesto, al crearte la cuenta tienes ya 30 minutos acumulados para poder empezar, y puedes practicar tanto consecutiva como simultánea.

7.2. Practicar la simultánea

Además, de los dos grupos de prácticas que hemos mencionado en el apartado anterior, en simultánea hay una forma muy útil de practicar: hacer cabina muda. Consiste en interpretar un discurso real dentro de una cabina real, pero con el micrófono apagado, es decir, con tu concabino como único público. Hay varias formas distintas:

- Alquilar una cabina: Esta posibilidad puede ser un poco difícil de encontrar, pero cada vez hay más oportunidades. En Madrid tenemos la Fundación Abrazando Ilusiones, ubicada en la calle Narciso Serra, que, además de ofrecer magníficos cursos, [alquila sus cabinas a estudiantes](#). Las cabinas se pueden alquilar solo para una persona, por supuesto, pero lo más apropiado es que practiquemos en parejas. Como hemos mencionado en apartados anteriores, esto se debe no solo al hecho de que tendremos a alguien que nos de *feedback* y nos ayude en el momento, sino también al hecho de que la calidad de una interpretación no depende solo de nuestra capacidad cognitiva. La colaboración entre concabinos también influye, y mucho, por lo que cuanto antes nos acostumbremos a trabajar en parejas en cabina, mejor.
- Acompañar a otros compañeros a conferencias reales: Aunque los contratos de confidencialidad no siempre lo permiten, también tenemos la opción de acompañar a otros profesionales más experimentados que nosotros a conferencias y que nos permitan interpretar en voz baja en un rincón, sin coger el micro. Los beneficios son numerosos: estamos en un entorno real, con todo lo que ello implica; nuestros compañeros nos pueden dar *feedback* desde su experiencia como profesionales; y pueden incluso presentárenos oportunidades laborales. Es muy importante que no interpretemos mentalmente, sino en voz alta, aunque sea susurrando, pues, aunque parezca que estamos haciendo lo mismo, no se activa la misma región del cerebro. Hay que practicar siempre en voz alta. Cuando vayamos cogiendo experiencia y consideremos que tenemos suficientes horas de rodaje, podemos hasta llegar a un acuerdo con nuestros compañeros y que nos dejen coger el micrófono unos minutos, pues no hay nada como enfrentarnos al público para comprobar cómo trabajamos a la hora de la verdad y para ir perdiendo el miedo y aprendiendo a gestionar el estrés.
- *Dummy booth* o «cabina boba». Son algo muy común en las instituciones internacionales que cogen a estudiantes en prácticas. Se trata de cabinas reales, pero que no usan intérpretes, sino aspirantes a intérpretes. Así pues, los estudiantes están interpretando en un entorno cien por cien real, pero sin encender el micrófono y dándose *feedback* mutuamente *a posteriori*.
- Otra opción interesante son las *mock conferencies*. En realidad, no son una modalidad de cabina muda, pues se trata de conferencias simuladas, es decir, conferencias no reales que se organizan con el único objetivo de que los profesionales que participan en ellas practiquen, ya sean ponentes, interpretes, organizadores, técnicos, etc., por lo que los micrófonos de los intérpretes sí se encienden. Es una actividad común en muchos másteres de interpretación de conferencias, pues ayudan no solo a practicar las distintas modalidades de

interpretación, sino también a adquirir profesionalidad, acostumbrarse al equipo técnico, aprender a organizar un equipo de interpretación y trabajar en equipo, etc. Siguiendo los consejos que dan desde la plataforma Orcit, un proyecto de la Comisión Europea, que, como ya hemos dicho, explicaremos más adelante, para organizar una conferencia para practicar interpretación debemos como mínimo elegir un tema, preparar un programa con los puntos a tratar y elegir ponentes que hablen nuestras lenguas de trabajo. Dependiendo del número de lenguas que queramos incluir, tendremos que establecer el número de cabinas y de intérpretes, organizar los turnos y designar a una persona que dirija el equipo. También conviene investigar un poco el tema a tratar y reunirse con los intérpretes para hablar de ello. Para saber más del tema, desde Orcit han creado una [guía](#) en varios idiomas para la organización de una *mock conference*. En la Fundación Abrazando Ilusiones se suelen organizar conferencias de este tipo, gratuitas y abiertas al público, para que los alumnos de sus cursos practiquen.

A la hora de hacer cabina muda o participar en una *mock conference* hay dos cosas muy importantes a tener en cuenta. Por un lado, que no se nos olvide grabarnos, sobre todo si no hay nadie escuchándonos para darnos *feedback*, y, por otro, que nos comportemos como intérpretes reales para ir afianzando hábitos y adquirir la competencia profesional. Debemos documentarnos a conciencia, preparar nuestros glosarios y llevarlos impresos o en el ordenador para consultarlos, llegar con tiempo y llevar nuestro ordenador o tableta por si necesitamos consultar algo. También debemos resistir la tentación de interpretar todo el rato. Hay que interpretar durante un máximo de 30 minutos, tal y como hacen nuestros compañeros profesionales. Además, no hay que olvidarse del trabajo en equipo y ayudar al compañero. Los 30 minutos de descanso no son realmente para descansar la mente del todo. Hay que seguir haciendo escucha activa por si nuestro compañero necesitase ayuda o por si pudiésemos coger algo de terminología, y, además, para no perder el hilo.

Sin embargo, hacer cabina muda no es la única opción, aunque sí la mejor. Si no podemos practicar siempre de este modo, siempre está la opción de reproducir un discurso en el ordenador y oírlo con cascos mientras nos grabamos con el mismo ordenador, o bien con el móvil, aunque también hay una opción más sofisticada: el software [Audacity](#). Se trata de un editor de audio gratuito y multilingüe que está disponible para una gran variedad de sistemas operativos, entre ellos Mac y Windows. Tiene muchos usos, pero el que nos interesa a nosotros es el que nos permite importar un archivo de audio en pista 1 y grabarnos interpretando en pista 2 a la vez que lo oímos. Para configurarlo debemos indiciar que el origen de la grabación es el micrófono en *edit* → *preferences* → *audio I/O menú* y que el dispositivo de reproducción es el altavoz que estamos usando, apagando la opción *Software Playthrough* y enciendiendo *Play other tracks*.

8. Cómo autoevaluarnos y dar *feedback*

El *feedback*, cuya traducción literal es retroalimentación, es la opinión que nos da otra persona, a modo de respuesta, sobre nuestro trabajo, siempre de forma constructiva. Se han diseñado en este trabajo las siguientes plantillas de evaluación con el objetivo de facilitar tanto la tarea de autoevaluarnos, como la de dar *feedback* a otros compañeros. Se trata de plantillas creadas según no solo las distintas competencias aquí recogidas, sino también los criterios de evaluación que la Dirección General de Interpretación que la Comisión Europea aplica a sus aspirantes a intérprete y los aplicados en clase a la propia autora del presente trabajo en la Universidad de Granada y en la de Alcalá. Así pues, son tres las plantillas

diseñadas: una para cada una de las grandes modalidades de interpretación, simultánea y consecutiva, y otra para una submodalidad con ciertas peculiaridades que conviene evaluar de manera independiente, la bilateral. Cada una está estructurada entorno a unos criterios que nos permiten centrarnos en las competencias y técnicas para así no caer en evaluar solo los fallos y, sobre todo, los fallos menores, pues el objetivo es, como hemos dicho, identificar las competencias que tenemos que mejorar.

EVALUACIÓN DE SIMULTÁNEA			
CONTENIDO	Coherencia		
	Fidelidad	Omisiones	
		Adiciones	
		Falsos sentidos	
	Intención		
Estructura			
EXPRESIÓN	Registro		
	Tono		
	Exp. Gramtcal		
	Naturalidad		
	Terminología		
	Pronunciación		
TÉCNICA	Problemas y soluciones		
	Paráfrasis/ literalidad/ síntesis		
	Autocorrección		
	¿Oraciones inacabadas?		
	Fluidez		
	Entonación		
	Dicción y voz		
	Muletillas		
Resistencia			
USO DEL MICRÓFONO			

Tabla 1. Diseño propio basado en los criterios de valoración del CSIC y de las Universidades de Granada y Alcalá

EVALUACIÓN DE CONSECUTIVA			
CONTENIDO	Coherencia		
	Fidelidad	Omisiones	
		Adiciones	
		Falsos sentidos	
	Intención		
Estructura			
EXPRESIÓN	Registro		
	Tono		
	Exp. Gramtcal		
	Naturalidad		
	Terminología		
	Pronunciación		

TÉCNICA	Problemas y soluciones	
	Paráfrasis/literalidad/síntesis	
	Autocorrección	
	¿Oraciones inacabadas?	
	Fluidez	
	Entonación	
	Dicción y voz	
	Muletillas	
Resistencia		
LENGUAJE NO VERBAL	LNV general	
	Contacto visual	
	Invisibilidad	

Tabla 2. Diseño propio basado en los criterios de valoración del CSIC y de las Universidades de Granada y Alcalá

EVALUACIÓN DE BILATERAL			
CONTENIDO	Coherencia		
	Fidelidad	Omisiones	
		Adiciones	
		Falsos sentidos	
	Intención		
Estructura			
EXPRESIÓN	Registro		
	Tono		
	Exp. Gramtcal		
	Naturalidad		
	Terminología		
	Pronunciación		
TÉCNICA	Problemas y soluciones		
	Autocorrección		
	Paráfrasis/literalidad/síntesis		
	¿Oraciones inacabadas?		
	Fluidez		
	Entonación		
	Dicción y voz		
	Muletillas		
	Resistencia		
Bidireccionalidad			
LENGUAJE NO VERBAL	LNV general		
	Contacto visual		
	Invisibilidad		
GESTIÓN DE LA COMUNICACIÓN	¿Dilemas éticos?		
	Turnos de palabra		
	Aclaraciones		

Tabla 3. Diseño propio basado en los criterios de valoración del CSIC y de las Universidades de Granada y Alcalá

El primer paso para dar *feedback* es identificar los fragmentos más conflictivos del discurso o *role play*, los llamados *problem-triggers*, pues debemos ser eficientes y centrarnos en esos fragmentos, en vez de analizar toda la prestación. A continuación, debemos evaluar la interpretación, parando en cada uno de esos fragmentos y preguntándonos si la solución aportada en ella es adecuada y si reúne los principios de una buena interpretación. Por último, registramos nuestra opinión en la plantilla de evaluación cuando la tengamos clara.

Para analizar una prestación hay varios métodos. Se puede transcribir tanto el original como la interpretación y luego alinearlos en forma de tabla, se puede transcribir solo uno de los dos, o se puede ir oyendo ambos por fragmentos, es decir, por ideas completas. Cada método tiene su ventaja, pues los primeros permiten apreciar más la fidelidad de contenido y el último permite apreciar más el desfase o la naturalidad. La elección de uno u otro dependerá de la competencia que estemos reforzando en ese momento y del tiempo del que dispongamos, pues los dos primeros métodos son más engorrosos. Si vamos justos de tiempo, podemos incluso aprovecharlo más aún y usar el último método para practicar la toma de notas y la escucha activa mientras oímos el discurso original, o simplificar la evaluación y reducirla a los criterios de evaluación que se usen en nuestra universidad, por ejemplo: contenido, expresión, técnica de interpretación, presentación y aptitudes comunicativas.

Merece la pena mencionar y ver la [guía para dar feedback](#) de Orcit, un proyecto multilingüe financiado por la Comisión Europea y que explicaremos más adelante. Se trata de una guía en formato vídeo en la que explican, en primer lugar, los principios básicos de la retroalimentación, a saber, autoconocimiento, autorreflexión, autoevaluación, evaluación por parte de un compañero y evaluación por parte del cliente. En segundo lugar, explican cómo dar *feedback* de forma efectiva, dando ejemplos de evaluaciones constructivas y no constructivas. En tercer lugar, incluyen dos vídeos para que veamos dos interpretaciones diferentes, podamos evaluarlas y, además, podamos ver la evaluación de un tutor para compararla con la nuestra. Por último, incluyen tres ejemplos de examen junto con los criterios de evaluación de la Comisión para que, de nuevo, los evaluemos y después los comparemos con la evaluación de un tutor.

9. Recursos para competencias

En este apartado se muestran ejercicios clasificados según la competencia que ayudan a trabajar dentro de cada modalidad y ámbito de especialidad. Dichos ejercicios deberán practicarse de forma progresiva y sistemática, es decir, no debemos pasar de uno a otro si no dominamos el primero y debemos hacerlos todas las veces que sea necesario hasta que los dominemos. En el presente trabajo recomendamos aumentar el nivel de los ejercicios que lo permitan según el modelo de Torres Díaz (Torres Díaz, 1999), aunque ligeramente modificado. La práctica se dividiría en cuatro niveles:

- Práctica dentro de nuestra lengua materna, es decir, de lengua A a lengua A
- Práctica dentro de nuestra lengua B, es decir de lengua B a lengua B
- Práctica de interpretación directa (B-A)
- Práctica de interpretación inversa (A-B)

En caso de tener más de una lengua B, o en caso de querer practicar también con nuestra lengua C, aumentaríamos los niveles siguiendo el mismo esquema. A su vez, la práctica dentro de una misma lengua se subdividiría en nivel elemental, intermedio y avanzado según la dificultad del ejercicio y se podrán intercalar ejercicios conforme vayamos llegando al nivel avanzado. Por ejemplo, si quisiésemos practicar la atención dividida en simultánea, empezaríamos con *parrotting* de términos, que podemos decir que es el ejercicio más básico, y repetiríamos primero términos en español y luego en inglés. A continuación, pasaríamos a los

siguientes niveles de dificultad, que son repetir primero oraciones en español y luego en inglés, y, por último, discursos en español y en inglés. Como el *parroting* consiste en simplemente en repetir oralmente el mensaje oído, se trata de un ejercicio que no permite la práctica con interpretación. Sin embargo, el *time-lag* o la traducción a vista, ejercicios que corresponderían al siguiente nivel de dificultad y con el que no empezáramos hasta alcanzar el nivel avanzado de *parroting*, sí permiten la práctica de interpretación.

Asimismo, los ejercicios que se hagan en simultánea podrán realizarse tanto en cabina como fuera de ella, con la diferencia de que, si los hacemos en cabina, la situación y, por lo tanto, los nervios serán más reales y también podremos analizar otros aspectos como el manejo del micrófono, la modulación y el volumen del discurso que nosotros emitimos al recibir el discurso original por audífonos. Así pues, recomendamos que todos los ejercicios de simultánea se hagan en cabina. En cuanto a los ejercicios que requieran una interpretación consecutiva o que no requieran interpretar, pero sí elaborar un discurso con sentido completo en voz alta, recomendamos no solo grabarnos en audio, como ya se ha comentado con anterioridad, sino hacerlo en vídeo para sacarles el máximo provecho a los ejercicios y acostumbrarnos a ser conscientes también de nuestro lenguaje corporal.

Otro aspecto que se debe tener en cuenta es que, por un lado, son muchos los ejercicios que sirven para desarrollar y/o reforzar más de una competencia. Por lo tanto, prácticamente nunca estaremos trabajando una competencia de manera aislada, lo cual hace la práctica mucho más beneficiosa y productiva. Por otro lado, hay ciertas competencias, como los rasgos de personalidad específicos, que o directamente no se pueden trabajar, o no se puede con simples ejercicios porque requieren la actuación de un especialista, como es el caso de resiliencia. No obstante, no debemos obsesionarnos con reunir todas las competencias, pues eso no es posible. Siempre habrá competencias que se nos den mejor, otras que peor y otras que ni siquiera tengamos. Hay intérpretes muy resilientes, por ejemplo, e intérpretes que no son capaces de hacer una consecutiva porque no creen que su toma de notas sea buena o porque no se sienten cómodos mostrándose tanto ante la audiencia, y no por ello son peores profesionales.

9.1. Recursos para competencias generales

Recursos para la competencia lingüística

Por un lado, huelga decir que todo aquel que quiera ser intérprete debe comenzar su formación en este ámbito habiendo adquirido ya el máximo dominio de su lengua materna y mínimo un nivel C1 de sus lenguas de trabajo de acuerdo con el Marco Común Europeo de Referencia para las lenguas. De hecho, en numerosos cursos y grados se realiza una prueba de nivel a modo de selección del alumnado. Por otro lado, el aprendizaje de una lengua extranjera es un tema tan estudiado y tan complejo, que hay una ingente cantidad de material publicado sobre él.

Así pues, carecería de sentido que se recopilasen en este apartado recursos para la adquisición de la competencia lingüística, pues en ese caso todo el presente trabajo tendría que versar sobre este tema y no es ese el objetivo. No obstante, se ha considerado oportuno recopilar varios ejercicios y hábitos que nos ayuden a seguir mejorando nuestra competencia lingüística en nuestras lenguas pasivas y, sobre todo, a estar en contacto con ellas diaria y constantemente, que es como verdaderamente se alcanza un buen nivel:

- Leer las noticias en esas lenguas, así, además, nos toparemos probablemente con noticias de los países donde se hablan dichas lenguas y mejoraremos también nuestra competencia cultural.
- Cambiar el idioma de los dispositivos electrónicos que usamos diariamente

- Consumir contenido audiovisual, como el cine, en estas lenguas. Es necesario aclarar en este punto que no siempre es suficiente con activar la versión original y los subtítulos. Cada modalidad tiene sus beneficios. Si queremos mejorar nuestra comprensión oral, lo mejor es que no activemos los subtítulos y forcemos el oído, pero si, por el contrario, pretendemos coger vocabulario y expresiones de dichas lenguas, sí es conveniente activar los subtítulos, aunque no en español. Activar el audio en versión original, o en nuestras lenguas pasivas, pero poner los subtítulos en español puede ser muy útil para observar las estrategias de traducción.

También se ha considerado oportuno recopilar varios ejercicios que, además de ayudar a mejorar la competencia lingüística, sirven para introducir la práctica de la interpretación y son usados por numerosos formadores de intérpretes:

- Realización de resúmenes de textos relativos al ámbito de especialización en cuestión
- Parafrasear textos relativos al ámbito de especialización en cuestión
- Ejercicios de reactivación léxica y semántica de *Linkterpreting*:

Se trata de una plataforma en línea de recursos para la interpretación bilateral muy útil tanto para estudiantes, como para intérpretes en activo, o incluso para formadores. Es un proyecto abierto que recoge teoría, ejercicios y *role plays* para practicar, algo parecido a lo que aspira a convertirse este trabajo, y surgió en la Universidad de Vigo de la mano de la Dra. Maribel del Pozo Triviño y parte de sus alumnas y exalumnas.

Los ejercicios que nos conciernen ahora son los de reactivación léxica y semántica, pues nos van a ayudar a rescatar todo el conocimiento léxico que almacenamos en nuestra memoria a largo plazo, pero no usamos de forma activa. En definitiva, son ejercicios que nos van a ayudar a que el lenguaje que producimos a la hora de hablar y escribir sea tan rico como el que tenemos interiorizado. En primer lugar tenemos un [ejercicio en español](#) que consiste en sustituir las palabras de un texto que aparecen en negrita por otros sinónimos. En segundo lugar, tenemos un [ejercicio en inglés](#) en el que hay que hacer exactamente lo mismo, sustituir las palabras en negrita.

Cómo mejorar nuestra competencia en nuestra lengua A: el español

No debemos olvidarnos de que un perfecto dominio de nuestra lengua A es probablemente el factor más importante a la hora de interpretar. Para perfeccionar nuestro español hemos recopilado los siguientes recursos y consejos:

- Curso de corrección ortotipográfica: Escuela cursiva, Cálamo y Cran y Escritores.org son algunas de las escuelas que ofrecen cursos de este estilo. Cálamo y Cran, por ejemplo, ofrece el [curso de Ortotipografía y gramática para traductores](#), que está adaptado a la nueva gramática de la RAE, es en línea y tiene una duración de cuatro meses.
- Mantenerse informados de las modificaciones en la gramática de la RAE
- [Curso de redacción profesional](#), de Cálamo y Cran: Se trata de un curso en línea, de cuatro meses de duración, que trata todos los aspectos de la redacción profesional: desde lo más esencial como la preparación del texto hasta otros aspectos como el estilo. Otro curso de redacción muy recomendable también es el de [Redacción Eficaz](#) de Escuela de Escritores, un curso muy completo de 52 horas de duración en el que se tocan hasta aspectos de documentación y tipografía.

- [Semanario de revisión y corrección](#), de Estudio Sampere. Se trata de un seminario presencial de tres horas de duración en el que proporcionan los conocimientos básicos para dedicarse a la corrección, y que son muy útiles para mejorar nuestro español en general: los tipos de corrección, la corrección de pruebas y en pantalla, los libros y manuales de estilo, los errores y dudas más frecuentes y las mejores fuentes de consulta. Además, se realizan una serie de ejercicios de corrección para afianzar lo aprendido.
- Cursos de estilo: Dominar una lengua es dominar sus diferentes estilos. Son muchos los cursos ofertados actualmente, por ejemplo, el [curso de Corrección de Estilo](#) de Cálamo y Cran o el de [Corrección, estilo y variaciones de la lengua española](#) de Coursera.
- [Ejercicios de lengua materna](#) de [Orcit](#):

El proyecto Orcit, o *Online Resources for Conference Interpreter Training*, está financiado por la Comisión Europea y tiene como objetivo ofrecer ejercicios para practicar las competencias básicas necesarias para la interpretación de conferencias, aunque en realidad son útiles para cualquier modalidad y ámbito de especialización. Los ejercicios son monolingües para que se puedan adaptar a muchas combinaciones lingüísticas diferentes. De hecho, están disponibles en ocho idiomas diferentes: inglés, alemán, griego, español, francés, checo, lituano y eslovaco. Además, cada apartado incluye una pequeña explicación teórica en vídeo de la competencia a practicar con esos ejercicios y posibles soluciones a estos.

Lo que plantean dese Orcit es un itinerario parecido al que se plantea en este trabajo: los primeros ejercicios sirven para afianzar competencias básicas y, por último, es cunado proponen ejercicios para practicar las modalidades de simultánea y consecutiva. Es muy aconsejable hacer este itinerario entero todo seguido al menos una vez. Sin embargo, no es estrictamente necesario y en este trabajo hemos decidido ordenar y clasificar los ejercicios de Orcit según las competencias aquí tratadas para que todo aquel que quiera seguir nuestro modelo de práctica pueda hacerlo con estos ejercicios inclusive y su práctica se enriquezca más. En este caso nos encontramos con una serie de ejercicios para mejorar nuestra expresión en nuestra lengua materna, especialmente para ampliar vocabulario:

1. Ejercicio introductorio consistente simplemente en elegir qué oración es correcta en diferentes opciones que se van mostrando.
2. Ejercicio de modismos consistente en escribir un modismo con cada palabra que te dan
3. Ejercicio de sinónimos y antónimos consistente en escribir tres sinónimos y un antónimo para cada palabra que te dan
4. Ejercicio de prefijos y sufijos consistente en escribir el significado de cada sufijo y prefijo de una lista dada
5. Ejercicio de reformulación con cuatro textos cortos para reescribir
6. Por último, dan un consejo para que, como intérpretes, mejoremos nuestra expresión en español: oír a otros oradores en RTVE, RNE, los discursos de La Moncloa, etc.

Recursos para la competencia textual

- Escribir y pronunciar discursos:

Escribir y pronunciar nuestros propios discursos es uno de los mejores y más completos ejercicios. Nos ayudará a conocer mejor y, por lo tanto, anticipar, la estructura de los discursos, practicar las habilidades de oratoria y comunicación y gestionar el miedo escénico.

- El ejercicio de *Cloze*:

Consiste en seleccionar un fragmento de un texto o discurso y borrar aproximadamente una palabra de cada diez sin haberlo leído previamente. A continuación, debemos leer el texto en

voz alta completando, con un ritmo fluido y sin pararnos a pensar, los huecos, ayudándonos de nuestros conocimientos previos y del contexto. La persona que nos esté oyendo no debe percatarse de que estamos leyendo un texto incompleto.

Dependiendo de lo que queramos trabajar, ese ejercicio se puede hacer en nuestras lenguas A o B, omitiendo palabras de varias categorías gramaticales o solo de una, etc. Una forma de hacerlo sería, por ejemplo, omitir los artículos, las preposiciones, las conjunciones y los verbos auxiliares en las primeras etapas de aprendizaje, y los verbos, adverbios y sustantivos, en las más avanzadas. Además, el ejercicio puede presentarse de cuatro formas diferentes:

- Por escrito, teniendo que escribir las palabras omitidas.
- Por escrito, teniendo que completar el texto oralmente a medida que se va leyendo. Esta opción sería una combinación de traducción a la vista y *Cloze*.
- En audio, teniendo que escribir las palabras omitidas a medida que se va oyendo.
- En audio, teniendo que completar el texto oralmente a medida que se va oyendo. Esta opción sería una combinación de *shadowing* y *Cloze*.

El objetivo es agilizar el análisis del discurso, la expresión y la anticipación, razón por la que en este trabajo consideramos que este ejercicio sirve fundamentalmente para mejorar la competencia textual en general. Sin embargo, como ya hemos comentado, hay muchos ejercicios que pueden adaptarse a varias necesidades, y este es uno de ellos. Además de trabajar todas las destrezas ya comentadas, si omitimos los términos especializados de un tema concreto, lo estaremos usando para trabajar la terminología de un tema específico; si omitimos información general de actualidad, estaremos trabajando nuestra cultura general; etc.

Los ejercicios de *Cloze* los podemos preparar nosotros mismos, pedirle a alguien que lo haga por nosotros o incluso buscarlos en internet, pero hay algunas webs dedicadas a la interpretación que incluyen alguno. Por un lado, tenemos la web del proyecto MAICS de la Universidad de Córdoba, que incluye un [ejercicio de Cloze](#) con tres discursos de temática diferente en español, inglés y francés respectivamente. Por otro tenemos *Linkterpreting*, una plataforma en línea creada por la Dra. Maribel del Pozo de la Universidad de Vigo, que incluye un total de [nueve ejercicios](#) de *Cloze*, cuatro en español y cinco en inglés.

- Ejercicio de oraciones incompletas:

Se trata de un ejercicio muy similar al anterior en el que, en vez de omitir palabras, se omite el final de una oración. Se puede realizar como *shadowing* o como interpretación simultánea, según el nivel de dificultad que queramos.

- Ejercicio de sinonimia:

Algo muy importante a la hora de interpretar es saber decir lo mismo de muchas formas distintas, es decir, tener facilidad para parafrasear o encontrar sinónimos, pues nunca se sabe cuándo no vamos a encontrar el término exacto que buscamos o cuando vamos a necesitar alternar para no sonar repetitivos. Esto se puede practicar con dos ejercicios distintos. Podemos simplemente oír una lista de términos y anotar o decir en voz alta un sinónimo o seleccionar una serie de palabras de un texto y decir sinónimos de estas conforme vamos leyendo sin pararnos.

Por ejemplo, en el siguiente texto las palabras a sustituir por un sinónimo serían las marcadas en negrita:

La editorial Malpaso vuelve a **tropezar** por el **impago** a sus trabajadores: "No seas ridícula, son menos de 4.000 euros"

"Ridícula". Ese fue el insulto **elegido por** el **presidente** de la editorial Malpaso, Bernardo Domínguez, para descalificar a una de las traductoras a las que debe dinero desde hace dos años. Ana Flecha dirigió el lunes una **cadena** de tuits a Lince Ediciones, **sello** para el que ha traducido varios títulos y que **pertenece al** grupo Malpaso, exigiendo **de una vez por todas** el pago de una deuda que **se remonta** a 2017.

- Ejercicio para adaptar el desfase:

En interpretación, especialmente en simultánea, hay que saber reconocer el momento de empezar a hablar. Esta capacidad se puede entrenar reproduciendo la grabación de un discurso y deteniéndola cuando se haya escuchado una idea completa simple, es decir, la información suficiente para elaborar una oración simple. Con este ejercicio se debe empezar usando un discurso en nuestra lengua A para eliminar la dificultad añadida del cambio de código y centrarnos así solo en reconocer ideas completas. A continuación, podremos pasar a practicar con nuestras lenguas pasivas.

Variantes de este ejercicio, que también sirven para desarrollar las técnicas del salami y de la economía de expresión y el análisis del discurso, podrían ser practicar con un texto que dividiríamos en tantas ideas completas simples como sea posible, o incluso con la transcripción de un discurso oral. En esta última opción deberíamos cubrir la primera oración e ir descubriéndola poco a poco hasta obtener una idea completa. La clave es deshacerse de toda redundancia, repetición, circunloquio, muletilla y demás elementos propios del lenguaje oral. De nuevo, podemos ir aumentando la dificultad practicando primero en nuestra lengua A y luego en nuestras lenguas pasivas. Además, también es aconsejable intentar interpretar con el mínimo desfase posible para no forzar la memoria demasiado y arriesgarnos a perder información. Aunque al principio hagamos muchos calcos, terminaremos desarrollando la capacidad de acortar el desfase y pegarnos al orador.

- Ideas clave:

Algo muy importante a la hora de interpretar, sobre todo, en consecutiva para tomar notas, es saber distinguir las ideas claves de un discurso o parlamento de las secundarias. Para ello la clave practicar y practicar, además de leer mucho. Desde el [proyecto MAICS](#) de la Universidad de Córdoba, mediante el cual se creó una página web que recoge ejercicios especialmente diseñados para la práctica de la interpretación, proponen el siguiente [ejercicio de ideas clave](#). Consiste en extraer los conceptos claves, es decir las ideas principales, de los textos que se leen en los vídeos. Hay tres vídeos en total: uno en español, otro en inglés y otro en francés. En el apartado de [reformulación](#) encontramos otros tres vídeos en español, inglés y francés respectivamente, que, a pesar de que ponga reformulación, son también para la extracción de las ideas claves.

- Ejercicio de definiciones de *Linkterpreting*:

Son dos ejercicios: uno en [español](#) y otro en [inglés](#). Ambos consisten en aportar una definición en la misma lengua para una lista de veinte términos diferentes. No obstante, se podría decir que son cuatro ejercicios, pues se puede hacer también al revés, tapando los términos y leyendo las definiciones de las soluciones.

- [Ejercicios de listening y análisis](#) de *Orcit*:

En este caso nos encontramos con dos ejercicios para practicar la comprensión y el análisis. El primero consiste en escuchar un discurso y, después, escribir las ideas principales por orden de importancia. El segundo es parecido, pero en este caso debemos apuntar los nexos que enlacen ideas principales del discurso.

- Ejercicios para la anticipación lingüística:

Para mejorar nuestra capacidad de anticipar cómo continuará un enunciado es necesario aprender a reconocer las «probabilidades transitorias», es decir, la probabilidad que hay de que a una palabra de determinada categoría gramatical le siga una u otra distinta, por ejemplo, las probabilidades que hay de que al verbo «creer» le siga la preposición «en» en vez de cualquier otra. Se trata de «reconocer las pistas que ofrece la lengua y saber aprovecharlas para reducir nuestro desfase» (Pérez Campos, 2016). Para practicar hay diferentes ejercicios:

- Descubrir palabra por palabra las oraciones de la transcripción de un mismo discurso o de cualquier texto hasta que podamos anticipar como acaba la oración con la

información que tenemos. Cuando nos equivoquemos, es conveniente anotar la colocación o expresión que nos haya inducido a error, pues escribirla ayuda a que se fije en nuestra mente.

- Traducir a vista un texto o discurso, pero de nuevo descubriendo las oraciones poco a poco, palabra por palabra, para ir anticipando los finales y anotando los fallos.
- Reproducir un discurso grabado a un ritmo más lento para ir anticipando las ideas y/o palabras de forma oral, intentando acabar las frases en voz alta antes que el orador.
- Ejercicio de *Cloze* y de oraciones incompletas, ya explicados anteriormente.

La dificultad de estos ejercicios se puede ir aumentando usando el mismo procedimiento visto anteriormente: pasando de lengua activa a lengua(s) pasiva(s).

Recursos para la memoria

El desarrollo de la memoria es tan importante para la interpretación que en muchos posgrados y cursos se realizan exclusivamente ejercicios de memoria durante las primeras sesiones antes de comenzar con la enseñanza de la interpretación en sí. Esta capacidad es como un músculo que se puede entrenar de muchas formas. Cabe mencionar, antes que nada, que nuestra salud física es fundamental para que nuestra mente funcione al máximo de su capacidad y que, para esto es imprescindible llevar una dieta saludable, realizar ejercicio físico, descansar lo suficiente y controlar el estrés. No obstante, en este apartado intentaremos recoger el máximo número posible de ejercicios y métodos para entrenar nuestra memoria.

- Evaluación de la memoria: Saber si nuestra memoria es buena o si, en cambio, necesitamos entrenarla no es tan fácil. Así pues, si tienes dudas en este trabajo proponemos hacer el test diseñado por Dominic O'Brien en su libro *Memoria portentosa semana a semana* (O'Brien, 2008). Dicho test consiste en cinco pruebas, cada una con un número de puntos por respuesta correcta, los cuales debemos sumar al finalizar todas las pruebas para ver en qué nivel se encuentra nuestra memoria. Las pruebas son las siguientes:

PRUEBA 1

Memoriza durante 3 minutos la siguiente lista de palabras. A continuación, escribe todas las que recuerdes, sin importar el orden, y anótate un punto por cada palabra correcta:
Árbol – Tiempo – Cara – Pipa – Reloj – Ratón – Motor – Planeta – Trueno – Collar – Armario – Grúa – Jardín – Melaza – Foto – Arnés – Dormir – Manzana – Océano – Libro

PRUEBA 2

Memoriza durante 3 minutos los siguientes números. A continuación, escribe todos los que recuerdes, esta vez en orden, hasta que te equivoques y anótate un punto por cada número correcto. Si recuerdas todos los números, pero a partir del quinto ya fallas en el orden, anótate solo 4 puntos en total:
5 0 3 6 7 4 4 0 9 2 8 2 0 5 7 6 7 1 2 9

PRUEBA 3

Memoriza durante 3 minutos las siguientes formas en orden y sin mirar la secuencia siguiente. A continuación, pasa a la secuencia siguiente:



A continuación, tienes las mismas figuras que antes, pero en distinto orden. Intenta ordenarlas y anótate un punto por cada figura correcta:



PRUEBA 4

Memoriza durante 3 minutos los siguientes 30 números binarios. A continuación, escribe todos los que recuerdes y anótate un punto por cada número correcto. Si recuerdas todos los números, pero a partir del sexto ya fallas, anótate solo 5 puntos en total:

1 1 0 0 0 0 0 1 1 0 1 1 1 0 1 1 0 0 1 1 0 1 0 1 0 1 0 0 1 1

PRUEBA 5

Memoriza durante 3 minutos las siguientes cartas. A continuación, dibuja la secuencia y, como en las anteriores, anótate un punto por cada carta correcta hasta que falles en una:



Ahora, suma todos los puntos para obtener tu puntuación final. Lo máximo son 90 puntos, por lo tanto, los niveles serían:

Principiante: 20 + Intermedio: 35 + Experto: 70 +

No obstante, cabe mencionar que esta puntuación es algo meramente orientativo, pues todo el mundo puede desarrollar su memoria al máximo con un entrenamiento adecuado y constante.

- El método de Dominic O'Brien: *Memoria portentosa semana a semana* (O'Brien, 2008). Se trata de un libro muy completo en el que no solo se recoge el test inicial que hemos mencionado en el punto anterior, sino 52 ejercicios prácticos y métodos para ir desarrollando la memoria poco a poco. El libro empieza con el test inicial de memoria y continúa con ejercicios sencillos y métodos como el siguiente, divididos en cuatro capítulos:
 - Visualizar por medio de la observación. Se trata de un ejercicio diseñado para reforzar la memoria visual y desarrollar la capacidad de observación, que consiste en elegir un objeto que tengamos cerca, por ejemplo, el móvil, y observarlo durante 15 o 20 segundos, tratando de identificar todos sus elementos. Después, hay que cerrar los ojos y tratar de recordar dicho objeto con la mayor precisión posible. Cuando ya no recordemos nada más, hay que abrir los ojos y volver a observar el objeto, esta vez prestando atención a un detalle concreto. En este caso, podríamos recordar las teclas del móvil. Este proceso de observar e intentar reproducir a posteriori hay que ir repitiéndolo hasta que ya no podamos recordar más detalles del objeto en cuestión. Entonces, es el momento de tomar una libreta, dibujarlo y, por último, compararlo para ver si podríamos haber recordado más cosas.

Como este, son 14 los ejercicios, métodos y elementos clave de la memoria (asociación, localización e imaginación) que se recogen en el primer capítulo: acrósticos, relaciones,

el método del itinerario, el lenguaje de los números, etc. Además, algunos métodos van también acompañados de un test para ir evaluándonos. En el segundo capítulo se recogen 16 ejercicios y métodos para recordar cualquier tipo de información usando las herramientas del capítulo anterior. Así pues, en este capítulo encontramos métodos para recordar nombres, ortografías, números con el sistema Dominic, discursos, etc., así como para leer más rápido o aprender idiomas. El capítulo tres recoge los métodos y ejercicios más avanzados: ampliación del sistema Dominic y cómo recordar fechas, conversaciones, citas, números de teléfono y poemas, principalmente. Por último, el cuarto capítulo recoge los últimos 12 ejercicios y métodos, que sirven para ejercitar la memoria al máximo nivel y afianzar el contenido de los anteriores capítulos: cómo memorizar el doble, memorizar un diccionario, etc. hasta llegar al último test. Con este test, consistente en seis pruebas, conseguiremos comprobar cuánto ha mejorado nuestra memoria tras someternos al método de Dominic.

- Ejemplos de ejercicios para la memoria en general, por orden de dificultad:
 - Memorizar imágenes. Los ejercicios con imágenes dan mucho juego para ejercitar la memoria. Además, las imágenes son la mejor herramienta para entrenar tanto la memoria fotográfica, como la memoria a corto y medio plazo, pues estas se activan con imágenes. Pongamos un ejemplo:
Ejemplo 1: Mostrar dos imágenes tipo *collage* y responder preguntas sobre ellas, cada una más difícil que la anterior.

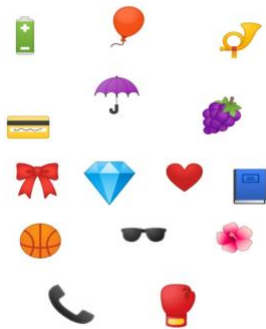


Imagen 1



Imagen 2

1. Observa la imagen 1 durante un minuto. A continuación, tapa la imagen e intenta escribir y nombrar en voz alta todos los objetos que aparecían en ella. La plataforma *Linkterpreting* también incluye un [ejercicio de este tipo](#) en español y [otro](#) en inglés con cinco propuestas de *collage* diferentes.
 2. Aún con la imagen oculta, responde a las siguientes preguntas. ¿De qué color era el paraguas? ¿Qué dos objetos aparecían en la línea de abajo? ¿Puedes nombrar todos los objetos de color negro que aparecían?
 3. ¿Puedes nombrar los objetos en el mismo orden en que aparecían?
 4. Ahora mira de nuevo la imagen 1 durante un minuto y, a continuación, cubriendo esta, mira la 2 también durante 1 minuto. ¿Eres capaz de repetir los ejercicios 1-3? ¿Eres capaz de nombrar los objetos nuevos?
- Memorizar una lista de palabras aisladas. Normalmente se lee o se oye la lista dos o tres veces, pero depende de la dificultad que nos planteemos. En este caso también se puede ir aumentando la dificultad memorizando primero las palabras de cualquier modo, después en el orden en el que aparecían o las oímos y luego en el orden contrario. Por ejemplo:

Euro – Cajonera – Termo – Melancolía – Balón – Regla – Ordenador – Martillo – Potaje – Reunión – Lápiz - Ira

La plataforma *Linkterpreting* también incluye cuatro ejercicios de este tipo: [uno](#) en español con términos abstractos, que son más difíciles de memorizar al no poder ser visualizados; [otro](#) con una lista de 12 términos que solo pueden leerse u oírse una vez; [otro](#) con cinco listas diferentes de palabras en inglés; y [otro](#) con cinco listas de términos abstractos en inglés.

- Tras memorizar cuatro columnas de palabras aleatorias, tratar de reproducirlas todas a la vez que las intentamos clasificar por bloques siguiendo el primer criterio que se nos venga a la mente. Así se trabaja la memoria a la vez que los reflejos para establecer asociaciones. Ejemplo: Las siguientes palabras podrían clasificarse en monedas, muebles, sentimientos y material escolar. Ejercicio basado en uno propuesto por Vázquez y del Árbol (Vázquez y del Árbol, 2005):

Euro	Cajonera	Melancolía	Regla
Lápiz	Peseta	Cuaderno	Dólar
Lira	Escuadra	Libra	Sacapuntas
Esperanza	Enfado	Enamoramiento	Estantería
Váter	Tristeza	Sofá	Armario
Mesa	Peso	Alegría	Libro

- Memorizar durante un minuto o dos una lista de datos aislados, desde fechas hasta nombres propios, pasando por simples cifras, y tratar de recordarlos después. Se puede ir aumentando la dificultad recordándolos en cualquier orden, en el orden en que aparecían o incluso metiéndolos en una historia. Ejemplo:

María	35
Andrés	489
Elisa	2150
Celia	98
Eva	561
Alejandro	173
Miguel	9271
Laura	284
Nicolás	54
Gema	1050

- Oír una lista de términos aleatorios leída por otra persona, la cual debe leer un término y acto seguido dibujar en una pizarra o en papel un símbolo que lo represente. A continuación, debemos interpretar cada símbolo y decir su equivalente original exacto. La dificultad aumentaría leyendo sintagmas u oraciones en vez de términos.
- [CogniFit](#): Es una plataforma en línea, también disponible como aplicación para dispositivos Android y Apple, para entrenar nuestras habilidades cognitivas. Te permite crear cinco tipos de cuentas diferentes: una personal, una para personal sanitario, una para padres, otra para educadores y, por última, una para investigadores. En primer lugar, CogniFit te somete a un test cognitivo de 20 minutos de duración en el que te hace un diagnóstico que te indica tu edad cognitiva y las habilidades cognitivas que mejor se te dan y las que menos en relación con los resultados que otras personas de tu edad han obtenido. Además, te recomienda un plan de entrenamiento, por ejemplo, 20

minutos tres veces por semana. A continuación, CogniFit ofrece una gran variedad de juegos, algunos de pago y otros gratuitos, y de planes de entrenamiento para nuestra mente: personalizado, para dislexia, para fibromialgia, para la memoria, para la concentración, etc. Lamentablemente, todos sus planes son de pago, costando 90€ anuales o 20€ mensuales, pero sigue siendo una herramienta muy útil para al menos ayudarnos a identificar qué habilidades cognitivas debemos trabajar. A pesar de servir para trabajar distintas competencias, es especialmente útil para la memoria y la atención dividida.

- Ejercicios de memoria de *Linkterpreting*: Esta plataforma propone nueve ejercicios diferentes de memoria que se basan en la memoria gráfica y en el bagaje cultural. Algunos son de la misma tipología que otros ejercicios ya explicados anteriormente en este trabajo y están, de hecho, enlazados junto a esos, por lo que a continuación detallamos solo los que son distintos
 - [Ejercicio 1](#): Consiste en escuchar o leer una lista de países y ciudades en español y recordar a continuación el mayor número posible. Aportan un total de cinco listas diferentes. El [ejercicio 9](#) es una versión de este, pero en inglés y con seis listas.
 - [Ejercicio 5](#): Consiste en una serie de preguntas que son formuladas una tras otra sin pausa alguna mientras la otra persona va respondiendo, por lo que debe ir reteniendo las preguntas en su memoria y responder rápido.
- Intentar interpretar de vez en cuando con el mayor desfase posible que nos permita no olvidarnos de nada es también una forma de entrenar la memoria, pues así la forzamos y la llevamos a su límite.

Además de hacer ejercicios, deberíamos forzar nuestra memoria a diario. Es la mejor forma de que esta no se oxide y de que le podamos sacar el máximo rendimiento posible. En vez de tanto depender de listas, ¿por qué no usar nuestra memoria? Cuando vayamos a hacer la lista de la compra, por ejemplo, podemos tratar de asociar una imagen a cada cosa que anotemos y, cuando estemos en el supermercado, tratar de recordarlo todo en vez de mirar la lista a la primera de cambio. O cuando vayamos a llamar por teléfono a alguien cercano, podemos tratar de recordar el número en vez de irnos directamente a los contactos guardados. Son acciones diarias para las que hemos dejado de usar nuestra memoria por comodidad, pero a las que les podríamos sacar mucho partido.

Recursos para la cultura general

En el mundo occidental estamos en la era de la educación y de la información. Hoy en día todos nosotros tenemos acceso a una educación y a toda la información que queramos. De hecho, estamos sometidos a tal bombardeo de información que a veces es abrumador, y hemos llegado a un punto en el que cuesta discernir qué información es real de toda la que nos llega. Siempre contrastando lo que leamos y acudiendo solo a fuentes fiables, lo cierto es que podemos hacer mucho para enriquecernos culturalmente, lo cual nos ayudará mucho en nuestra profesión:

- Leer diferentes géneros literarios y textos de todo tipo, pues nos ayudará a aumentar nuestro léxico y nuestra cultura. Además, deberíamos hacer lo mismo con el material audiovisual que consumimos.
- Ver las noticias y leer el periódico para mantenernos al tanto de la actualidad social, política y económica, no solo en nuestro país y en aquellos en los que se hablen nuestras lenguas de trabajo, sino en todo el mundo.
- Informarse sobre cualquier tema que nos interese. Aunque esto no hay que decírselo a un intérprete, pues somos curiosos por naturaleza y hacer este tipo de cosas nos sale

solo, si un tema nos interesa, debemos mantenernos informados sobre ello. Hay muchas formas: sigue en las redes sociales cuentas de divulgación sobre ese tema, escucha podcasts, lee revistas y/o blogs, busca algún libro, habla sobre ello con algún experto que conozcas, etc.

- Si te surge alguna duda sobre algo, no te quedes con ella. Búscalo. ¿Para qué tenemos toda la información que tenemos a nuestro alcance sino para eso? Hoy en día no hay excusa para no informarnos lo suficiente sobre cualquier tema.
- Rodéate de personas con cultura, y de personas de otras culturas. No hay nada que enriquezca más.
- Ve concursos de televisión de preguntas y respuestas y juega a juegos de mesa tipo Trivial.
- Ejercicios de Orcit. Tienen dos muy adecuados a esta competencia: uno para reflexionar sobre la [curiosidad](#) y otro sobre [cultura general y actualidad](#) sobre la Unión Europea.
- Ejercicios 10 y 11 del capítulo cinco del libro *Communicating across cultures: a cousebook on interpreting and translating in public services and institutions* de Carmen Valero-Garcés. El 10 es un ejercicio de traducción de nombres de lugares como países, ciudades, etc y el 11 de abreviaturas y acrónimos. Debemos hacer las traducciones hacia todas nuestras lenguas de trabajo.

Recursos para la resistencia al estrés y su gestión

- Lo primero a tener en cuenta es que debemos intentar reducir el estrés en nuestra vida en general para poder controlarlo también a la hora de interpretar. A excepción de las personas con un problema grave de estrés, las cuales deberían acudir a un profesional, en general todos podríamos seguir los siguientes consejos:
- Haz ejercicio físico.
- Aunque siendo intérpretes huelga decir esto: ejercita la mente leyendo, aprendiendo, con ejercicios de memoria, etc.
- Lleva una dieta equilibrada.
- Haz ejercicios y actividades que te relajen como pasear o yoga.
- Mantén un diario de estrés para identificar las causas de este y qué actividades hacen que te sientas más relajado.
- Ejercicio de respiración profunda de [SOS-VICS](#): Este ejercicio conviene hacerlo antes y después de cada interpretación o, al menos, con discreción en situaciones en las que sintamos que el estrés nos sobrepasa. Consiste en colocarnos una mano en el abdomen y otra en el tórax, inspirar por la nariz lentamente hasta llenar el abdomen, sonreír, inspirar un poco más y soltar el aire por la boca lentamente. Conviene hacer un sonido suave y relajante al exhalar y centrarnos en él, a la vez que en nuestro cuerpo. Si nos damos cuenta, nos vamos relajando poco a poco. Al principio es una técnica que puede costar, pero si se practica a diario, al final la dominaremos.
- Ejercicio de respiración natural de [SOS-VICS](#): Consiste en, en primer lugar, inspirar por la nariz llenando la parte más baja de los pulmones. Debemos notar que el diafragma presiona hacia fuera y el abdomen se infla. A continuación, debemos inflar la parte media de los pulmones, expandiendo un poco la parte inferior del tórax y las últimas costillas, y, por último, inflar ya la parte superior de los pulmones, elevando un poco el pecho y metiendo al abdomen para adentro. En realidad, es una inhalación larga y suave y se puede hacer muy fácilmente de forma discreta.
- Ejercicio de respiración alternante de [SOS-VICS](#): Se trata de un ejercicio especialmente diseñado para tratar dolores de cabeza producidos por estrés, por lo que debe hacerse en

una posición cómoda. Consiste en apoyar los dedos índice y medio de la mano derecha sobre la frente, cerrar la ventana nasal derecha con el pulgar e inspirar lentamente por la izquierda. Luego, lo hacemos al contrario, es decir, cerramos la izquierda e inspiramos por la derecha. Para que funcione deberíamos repetir el ciclo unas seis u ocho veces.

- Ejercicio de relajación mediante el suspiro de SOS-VICS: Los suspiros nos ayudan a liberar tensiones y a coger más oxígeno que cuando respiramos con normalidad. Este ejercicio es recomendable realizarlo antes o después de cada interpretación y consiste en suspirar profunda y sonoramente entre ocho y doce veces seguidas.
- Ejercicio de relajación con golpes suaves de SOS-VICS: Para realizar este ejercicio hay que ponerse de pie e inspirar lentamente mientras nos golpeamos suavemente con las puntas de los dedos diferentes partes del pecho. Cuando ya no podemos inspirar más, hay que aguantar la respiración mientras nos golpeamos el pecho suavemente con las palmas de las manos. Para finalizar, expulsamos todo el aire a pequeños soplos poniendo la boca en forma de o, como si soplásemos una vela.
- Ejercicio de detención del pensamiento de SOS-VICS: Este ejercicio se basa en la repetición de un estímulo que rompa el curso de un pensamiento recurrente. Dicho estímulo puede ser un grito *stop* y evocar la imagen de la señal, un pellizco, un golpe, etc. Primero se identifica el pensamiento, luego se lleva a cabo el estímulo elegido y se introduce un pensamiento neutro o positivo como evocar la imagen de una playa o contar hasta 20. Es importante repetir el proceso tantas veces como sea necesario, pues con una no suele bastar.
- Ejercicio de distracción del pensamiento de SOS-VICS: Consiste en, por ejemplo, centrar la atención en un objeto que tengamos alrededor y preguntarnos sus diferentes utilidades; o elegir un color, buscar objetos de ese color a nuestro alrededor y agradecer una cualidad de dicho objeto.
- Autoinstrucciones: Más que un ejercicio, esto podría convertirse en un hábito en épocas de estrés. Consiste en ir dándonos instrucciones a nosotros mismos, ya sea en voz alta o de forma interna. Lo importante es que nos tratemos amablemente a nosotros mismos, nos demos la enhorabuena cuando hagamos algo bien y que las instrucciones sean sencillas, concretas y creíbles. Debería ser algo del estilo «Venga, ya solo quedan dos horas para salir de trabajar. Vamos a acabar de leer el correo, luego hacemos el Excel y ya lo tendremos todo listo.» Así conseguiremos ir guiándonos cuando nos sintamos abrumados, lo cual nos tranquilizará y animará.
- [Consejos para controlar el estrés al trabajar bajo presión](#), de Orcit: Esta plataforma incluye un apartado en el que Ailsa Gudgeon, una *coach* vocal, da consejos para controlar ciertos aspectos relacionados con el estrés y que nos afectan a la hora de interpretar: la ansiedad, los nervios, la tensión, la postura, la respiración y la preparación mental.

Recursos para la atención

- La capacidad clave para una atención plena a la hora de interpretar es la concentración. Los siguientes consejos, algunos extraídos del libro de Dominic O'Brien: *Memoria portentosa semana a semana* (O'Brien, 2008) y adaptados a la interpretación, ayudan a crear las condiciones ideales para ser capaces de concentrarnos al máximo:
 - Intenta practicar a diario siguiendo el método diseñado en este trabajo. Crear un hábito es clave para que la concentración alcance su máximo potencial.

- Asegúrate de estar relajado, sin ruidos ni distracciones y sentado en una postura cómoda y adecuada antes de ponerte a trabajar. Si no estás relajado, prueba con técnicas de respiración y, cerrando los ojos, evoca alguna imagen placentera que te relaje. Así no solo te concentrarás mejor, sino que también controlarás el estrés mucho más.
- Como ya hemos comentado en apartados anteriores, haz ejercicio físico regularmente y duerme lo suficiente, mínimo siete horas diarias. Necesitas mantener tu cerebro sano.
- También necesitas desconectar. Es contraproducente estar practicando todo el día, pues el cansancio hará que no seamos productivos y que la práctica que hagamos no se consolide igual.
- Ejercicios para la concentración y la atención dividida de *Linkterpreting*:

Tienen tres. Uno es en [español](#) y consiste en pedirle a una persona que te lea un texto en voz alta mientras nosotros escuchamos atentamente y realizamos a la vez una acción automática como es contar del 1 al, por ejemplo, 50, dependiendo de la duración del texto. Una vez finalizada la lectura, deberíamos ser capaces de resumir el contenido del texto sin dejarnos nada importante. Para aumentar la dificultad podemos pasar a hacer acciones que sean cada vez menos automáticas. Primero, contar del 50 al 1, por ejemplo, y segundo, escribir una oración.

A continuación, el [primer ejercicio en inglés](#) sigue el mismo método, con la única diferencia de que incluye tres textos de ejemplo. Por último, el [segundo ejercicio en inglés](#) se centra en la capacidad de procesar un discurso cuando se está en una situación conflictiva, pues se trata de otro ejemplo de situaciones que requieren que dividamos nuestra atención y, por lo tanto, que nos concentremos más. Este ejercicio consiste en cinco baterías de preguntas, las cuales nos debe formular otra persona en voz alta y de forma que las respuestas se vayan solapando con las preguntas siguientes. Para que quede más claro, de la siguiente batería de preguntas, que es la primera, las preguntas y las respuestas sugeridas que sean del mismo color se formularían a la vez:

What do you think is better, a public health system or a private health system?

I think a public health system is definitely better.

What options exist in Spain?

We have both options, but our public health system is quite renowned indeed.

What are the advantages and disadvantages of each?

There are many and the advantage of one is usually the disadvantage of the other. The main advantage of a public health system is that it is free, while the main advantage of a private one is that attention is more individualized.

What are people's main reasons for "going private"?

Apart from the fact that attention is more individualized and you therefore have more privileges, they can choose the doctor they want to see and there are shorter waiting lists.

What can be done to reduce waiting times for public health services?

Hiring more doctors so that we can reduce the rate of patients per doctors.

Is it immoral for someone to pay extra money to "get to the front of the line" for an operation?

In my opinion, it is. The level of emergency should be the only thing that matters.

Who should be entitled to free prescriptions?

People with low resources.

If people are in the hospital should they be obliged to pay something toward the cost of their care, for example the food they consume? Why or why not?

Only if they have a private insurance that does not cover it, of course. It is one expense more for the hospital!

Solo como apunte, nos gustaría aclarar que no es necesario tener siempre a alguien que nos lea un texto en voz alta. Podemos, entre otras muchas cosas, grabarnos a nosotros mismos;

escuchar discursos, audiolibros, etc.; escuchar textos con aplicaciones de conversión de texto a voz, como el mismo Adobe Acrobat, Natural Read, o Pocket, que tiene la opción de reproducir los textos de los enlaces que guardamos en ella.

Recursos para la voz y la dicción

- [Ejercicio para entrenar la respiración de Linkterpreting](#): Una respiración correcta es fundamental para la dicción y nuestra resistencia a la hora de interpretar. Se realiza de pie, con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo de forma relajada. Una vez estemos listos, inspiramos lentamente y sin parar durante cuatro segundos, llenándonos los pulmones de aire, pero sin mover los hombros. A continuación, aguantomos la respiración un par de segundos, exhalamos lentamente igual que antes, sin parar durante cuatro segundos y expulsando el aire entre los dientes, y volvemos a aguantar la respiración otro par de segundos. Repetimos cinco veces y, si queremos, podemos ir aumentando la intensidad reduciendo los segundos durante los que inspiramos y aumentando el tiempo durante el que aguantomos la respiración.
- [Ejercicio de relajación y respiración de Motos, T. y F. Tejedo](#): Este ejercicio está extraído del libro *Prácticas de dramatización* e incluido en *Linkterpreting*. Consiste en sentarse en el suelo y enroscarnos, es decir, pegar la cabeza al pecho y encoger las piernas y rodearlas con los brazos. Debemos apretar fuerte y aguantar así durante un minuto. A continuación, vamos lentamente soltándonos y tumbándonos en el suelo, abriendo al máximo las piernas y los brazos, incluso los dedos de pies y manos. Cuando estemos completamente estirados, debemos aguantar la tensión durante medio minuto y ya después relajarnos.
- [Ejercicio de ritmos respiratorios](#): De nuevo otro ejercicio de *Linkterpreting*. Consiste en, dedicando un minuto a cada paso y sin dejar pausa entre inspiración y expiración, realizar los siguientes pasos:
 - Inspiración lenta – Espiración lenta – Pausa
 - Inspiración lenta – Espiración rápida – Pausa
 - Inspiración lenta – Espiración en tres golpes – Pausa
 - Inspiración rápida – Espiración lenta – Pausa
 - Inspiración rápida – Espiración rápida – Pausa
 - Inspiración rápida – Espiración en tres golpes – Pausa
- [Ejercicio de respiración y dicción de Linkterpreting](#): Consiste en leer en voz alta oraciones o textos cortos que están llenos de los mismos sonidos. Son 11 en total: vocales, oclusivas bilabiales, oclusivas dentales, oclusivas velares, fricativas labiodentales, fricativas linguointerdentales, fricativas linguoalveolares, africadas palatales, nasales bilabiales, nasales linguoalveolares, nasales palatales, laterales y vibrantes linguoalveolares, laterales y vibrantes palatales, y laterales y vibrantes vibrantes. Por ejemplo: El baúl del zulú del sur es azul como el tul do tutú de Lulú.
- [Entrenamiento de la respiración de Domínguez Dapena, C.](#): Se trata de un plan de entrenamiento especialmente diseñado para la respiración y recogido en el libro *Técnicas de expresión oral* que resumen desde *Linkterpreting* en un pdf de cuatro páginas. Empieza con unos ejercicios que debemos realizar tumbados para aprender a adoptar una buena postura corporal, sobre todo en relación a nuestra espalda, que proporciona las condiciones ideales para que los pulmones rindan al máximo, y a identificar los músculos que intervienen en la respiración: la musculatura abdominal. A continuación, una vez tenemos plena consciencia de nuestro cuerpo y de cómo se comporta con respecto a la respiración, pasamos a hacer ejercicios sentados, y, por último, a hacerlos de pie.

- Recursos para la entonación:
 - Visualizar a una persona concreta a quien hablarle. Este truco consiste en elegir, de forma imaginaria, a una persona a quien dirigirle nuestro discurso para visualizarla en todo momento mientras interpretamos. Es un truco que nos ayuda a empatizar más con nuestro público y nos alivia mucha presión al permitirnos olvidarnos de la cantidad de personas que tenemos delante. Todo esto hará que nuestra dicción y nuestra entonación, además de la claridad de nuestras explicaciones, mejoren automáticamente. Por ejemplo, si estamos en un congreso de medicina con un público lego, es decir, no experto, podemos imaginar que interpretamos para nuestro amigo el abogado. Se trata de un truco usado por muchos intérpretes de conferencias profesionales, pues en servicios públicos no suele haber una relación tan distante entre intérprete e interlocutores.
 - Leer en voz alta como si leyeras para un niño. Cuando leemos para niños solemos forzar mucho más nuestra entonación para captar su atención y divertirles. Esta es la mentalidad que deberíamos tener siempre que practiquemos leyendo en voz alta en casa. Así conseguiremos ir desarrollando una buena entonación que nos salga automática, sin tener que forzarla, a la hora de hablar en público.
- Recursos para la dicción:
 - Interpretar o pronunciar discursos con un bolígrafo en la boca. Si tenemos algún problema de dicción, es muy útil practicar con un bolígrafo en la boca, pues este nos ayudará a vocalizar mejor.

Recursos para la competencia traductora

Si hay una razón para que la enseñanza de la interpretación se inicie tan avanzado el grado de Traducción e Interpretación, esta es precisamente la competencia traductora. Para empezar a interpretar es imprescindible saber traducir, es decir, saber pasar un mensaje de una lengua a otra sin que el contenido cambie, pero siendo conscientes de que la forma en la que este está expresado sí que tenga que cambiar, y saber cómo hacerlo; saber reformular, dar con el equivalente correcto para un término, saber documentarse, etc. Es por ello por lo que no hay ejercicios concretos para trabajar esta competencia más allá de lo que ya se la trabaja con ejercicios de reformulación o traducción a vista, por ejemplo. A traducir se aprende cursando asignaturas como documentación, terminología o cualquiera de traducción, y, por supuesto, traduciendo en sí. En consecuencia, en este trabajo no recomendamos a nadie que se dedique a la interpretación sin haber hecho el grado de Traducción e Interpretación.

No obstante, sí que nos gustaría recomendar un ejercicio para practicar un poco la competencia traductora, que tal vez sea necesario para personas que lleven un tiempo sin traducir ni interpretar por la razón que sea. Se trata del ejercicio tres del capítulo cuatro del libro *Communicating across cultures: a cousebook on interpreting and translating in public services and institutions* de Carmen Valero-Garcés (Valero-Garcés, 2014). En él la autora transcribe las declaraciones de un juicio y cómo fueron interpretadas. El objetivo es que el alumno busque los errores, los corrija e intente deducir la causa que ha inducido al error.

Recursos para la competencia instrumental

- [Curso de traducción automática y posesición](#), de Cálamo y Cran. Aunque en un principio esta modalidad pueda no parecer útil para un intérprete, lo cierto es que podemos necesitar hacer una traducción en cualquier momento y la traducción automática nos puede ser de gran ayuda si sabemos usarla bien. Es por ello que recomendamos este curso en línea de dos meses en el que se da una buena base de esta modalidad de traducción y de posesición, combinando teoría y práctica.
- [Curso de Trados](#), de Cálamo y Cran. Trados es la herramienta de traducción asistida más usada hoy en día y cualquier traductor y/o intérprete que se precie debe tener un mínimo de conocimientos sobre ella. Este curso, que está disponible tanto en línea como presencial y que dura cuatro meses, es muy completo, pues te enseña a usar el programa por completo: traducción de un único documento, creación de un proyecto, control de calidad, gestión de memorias, *autosuggest*, etc. Además, incluye un módulo de orientación laboral.
- AulaSIC, aparte de sus seminarios web, tiene una amplia oferta de formación relacionada con Trados. Por un lado, tenemos su [máster](#) en línea, de 200 horas de duración y con el que alcanzaremos el máximo nivel, y, por otro, tenemos sus cursos en línea. Estos últimos están disponibles en [tres niveles diferentes](#) y duran 50 horas cada uno, aunque también existe la opción de hacer un [curso de matrícula conjunta que reúne los tres niveles](#) y dura 140 horas.
- [Seminario de Trados](#), de Estudio Sampere. Es un seminario práctico que dura tres horas y en el que te enseñan a manejar no solo Trados, sino también el resto de los programas que lo componen: Workbench, Tageditor, Multiterm y Winalign.
- [Seminarios web de AulaSIC](#): Esta escuela en línea tiene muchos seminarios web que se centran en aspectos concretos para la competencia instrumental: alineación de documentos, creación de memorias de traducción, transformación de un glosario web en una base de datos terminológica, gestión de datos lingüísticos con ApSIC Xbench, etc.
- [Curso de Word avanzado para traductores](#), de AulaSIC. Los conocimientos de Word nunca son suficientes en traducción e interpretación, sobre todo si queremos ser lo más productivos posible. Este curso en línea de 40 horas es muy completo y, además, está especialmente diseñado para traductores, por lo que se le saca el máximo provecho.
- Sin embargo, no cabe duda de que unos de los instrumentos más importantes para un intérprete son el micrófono y la consola de interpretación, o el Infoport, en su defecto. A no ser que invirtamos en un equipo de estos para tenerlo en casa, o en uno que se asemeje, nos va a ser muy difícil poder practicar con ellos. No obstante, es aconsejable acostumbrarse a su uso, y por eso insistimos tanto en este trabajo en acudir a cursos que tengan lugar en cabinas o en los que se use Infoport, en hacer prácticas en cabina muda, en acudir a congresos donde acepten voluntarios o a los que nuestros compañeros profesionales puedan llevar estudiantes, etc. La Universidad de Alcalá, por ejemplo, organiza todos los años en torno al mes de marzo unos seminarios y este año ha habido uno muy interesante de nuevas tecnologías en la interpretación en el que los alumnos han interpretado cuatro horas diarias durante cuatro días usando Infoport todo el tiempo.

Recursos para la competencia profesional

Por un lado, es fundamental conocer el mercado laboral de la interpretación para labrarnos un futuro estable como intérpretes. Por otro, tenemos también mucho que aprender de nuestros compañeros profesionales, y, además, es muy probable que estos sean quienes nos den más trabajo. Por todo esto se dice que es muy importante estar en contacto con la profesión y que el traductor debe ser un ser social. Hay muchas formas:

- **Fiscalidad y mercado laboral:** Aunque probablemente no nos guste, para ser intérprete profesional hay que saber de fiscalidad. La mayoría de los grados y/o másteres la incluyen en sus planes de estudio, pero suelen ser contenidos insuficientes. Sin embargo, hoy en día hay muchos cursos de fiscalidad y sobre el mercado laboral destinados especialmente a traductores e intérpretes. Destacan los siguientes:
 - [Fiscalidad para traductores](#), de Trágora Formación. Se trata de un curso en línea muy completo de 40 horas, impartido por Pilar Puig, en el que se dan todos los conocimientos necesarios para emprender tu camino como traductor e intérprete por cuenta propia: desde cómo darse de alta en la seguridad social hasta cómo gestionar un impago, pasando por la gestión de facturas y presupuestos.
 - [Seminario práctico de presupuestos y facturas: gestión administrativa de proyectos](#), de Cálamo y Cran. Es una formación en línea que dura una semana y en la que dos profesionales del sector explican trucos para emitir presupuestos y facturas sin dejar ningún cabo suelto.
 - [Curso de fiscalidad y seguridad social del autónomo](#), de Cálamo y Cran. Se trata de un curso parecido al primero, de cuatro meses de duración, en el que un autónomo con años de experiencia explica de forma sencilla todo lo que un traductor necesita saber sobre Hacienda, seguridad social, facturación, etc.
 - [Seminario presencial de orientación profesional y fiscalidad](#), de Estudio Sampere. Es un seminario presencial muy completo, de 10 horas de duración, en el que no solo se tratan temas de fiscalidad como en los anteriores, sino también otros temas como el trabajo en plantilla y en organismos públicos, la captación de clientes, el *networking*, el posicionamiento web, el currículum vitae, las tarifas, etc.
 - [Marketing para traductores](#), de AulaSIC. Se trata de un curso en línea de 30 horas en el que se imparte una base de marketing muy necesaria a la hora de ser autónomo. Se enseña al alumno a venderse de manera eficaz y transmitir una imagen profesional y está destinado tanto a estudiantes como a profesionales.
 - [Presupuestos de traducción](#), de AulaSIC. Se trata de un curso en línea de 20 horas en el que se enseña a emitir un presupuesto, teniendo en cuenta el recuento de palabras, la repetitividad, el formato, el tipo de traducción, etc., y sin que haya posibilidad de interpretación errónea por parte del cliente. Además, AulaSIC ofrece aparte seminarios monográficos en vídeo para casos más específicos en los que el conteo no hace justicia al trabajo que implica una traducción. Por el momento, ofrecen tres: [Presupuestar y traducir gráficos](#), en el que enseñan los gráficos más frecuentes en traducción y cómo presupuestar y hacer su traducción; [Presupuestos web](#), en el que enseñan a analizar la estructura y los datos de una web para su presupuesto; y [Contar palabras, la mayor mentira jamás contada](#), en el que se analizan las distintas herramientas de conteo de palabras y se explica el significado de *fuzzy* (concordancia parcial) y sus implicaciones en las tarifas de traducción.
 - [¿Cómo incrementar nuestra cartera de clientes? Caso práctico](#). Otro seminario monográfico en vídeo de AulaSIC. En este caso, se trata de un caso práctico en el

que enseñan cómo podría aumentar su cartera de clientes una persona que se dedique a la traducción de páginas web.

- [CalPro](#): Es una utilísima herramienta desarrollada por la asociación Asetrad para calcular nuestra rentabilidad como traductores y, por tanto, la tarifa que deberíamos cobrar en función de lo que queremos ganar. Es una hoja de cálculo de Excel de libre descarga que calcula los ingresos netos según gastos y productividad del traductor.
- Seguir blogs de traductores e intérpretes, seguir a compañeros en redes sociales más allá de LinkedIn, acceder a grupos de Facebook, etc. Como ejemplo, podríamos mencionar los blogs [Bootheando](#) de Clara Guelbenzu o [En la luna de Babel](#) de Scheherezade Surià, o los grupos de Facebook [Traductores e Intérpretes](#), [Traductores e Intérpretes en Madrid](#) o [Traductores e Intérpretes sin censura](#).
- Asociarse y consultar las redes sociales y páginas webs de las asociaciones profesionales. Cabe mencionar la Asociación Española de Traductores, Correctores e Intérpretes ([Asetrad](#)), la Asociación Profesional de Traductores e Intérpretes Judiciales y Jurados ([Aptij](#)) o la Asociación Internacional de Intérpretes de Conferencias ([Aiic](#)). Asociarse es importante, en primer lugar, por el simple hecho de estar adheridos a un código deontológico, pues todas tienen uno, pero no se trata solo eso. Son muchas las actividades que hacen las asociaciones para promocionar nuestra profesión, en defensa de los profesionales o de formación. Asetrad, por ejemplo, tiene una lista interminable. A destacar:
 - Publicación de una revista, [La linterna del traductor](#)
 - Montaje de una caseta cada año en la Feria del Libro de Madrid
 - Asesoramiento y contacto directo con otros profesionales a través de su lista de distribución y el buzón de la asociación
 - Asesoramiento jurídico
 - Organización de cursos, seminarios, encuentros anuales, etc.
 - Publicación de ofertas de trabajo
- Tener una red de contactos profesionales amplia: mediante LinkedIn, grupos de prácticas, manteniendo el contacto con compañeros de clase y cursos, conociendo gente en congresos y encuentros, etc.
- Saber trabajar en equipo es clave. Casi siempre trabajaremos en parejas, sobre todo en conferencias, pero, aunque trabajemos solos, vamos a tener que saber trabajar con otros profesionales como técnicos de sonido, médicos, fiscales, abogados, trabajadores sociales, etc. [Aquí](#) unos consejos de Orcit para trabajar en equipo.
- Asistir a congresos de traducción e interpretación en los que no solo conozcamos a otros compañeros, sino en los que nos actualicemos y conozcamos las investigaciones y trabajos de otros compañeros e incluso aportemos nuestro granito de arena con el nuestro.
- Podcasts: Otra forma de estar en contacto con la profesión y oír experiencias y/o consejos de otros compañeros son los podcasts. En concreto, por un lado tenemos *Troublesome Terps*, podcast mensual dedicado exclusivamente a la interpretación, de Jonathan Downie, Alexander Gansmeier y Alexander Drechsel, tres intérpretes profesionales de Reino Unido. Por otro, tenemos [En Pantunflas](#), podcast que llevan dos traductoras hispanoamericanas y dedicado tanto a la traducción como a la interpretación.
- Conocer la trayectoria profesional de nuestros compañeros traductores e intérpretes puede servirnos de inspiración y dar ideas. Muchos de ellos la cuentan una y otra vez por Twitter, en sus blogs, o en charlas, pero es especialmente útil la sección semanal [Acabo de terminar el grado. ¿Y ahora qué?](#) del blog de Scheherezade Surià. En ella,

Scheherezade publica cada lunes las historias de diferentes traductores e intérpretes nóveles, las cuales son verdaderamente inspiradoras.

- [Hangouts Trágora](#): Son una serie de entrevistas a traductores e intérpretes profesionales que realiza Gabriel Cabrera, traductor e intérprete profesional y cofundador de la escuela profesional y agencia de traducción Trágora Formación. Están disponibles en vídeo en la plataforma YouTube o en formato podcast en Ivoox y en ellas se tratan temas de todo tipo, desde especialidades concretas como la traducción gastronómica o la traducción de patentes hasta temas concretos como redes sociales o las normas ISO. Desgraciadamente, desde Trágora ya no van a seguir haciendo estos Hangouts, pero hay una gran colección para entretenernos una larga temporada. En concreto, para conocer mucho mejor la profesión del traductor e intérprete, es decir, para saber desenvolverte en este mundo de empresas de traducción, tarifas y clientes son recomendables los siguientes:
 - [Qué perfil demandan las empresas de traducción](#), con Nieves Pueyo
 - [Cómo aumentar tu cartera de clientes \(y tu bolsillo\)](#), con Xosé Castro
 - [Cómo vivir bien de la traducción \(con buenas condiciones de trabajo\)](#), con Alessandra Vita
 - [La relación entre el traductor y el revisor](#), con Rocío Serrano
- Y, por supuesto, y no menos importante, contribuir nosotros también. Aunque no tengamos un blog donde generar contenido, si hacemos todo lo mencionado anteriormente, lo mínimo es que seamos activos y comentemos, colaboremos con asociaciones, iniciemos conversaciones con compañeros y compartamos algo de vez en cuando, ya sea un artículo de otra persona, un consejo o una experiencia.

Recursos para la competencia temática

- Extracción de terminología de textos paralelos, enciclopedias, transcripciones y cualquier material relativo a nuestro ámbito de especialización en cuestión, tanto en nuestra lengua origen, como en nuestra lengua meta, y, además, en diferentes registros. Así podremos ir creando nuestros propios glosarios poco a poco, a la vez que vamos interiorizando términos.
- La Dirección General de Traducción del Parlamento Europeo tiene un [buscador de glosarios](#) muy útil, pues contiene más de 8000 glosarios y se puede buscar por palabra clave, temática, fuente y hasta por tres idiomas a la vez. Además, todos los glosarios son evaluados y actualizados por sus terminólogos.
- Truco para recordar terminología: Encontrar una imagen que relacione el sonido y el significado del término en cuestión con otro de tu lengua materna. Por ejemplo, *table* en inglés es mesa y tanto su pronunciación, como su grafía recuerdan a tabla, que es la parte de arriba de una mesa. Así pues, la imagen que relacionaría *table* con mesa sería la de una tabla.
- La terminología no solo hay que saber extraerla y memorizarla, también gestionarla para que ambos procesos sean más rápidos y para tener nuestros glosarios siempre a mano, pues esto es lo que nos va a hacer más productivos. Para aprender a gestionar la terminología una buena opción es el curso en línea de 90 horas de AulaSIC [Terminología: obtención y gestión](#). En él se aprende principalmente a usar herramientas terminológicas como Multiterm y herramientas de gestión de datos como Excel. Además, tienen otro curso en línea más específico, esta vez de 40 horas y sobre [gestión terminológica con SDL Multiterm](#).
- En cuanto a la adquisición de conocimientos sobre nuestras áreas de especialización, por ejemplo, a la hora de prepararnos para una conferencia, es conveniente buscar

discursos anteriores del orador e investigar sobre él o ella. Así podremos ver qué tipo de discursos da, cuál es su acento, qué tipo de orador es, etc. ¡Y quién sabe si no repite discurso o alguna anécdota o ejemplo!

- Traducir a vista discursos o *role plays* de temática similar también es bueno cuando nos preparamos un encargo. Así no solo afianzaremos los conocimientos y la terminología ya aprendidos, sino que también ampliaremos ambos. Además, los discursos o las situaciones comunicativas que se dan en torno a una misma temática suelen seguir estructuras parecidas, usar los mismos recursos estilísticos y los mismos convencionalismos, etc. Así pues, cuanto más practiquemos con discursos o *role plays* de la misma temática, más cómodos nos sentiremos interpretando en esas situaciones, pues estaremos acostumbrados a todos sus recursos estilísticos y estructuras en general.
- Algo fundamental a la hora de especializarse es estar familiarizado con los documentos más frecuentes de nuestras áreas e ir haciéndonos con un buen corpus de estos. En *Linkterpreting*, por ejemplo, encontramos textos paralelos de todas las ramas de especialidad de la interpretación bilateral, menos de la interpretación en el ámbito de los negocios. Tenemos la [interpretación social](#), con textos como la solicitud de alta en el padrón de habitantes; la [interpretación sanitaria](#), con modelos de consentimientos informados; la [interpretación judicial](#), con un ejemplo de *witness statement*, entre otros; y, por último, la [interpretación policial y penitenciaria](#), con textos como un acta de denuncia.
- *Linkterpreting* tiene también una [sección en la que recopila enlaces](#) de corpus como el CRATER, bases de datos como las de la Unión Europea, diccionarios como DiCE, y otros muchos recursos documentales y terminológicos de utilidad. La única pega es que no están clasificados, pero merece la pena echarles un ojo.
- Asistir a congresos, encuentros y cursos de nuestras especialidades, en los que no solo aprenderemos más sobre ellas, sino que conoceremos a otros profesionales que nos pueden brindar apoyo e incluso dar trabajo.
- La interpretación en los Servicios Públicos aún está en pañales en España. Es por ello por lo que estar al tanto de las novedades de este ámbito es especialmente importante para todo intérprete que trabaje en él. Una de las mejores formas es seguir a la [Red Comunica](#), o el Observatorio sobre Traducción e Interpretación en los Servicios Públicos, compuesto por investigadores en este ámbito de toda España como María Isabel Abril Martí de la Universidad de Granada o Carmen Valero de la Universidad de Alcalá. En su web publican noticias y novedades editoriales, además de tener un pequeño listado de blogs interesantes y de grupos de investigación en TISP.
- Siguiendo en la línea del punto anterior, también es muy importante seguir a los grupos de investigación en TISP en España, a saber: [GRETI](#), de la Universidad de Granada; CRIT, de la Universidad Jaume I; [FITISPOS](#), de la Universidad de Alcalá; [MIRAS](#), de la Universitat Autònoma de Barcelona; y [Alfaqueque](#), de la Universidad de Salamanca.
- *Mind maps*: Son una forma de representar el contenido de una materia que nos puede ser muy útil cuando nos estamos documentando para un encargo de interpretación. Esta técnica, inventada por Tony Buzan, hace un uso simultáneo de los dos hemisferios del cerebro para así beneficiarnos tanto de su parte lógica, como de su parte imaginativa. Consiste en representar esquemática y jerárquicamente la información más importante de un tema, poniendo solo una palabra para cada apartado y eliminando los detalles, pero poniendo la mayor cantidad de apartados posible. Si podemos hacerlos con colores para establecer relaciones entre los

apartados, y con imágenes, mejor, pues así trabajaremos también con la memoria fotográfica. Por ejemplo:



Figura 1. Imagen extraída de google imágenes.

- Sin embargo, todos los recursos y trucos anteriores no nos servirán de nada si no sabemos cuándo y cómo recurrir a ellos. Hay que saber cómo documentarse para cada encargo. Para ello nos dan desde Orcit unas [directrices](#) muy acertadas para saber sobre qué debemos documentarnos cuando nos enfrentamos a un encargo de interpretación. Son muchos los consejos que dan, pero podríamos destacar la siguiente tabla que nos ayuda a crearnos un esquema de la información a obtener:

PREGUNTA	INTERPRETES	AUDIENCIA Y ORADORES
QUIÉN	*¿Estaremos solos o con compañeros? *¿Haremos relé?	*¿Quién es el orador? *¿Quién es el organizador?
QUÉ		*¿Cuál es el tema? *¿Qué contenidos tratarán?
CÓMO	*¿Será consecutiva o simultánea? *¿Qué estilo y registro debemos usar?	*¿En qué lenguas hablarán los oradores y la audiencia? *¿Qué tipo de evento es?
POR QUÉ		*¿Cuál es el trasfondo? *¿Cuál es el programa?
DÓNDE	*¿Qué tipo de entorno será? ¿Habrán cabinas? *¿Cómo es el acceso?	*¿Cómo se dispondrá la audiencia y los ponentes? ¿Estarán sentados?
CUÁNDO	*¿Cuál será el horario? *¿Tendremos que turnarnos con otros compañeros?	*¿A qué hora llegarán los asistentes y los ponentes?

Tabla 4. Tabla creada a partir de las directrices de Orcit para documentarnos para un encargo.

Recursos para la competencia psicofisiológica

- Para mejorar la resistencia lo mejor es que conforme vayamos practicando con discursos, vayamos aumentando no solo la dificultad terminológica o discursiva, sino también la longitud. Así iremos siendo capaces de interpretar discursos o intervenciones cada vez más largos manteniendo la misma calidad de principio a fin.
- Además, son muy importantes las técnicas de respiración que hemos explicado con anterioridad para que nuestro cerebro se oxigene correctamente. Si al cerebro no le llega la máxima cantidad de oxígeno posible, nos vamos a cansar más y nuestra interpretación perderá calidad.
- También es muy importante la postura. Debemos mantener la espalda erguida, los hombros hacia atrás y las piernas sin cruzar. Así no solo evitaremos dañar la espalda con malas posturas, sino que también ayudaremos a que la sangre circule mejor.
- [Ejercicio de resistencia de Orcit](#): Se trata de un ejercicio que incluye un ejemplo de una simultánea en la que el intérprete está claramente cansado, y consejos para tener una mejor resistencia como seguir una dieta equilibrada o tener nuestras notas ordenadas y a mano para poder recuperar cualquier información rápidamente.

9.2. Recursos para competencias específicas según modalidad

9.2.1. Consecutiva

Recursos para la toma de notas

Consecutiva sin toma de notas

Como ya sabemos, la toma de notas es muy importante en consecutiva, pero también puede ser un arma de doble filo. Hay determinados contextos en los que en realidad no es necesario tomar notas, ya sea porque basta con visualizar el relato del orador o porque es un parlamento muy corto. Si en esos casos nos ponemos a tomar notas pueden pasar dos cosas: por un lado, puede que perdamos algún detalle por no centrarnos al cien por cien en la escucha activa, sobre todo si estamos empezando; y, por otro lado, puede que acabemos más cansados de lo necesario al haber hecho el esfuerzo innecesario de tomar notas. Así pues, también es conveniente que, aparte de saber tomar notas a la perfección, con rapidez y sin perder detalle del discurso o parlamento, también es muy conveniente que sepamos discernir las situaciones en las que podemos prescindir de esta herramienta y confiar en nuestra memoria. Además, no sería raro si alguna vez a lo largo de nuestra vida profesional nos encontrásemos con situaciones en las que directamente es muy difícil tomar notas por diversos motivos, por ejemplo, que estemos haciendo un *tour*.

En Orcit tienen [ejercicios](#) en los que dan algunas directrices para hacer consecutiva sin toma de notas. En primer lugar, debemos oír un discurso. A continuación, debemos intentar recordar los puntos principales del discurso, elaborar un eje cronológico con los hechos principales y, después, comparar este con la versión que dan desde Orcit. El siguiente paso es intentar recordar detalles como qué ocurrió, quién estuvo involucrado, cuál fue la causa, etc.

A pesar de todo lo escrito, aún habrá partes del discurso que nos resulten difíciles, por ejemplo, la parte en la que se nombran hierbas aromáticas. Para ellas proponen recurrir a un hiperónimo e incluir, si los recordamos, algunos ejemplos, o reformular para que el mensaje llegue a la audiencia, pero sea más simple de emitir para nosotros. Por último, debemos

escuchar el discurso de nuevo sin tomar notas e intentar interpretarlo. Al final del ejercicio encontramos una interpretación del discurso hecha por un estudiante para que podamos comparar y evaluarle.

De este ejercicio podemos sacar las siguientes conclusiones que nos ayudarán a no depender de la toma de notas:

- No es necesario recordar hasta el más mínimo detalle.
- Es esencial distinguir las ideas principales de las secundarias.

Al final, practicar la consecutiva sin toma de notas no nos ayuda solo a aprender a no depender de esta técnica, sino también a trabajar nuestra memoria, sobre todo la memoria a corto y medio plazo. De hecho, ambas cosas van de la mano. Es imposible ser capaz de hacer una consecutiva sin toma de notas, por corta que esta sea, si no tenemos una buena memoria. Desde el Consejo Judicial de California (*Judicial Council of California*, 2001) también prepararon unos ejercicios para ejercitar nuestra memoria y aprender a no recurrir siempre a la toma de notas:

- El primero es un ejercicio diseñado para trabajar la memoria a corto plazo y consiste en que alguien nos lea en voz alta una serie de siete números aleatorios. Debemos parar a esa persona cuando creamos que podemos repetir dicha serie de memoria y, entonces, repetirla, pero al revés.
- Lee un texto o artículo en cualquiera de tus lenguas de trabajo y después trata de resumirlo en una sola oración.
- Haz lo mismo que en el ejercicio anterior, pero con una noticia que oigas en la televisión o en la radio.
- Escucha un discurso corto, una noticia, o una entrevista, cualquier cosa que sea corta, sin tomar notas, e intenta repetir después todo lo que puedas. Que no se te olvide grabarte. Es fundamental en este ejercicio. A continuación, haz lo mismo, pero habiendo tomado nota de las palabras clave. Por último, compara ambas muestras. ¿Cuál es mejor? Esta es una muy buena forma de averiguar si se nos da mejor interpretar con notas o sin ellas, aunque las muestras solo serán representativas cuando a tengamos cierto nivel de interpretación y no cuando estemos empezando.
- Escucha el mismo discurso que en el ejercicio anterior e intenta agrupar la información en grupos. Si está hablando de los puntos de un programa político, por ejemplo, agrúpalos por ámbitos: economía, sanidad, educación, etc.

Tablas de símbolos

El primer paso para iniciaros en la toma de notas debe ser mirar tablas de símbolos e ir adaptándolos a nosotros mismos. Habrá muchos que nos sirvan, pero habrá otros para los que se nos ocurrirán opciones que sean más obvias o más fáciles y rápidas de dibujar para nosotros. Se trata de ir adquiriendo símbolos que asociemos de forma natural y automática a un término o a un determinado campo semántico.

Han sido muchos los autores y sitios web que han recopilado símbolos que sirviesen de inspiración al resto de intérpretes. A continuación, recomendamos algunos:

- [Tabla de símbolos de Linkterpreting](#): Las chicas de esta plataforma dedican un apartado a dar unos apuntes sobre la toma de nota, basándose principalmente en los famosos siete principios de Rozan, e incluyen al final una pequeña tabla con probablemente muchos de los símbolos más usados por los intérpretes profesionales hoy en día.

- Repositorio de símbolos del libro de Clara Bosch, *Técnicas de interpretación consecutiva: la toma de notas* (Bosch March, 2012). No es la primera vez que se recomienda dicho libro en este trabajo, pero su gran recopilación de símbolos, ordenados, además, por temática, lo hacen digno de una mención más.

Práctica con transcripciones de discursos y *role plays*

Aparte de ir viendo tablas de símbolos como las que hemos recomendado en el punto anterior, para iniciarnos en la toma de notas lo ideal es empezar por practicar con textos escritos, es decir, coger cualquier texto o transcripción de un discurso y *role play* y hacer dos cosas siempre en el siguiente orden:

- Un vaciado terminológico y una asignación de un símbolo a cada término
- Reescribir el discurso o *role play* en cuestión como si fuese una toma de notas

Cuando estamos empezando es muy importante que tengamos siempre delante un texto escrito. No debemos empezar a tomar notas oyendo discursos directamente, sino leyendo, pues un discurso supone demasiada presión y va demasiado rápido para un principiante. Asimismo, debemos hacer un verdadero esfuerzo por que, primero, se nos ocurran la mayor cantidad de símbolos posibles y, segundo, por escribir el mínimo número de palabras posible a la hora de tomar notas. Así conseguiremos ir creando una base para la toma de notas real: nuestra propia colección de símbolos y el afianzamiento de los principios de una buena toma de notas, como son las acotaciones o la disposición diagonal de las ideas. Además, solo así conseguiremos ir adaptando las normas tradicionales de la toma de notas a nosotros mismos, es decir, iremos viendo qué símbolos interiorizamos y dibujamos más rápido, cómo nos resulta más fácil representar los tiempos verbales o dónde nos resulta más visual colocar los nexos, entre otras muchas cosas. Por norma general, cuanto más personal sea tu sistema de toma de notas, mejor funcionará.

Una vez veamos que hemos alcanzado un buen nivel, es decir, que cada vez reescribimos los textos más rápido y que cada vez nos salen más símbolos automáticos, podemos pasar a tomar notas de oídas escuchando discursos y *role plays* reales. Sin embargo, es muy interesante que, aunque sea de vez en cuando, sigamos cogiendo las transcripciones de los discursos y *role plays* con los que trabajamos en el aula y/o en casa y sigamos practicando la toma de notas con textos escritos, pues esta es una de las mejores técnicas para ir adquiriendo más y más símbolos. Al fin y al cabo, el objetivo de la toma de notas es escribir cuantas menos palabras, mejor.

Ejercicios de toma de notas de Orcit

Mezclados con algunas pinceladas de teoría, Orcit incluye varios ejercicios para ir afianzando la toma de notas:

- El primero, *step by step*, está diseñado para que entendamos los principios de la toma de notas, como la distribución diagonal y está dividido en dos partes. La primera consiste en oír un discurso, cuya traducción nos aparece en pantalla también, mientras intentamos tomar notas. Además, al final muestran una evolución desde una toma de notas con demasiado texto hasta una versión final con símbolos, márgenes, etc. a la vez que van enseñando trucos y explicando los principios más básicos de la toma de notas. La segunda parte consiste en oír un discurso mientras anotamos en el margen de nuestra libreta de interpretación solo los nexos, dejando espacio entre ellos. A continuación, oímos el discurso de nuevo, anotamos una palabra clave de cada idea e intentamos hacer un resumen del discurso con lo que

tengamos anotado. Por último, debemos oír el discurso una vez más, anotando algo más de información, pero no detalles, para hacer ya una interpretación completa.

- El segundo, *useful exercises*, incluye los siguientes ejercicios para practicar
 - Elaborar un glosario de símbolos
 - Escribir un discurso a modo de notas
 - Reescribir un artículo de prensa a modo de notas
 - Buscar un discurso corto y con una estructura clara y anotar solo los nexos y una palabra de cada idea principal. Con eso deberíamos ser capaces de interpretar el discurso entero.
 - Escuchar un discurso sin tomar ninguna nota, escribir un esquema de su estructura en aproximadamente un minuto y, por último, interpretar mirando ese esquema.
 - Oír un discurso, tomar nota, interpretar y repetir el mismo discurso las veces que sea necesario hasta que estemos satisfechos con nuestras notas.
 - Buscar un artículo corto que este dividido en párrafos y anotar un símbolo que resuma la idea principal de todo el párrafo para aprender a tomar notas de forma concisa.
 - Trabajar un discurso con un compañero o varios para así poner en común las notas. Nuestros compañeros pueden inspirarnos y darnos ideas para nuevos símbolos y/o trucos.
- El tercero, *note-taking from text demo*, consiste en reescribir un texto a modo de notas, tal y como recomendábamos en el tercer punto de este apartado.
- El cuarto, *resources*, es una recopilación de recursos de utilidad: vídeos de YouTube de introducción a la toma de notas, demostraciones de discursos y sus correspondientes notas, enlaces a webs y blog de interés y un listado de libros y artículos.
- El quinto, *comparing notes*, es un ejercicio en el que se pueden comparar cuatro estilos distintos de toma de nota con dos discursos diferentes como ejemplos.
- El sexto, *note-taking from a speech demo*, es un ejercicio en el que oímos un discurso mientras vemos como alguien toma notas. A continuación, dicha persona realiza un análisis de su toma de notas.

Ejercicio de toma de notas del proyecto MAICS de la Universidad de Córdoba

La página web de este proyecto incluye un [ejercicio](#) con unos discursos para practicar la toma de notas. Se trata de tres discursos en español, inglés y francés respectivamente, que duran menos de cuatro minutos y que están especialmente diseñados para entrenar la toma de notas. Versan sobre tres monarcas diferentes y se recomienda una pequeña documentación sobre ellos antes de lanzarse a oír los discursos.

Recursos para mejorar en comunicación y oratoria

- Presentaciones orales y discursos. Escribir y pronunciar discursos o presentaciones es una de las mejores formas de mejorar nuestra retórica. Interiorizaremos y, por ende, aprenderemos a reconocer fácilmente sus diferentes estructuras, y pondremos en práctica las diferentes figuras retóricas y técnicas de lenguaje corporal aprendidas. En *Linkterpreting* encontramos tres ejercicios de oratoria consistentes en improvisar pequeños discursos a partir de datos reducidos como titulares de noticias ([ejercicio 1 en español](#)), palabras escogidas al azar ([ejercicio 2 en español](#)) o pequeños enunciados ([ejercicio 1 en inglés](#)).

- Aprende a controlar la mirada. Si miramos fijamente a un punto fijo todo el rato, no conectaremos con la audiencia, pero si miramos a todo el mundo, transmitiremos sensación de nerviosismo. ¿Cómo se llega al punto medio entonces? Basta con dar barridos al público con la mirada de vez en cuando. Un buen truco, por ejemplo, es trazar con la vista un triángulo imaginario en la sala, colocando uno de los vértices en torno al centro de la pared del final de la sala y los otros dos en las esquinas a tu izquierda y a tu derecha. Mientras des tu discurso mueve lentamente con la mirada los tres vértices y parecerá que estás mirando a tu público. Así también podrás comprobar el interés y la comprensión de los asistentes mediante sus reacciones.
- Contar historias. Un ejercicio muy útil es leer una historia o relato y después contarla con nuestras propias palabras en voz alta, poniendo especial atención en el ritmo, la entonación, el lenguaje corporal, etc.
- Debates simulados: Se trata de una de las mejores formas de mejorar nuestra oratoria y, además, es una actividad muy completa, pues también entrenamos la capacidad de reacción, improvisación, anticipación y adaptación tanto al tema, como a los oradores. Se puede hacer de dos formas, una más improvisada, y otra menos. Por un lado, podemos ponernos de acuerdo con nuestro grupo de debate, amigos o compañeros de clase en el tema a tratar con antelación para poder preparar bien nuestros argumentos. También podemos acordar el papel de cada uno, o bien dividirnos en dos grupos, a favor y en contra, o bien asignarle a cada persona un role concreto. Por ejemplo, en caso de debatir la legalización de las drogas blandas, podrían establecerse los papeles de consumidor, médico, político de un partido de derechas, político de un partido de izquierdas, sociólogo, etc. Por otro lado, podemos improvisar totalmente y elegir el tema y los papeles al azar momentos antes de comenzar el debate, dejando solo cinco minutos para la preparación.
- [Ejercicios para hablar en público](#) de Orcit: Se trata de ejercicios, los cuales se recomienda hacer en este orden y que consisten en oír cuatro vídeos de cuatro ejemplos, leer varios artículos y elaborar un glosario y una lista de ideas a incluir en un discurso y, por último, escribir y pronunciar varios discursos ante al menos una persona que te de *feedback*. Además, a través de la web del *National Network on Interpreting* se puede acceder a ejercicios antiguos de Orcit, entre ellos unos de oratoria. Por un lado, tenemos [ejercicios para trabajar el registro](#) y que incluyen uno de nivel avanzado, y, por otro lado, [ejercicios de habilidades específicas para hablar en público](#).
- [Rhetorical Exercises](#). Es una página web en inglés que reúne ejercicios para practicar la retórica divididos en dos secciones, una con ejercicios previos a la elaboración de discursos y otra con ejercicios de discursos completos. La primera, [progymnasmata](#), contiene 14 ejercicios para aprender a manejar los siguientes recursos: fábula, narrativa, anécdota, proverbio, refutación, confirmación, generalización, encomio, vituperio, comparación, personificación, descripción, desarrollo de un tema y argumentación. En la segunda sección, [declamation](#), se presentan dos ejercicios, uno en el que se plantean dilemas éticos para elaborar discursos persuasivos, y otro en el que se plantean debates judiciales o forenses para debatir en un mismo discurso dos puntos de vista diferentes.
- [Americanrhetoric.com](#): Es una web estadounidense dedicada a la retórica en inglés. Tiene recursos muy útiles, a pesar de ser una web un poco caótica, pues la interfaz cambia y algunos apartados del menú principal aparecen y desaparecen según la sección en la que te encuentres. Aparte de los amplios repositorios de discursos de los que dispone y que explicaremos en el correspondiente apartado, tiene las siguientes secciones:
 - *Rhetorical figures in Sound*: Se trata de un índice de figuras retóricas en el que cada una aparece definida y con ejemplos reales en texto, video y/o audio extraídos de

canciones, discursos, películas, etc. Algunos ejemplos han sido hasta editados para que la figura retórica en cuestión pueda identificarse más fácilmente.

- *Christian Rhetoric*: Sección en la que recogen una serie de enlaces con información general sobre el cristianismo; como, por ejemplo, un glosario teológico. Algunos sermones están disponibles en audio.
- *9/11 Rhetoric*: Sección en la que se recogen discursos y textos relativos al atentado del 9 de septiembre de 2001 en Nueva York y Washington, ordenados cronológicamente.
- *News & Research*: Sección con un índice alfabético de páginas webs de interés clasificadas en *National* [webs con contenido de interés nacional], *Metro* [webs con contenido federal o local], *Global (Eng)* [webs con contenido de interés internacional en inglés], *Tech/Sec/Sci* [webs sobre ciencia y tecnología], *Politics+* [webs sobre política y actualidad] y *SpeCat* [categoría especial].
- *For Scholars*: Sección en la que se da información general sobre la retórica clasificada en los siguientes apartados: *What is Rhetoric?* [¿Qué es la retórica?], *Corax vs. Tisias* [La historia de Corax vs. Tisias], *Plato on Rhetoric* [Platón y la retórica], *Aristotle on Rhetoric* [Aristóteles y la retórica], *Comm Journals* [Índice de revistas sobre retórica] y *Comm Associations* [Índice de asociaciones de retórica].
- *Cool Exercises: Rodman & de Ref.* Esta sección incluye un ejercicio en el que se presentan dos versiones escritas de un mismo incidente, pero con un uso diferente de los recursos retóricos con el objetivo de invitar a la reflexión.
- *Speech Quiz #1*. Cuestionario con preguntas sobre los distintos discursos recogidos en la web.

9.2.1.1. Bilateral

Recursos para el dominio de las diferencias culturales y conversacionales

Aunque tanto en clases de idiomas como en la universidad nos enseñen cosas de la(s) cultura(s) de nuestras lenguas de trabajo, son tantos los aspectos de nuestra vida influenciados por la cultura, y tantas las culturas que puede haber dentro de una misma lengua, que no cabe duda de que la mejor forma de conocer una cultura es sumergirse en ella. Es por ello por lo que recomendamos consumir material audiovisual y literatura de nuestra cultura meta, relacionarnos con gente de esa cultura, viajar, e incluso vivir una temporada en algún país con esa cultura. No obstante, sí que hay algunos recursos que nos pueden ayudar:

- SaludyCultura.com: Es un portal informativo muy útil sobre todo para los intérpretes que se dedican a los servicios públicos, pues contiene recursos documentales con información relativa al ámbito de la salud en diferentes culturas: alimentación, higiene, nacimiento, etc. Se trata de un proyecto del grupo CRIT de la UJI que aborda las culturas de las siguientes zonas: el Magreb, el África Subsahariana, China, India y Pakistán, Europa del Este, la cultura gitana y Reino Unido. Incluye recursos de todo tipo como informes, manuales, códigos deontológicos, entrevistas a pacientes extranjeros, glosarios, etc.
- [Think Cultural Health](http://ThinkCulturalHealth.com): Es una página web, creada por la Oficina de Salud Minoritaria (*Office of Minority Health*) del Ministerio de Salud de Estados Unidos, que incluye recursos y trata de concienciar sobre una correcta asistencia sanitaria para las minorías étnicas que viven en este país, estableciendo unos estándares. Entre los recursos que pueden ser de nuestro interés destacan la [Blueprint](http://Blueprint.com), una guía para implementar servicios lingüísticos y de mediación intercultural en centros sanitarios y que incluye varios

apartados dedicados a la asistencia lingüística y mediación, o la [Guía](#) de comunicación efectiva y servicios lingüísticos.

- «Existen automatismos conversacionales, como por ejemplo las frases de saludos y presentaciones, que facilitan la tarea del intérprete porque, al conocer sus equivalencias en el otro idioma, no le supondrían ningún esfuerzo y podría concentrarse en aquello que no es automatizable; de este modo, transmitiría el mensaje de la manera más precisa y fiel posible.» (Valentinova, 2017) Tal y como explica Valentinova en su Trabajo de Fin de Grado *La preparación psicológica de los intérpretes. La responsabilidad del intérprete ante posibles deslices*, es muy útil conocer los estilos conversacionales y los automatismos de nuestras culturas, que no lenguas, de trabajo y sus equivalentes en español, o cómo reformularlos. No tener que preocuparnos por esos detalles, que de pequeños no tienen nada, nos facilitará mucho el trabajo.
- Hemos considerado conveniente hablar de nuestra propia presentación como intérpretes. Por norma general, esta debe ser corta, no durar más de 10 segundos, y mencionar algo del código deontológico. Conviene tener una estándar preparada. Algo así como «Hola. Soy Sara y soy la intérprete. No se preocupe porque lo interpretaré todo de manera fiel, confidencial e imparcial.» Sin embargo, esta presentación debe cambiar según el contexto. En una toma de declaraciones, por ejemplo, conviene hacer hincapié en el hecho de que se interpretará todo lo que se diga y en que seremos imparciales, pero en una consulta médica tal vez sea mejor resaltar la fidelidad. Así pues, recomendamos sabernos de memoria una presentación estándar en todas nuestras lenguas de trabajo, así como sabernos el código deontológico para saber adaptarla a cada situación. Para conocer un poco más en profundidad los códigos deontológicos actuales y reflexionar sobre ellos recomendamos los ejercicios incluidos en el capítulo tres del libro *Communicating across cultures: a coursebook on interpreting and translating in public services and institutions* de Carmen Valero-Garcés.
- De ese mismo capítulo del libro mencionado en el punto anterior podemos extraer dos ejercicios muy útiles:
 - El primero sirve para conocer los automatismos conversacionales en diferentes culturas e incluye una lista de los automatismos más comunes, como «hola», «no lo sé» o «no hagas eso», y la forma en la que los expresamos en lenguaje no verbal en España. Lo que hay que hacer es tratar de recordar o averiguar cómo se expresan estos automatismos en todas las culturas con las que trabajemos, tanto en lenguaje verbal, como en lenguaje no verbal.
 - El segundo incluye información sobre gestos en muchas culturas diferentes, como el gesto de hacer una V con los dedos para indicar victoria, que puede resultar raro en algunos países, u ofrecer algo con la mano izquierda, que es maleducado en Nigeria porque esta es la mano que usan para limpiarse al ir al baño. El ejercicio también invita a reflexionar y tratar de añadir más gestos a la lista. Además, justo en el ejercicio siguiente se incluyen comentarios de personas de otras culturas dando su opinión sobre dicha lista de gestos y los significados que se le han atribuido a cada gesto.
- La siguiente actividad del mismo libro también es digna de mención, pues habla de otro aspecto muy importante: los estereotipos. Tras dar unas pequeñas pinceladas sobre ellos, como los diferentes tipos o cómo llegar a convertirse en prejuicios, el ejercicio plantea una reflexión sobre los estereotipos que conocemos, la cual puede usarse para hacer una lista como la de los gestos de los ejercicios anteriores.
- Otro aspecto cultural que afecta a la comunicación es la proxémica, otro tema tratado en el capítulo tres del libro de Valero-Garcés. El siguiente ejercicio incluye reflexiones

de distintas personas acerca de la proxémica en diferentes culturas para ayudarnos a reflexionar sobre esta dentro de nuestras culturas de trabajo.

- Los modales también son muy importantes a la hora de comunicarnos. Entre otras cosas, afectan al uso del lenguaje formal e informal. El siguiente ejercicio del libro de Valero-Garcés incluye extensos testimonios de personas residentes en España, pero provenientes de otras culturas, que hablan sobre los modales y la formalidad de los españoles. Al final, formula una serie de preguntas para que reflexionemos nosotros acerca de esos aspectos en España y en los países donde se hablen nuestras lenguas de trabajo.

Recursos para la competencia interpersonal

- [Estrategias de prevención y autoayuda para intérpretes](#) de SOS-VICS

Aunque, como hemos explicado anteriormente, este proyecto está destinado a intérpretes que trabajen en contextos de VG, lo cierto es que las estrategias que proponen para actuar en casos de dilema moral o que puedan provocar *burnout* son muy buenas y totalmente aplicables a otros ámbitos. Lo que han hecho ha sido hacer un listado de las dificultades más frecuentes a las que se enfrentan los intérpretes y agruparlas por solución más factible, explicando por qué esa solución y no otra y cómo proceder. Proponen un esquema con cuatro soluciones en total:

DIFICULTAD	ESTRATEGIA	MOTIVO Y PROCEDIMIENTO
*Problemas de comunicación con otros profesionales. *Actitudes negativas hacia la profesión *Desconocimiento de su labor	ASERTIVIDAD	<u>Motivo</u> *Salvaguardar nuestra profesionalidad *Delimitar nuestro papel *Generación y mejora de confianza <u>Procedimiento</u> *Identificación del estilo de comunicación: agresivo, pasivo o asertivo. *Identificación de situaciones de uso *Establecimiento de un guion *Afrontar la manipulación
*Demasiado distanciamiento con la víctima *Sobre-identificación con la víctima y pérdida de la objetividad *Escaso trabajo en equipo *Dificultad para entender las motivaciones	EMPATÍA	<u>Motivo</u> *Comprender las emociones de los demás *No juzgar ni valorar <u>Procedimiento</u> *Ser conscientes de sentimientos *Escucha activa: olvidarse de las preconcepciones y prestar especial atención a las demandas implícitas en el mensaje, expresadas por las

		emociones y el lenguaje no verbal *Buscar la emoción en cada mensaje *Reaccionar adecuadamente
*Sobrecarga de trabajo *Sobrecarga emocional *Necesidad de respuestas rápidas *Muchas situaciones nuevas *Exceso de estresores o desencadenantes de estrés *Labilidad emocional en la víctima, es decir, cambios bruscos de la expresión afectiva	CONTROL DEL ESTRES	<u>Motivo</u> *Evitar que nuestra profesionalidad se vea afectada *Saber controlarlo en situaciones clave <u>Procedimiento</u> *Respiración profunda, natural y alternante *Relajarnos suspirando o dando golpes suaves * <i>Mindfulness</i> o atención plena
*Expectativas poco realistas respecto a la intervención *Sobre-identificación *Contaminación psicológica, es decir, que las emociones de la víctima afecten al profesional más de lo normal *Ausencia de distancia terapéutica, la cual consiste en atender a la víctima de forma cercana, pero siempre con el objetivo de que se haga independiente *Cuestionamientos sobre el trabajo que se realiza	TÉCNICAS COGNITIVAS	<u>Motivo</u> *Evitar frustración o culpabilidad *Valorar positivamente el trabajo *Conocer y detectar pensamientos distorsionados o interpretaciones de la realidad que no se ajustan a ella <u>Procedimiento</u> *Detención del pensamiento *Distracción del pensamiento *Autoinstrucciones

Tabla 5. Tabla adaptada a partir de las estrategias de prevención y autoayuda para intérpretes de SOS-VICS

Recursos para la bidireccionalidad

Cambiar de un código a otro con facilidad es algo que se consigue fundamentalmente con mucha práctica.

- No obstante, desde *Linkinterpreting* han desarrollado algunos ejercicios específicos para esta competencia:

Esta plataforma en línea contiene un total de [cinco ejercicios](#) para trabajar la capacidad de cambiar de código lingüístico con fluidez en interpretación bilateral. Todos consisten en lo mismo: traducir a vista un texto que tiene intercalados fragmentos tanto en inglés, como en español. Como en muchos de los ejercicios propuestos en este trabajo, con estos también se practican dos destrezas a la vez: la traducción a la vista y la bidireccionalidad.

Recursos para la adaptación

- Conocer nuestro código deontológico al dedillo nos va a venir muy bien para saber adaptarnos a cualquier situación que nos depare esta profesión. ¿Por qué? Porque conocer nuestros derechos y deberes nos va a ayudar a tener claro hasta dónde llegan nuestras competencias y a identificar cuales entran en juego en cada situación. Sino, es muy fácil que acabemos cargando con responsabilidades que no son las nuestras, algo en lo que es muy fácil caer cuando estamos trabajando constantemente en entornos tan diferentes.
- Conocer nuestro mercado laboral y nuestra profesión también es de ayuda a la hora de adaptarnos a cualquier situación. Para ello, aparte de todos los recursos comentados en el apartado de la competencia profesional, recomendamos dos ejercicios de Orcit: [a month in an interpreter's life](#) y [a week in a Public Services interpreter's life](#). En ellos se muestra la agenda de un intérprete de cada campo y sirve para ilustrar la cantidad de situaciones diferentes a las que nos podemos enfrentar.

9.2.2. Simultánea

Recursos para la agilidad mental: mejorar nuestro razonamiento, la velocidad de razonamiento, el control cognitivo y la flexibilidad mental

- Ejercicios de agilidad mental de *Linketerpreting*

La plataforma en línea *Linketerpreting* incluye tres ejercicios de agilidad mental y sus respectivas soluciones, uno en español y otros dos en inglés. El de [español](#) consiste en interpretar o traducir a vista del inglés al español una serie de diez oraciones, las cuales contienen términos que son falsos amigos y suelen traducirse a nuestro idioma con calcos, por ejemplo, *pretend*, que suele traducirse como pretender cuando la traducción correcta sería fingir. Los ejercicios de inglés ([ejercicio 2](#) y [ejercicio 3](#)) siguen el mismo método: cada uno contiene 20 oraciones que deben interpretarse del español al inglés y que suponen cierta dificultad debido a algunos de los términos que contienen. El objetivo principal de este ejercicio es desarrollar nuestros reflejos léxicos frente a las interferencias que nos suponen los falsos amigos, es decir, desarrollar cierta agilidad para dar con el equivalente exacto para un término cuya grafía en la lengua origen se parece a la de otro término en la lengua meta, aunque no sea su equivalente. También es un buen ejercicio para reformular, pues no siempre es posible dar con un equivalente exacto.

- Ejercicios de agilidad mental del capítulo cuatro del libro *Communicating across cultures: a cousebook on interpreting and translating in public services and institutions* de Carmen Valero-Garcés, os cuales se engloban dentro de la actividad siete:
 - Leer un texto en voz alta parafraseando su contenido
 - Leer un texto en voz alta alargando las oraciones y/o explicando en exceso lo que dice, pero sin cambiar el significado
 - Traducir a vista un texto que contenga referencias culturales o información que haya que explicar
 - Leer un texto en voz alta cambiando el registro, pero no el contenido

Recursos para la atención dividida

- Parfraseo o reformulación: Consiste en la repetición del discurso de un orador o de oraciones sueltas, siempre en la misma lengua, es decir, A-A o B-B, pero no con las mismas palabras, sino reformulando el mensaje sin cambiar el significado. Por supuesto, siempre se deja un pequeño desfase muy necesario y, si hace falta, se simplifica el mensaje. En *Linkterpreting* ofrecen varios ejercicios para practicar esta destreza:
 - [Ejercicio en español](#) con diez oraciones de diversa dificultad que deben ser modificadas y acortadas con sinónimos o reformulaciones.
 - [Ejercicio en inglés](#): es exactamente igual que el anterior, pero esta vez con 40 oraciones. Ambos se pueden hacer tanto por escrito, como a modo de traducción a vista o grabándonos e interpretando después, por supuesto.
 - [Ejercicio 1 de reformulación y registro](#): consiste en elaborar un discurso sobre la reproducción humana y después adaptarlo a diferentes destinatarios: niños de 6 años, estudiantes de bachiller, un grupo de amigos de 20 años y asistentes a un congreso científico. El objetivo de este y los siguientes tres ejercicios no es solo seguir practicando la reformulación, sino llevarla un paso más allá: reformular la tanto forma como el registro en los que se expresa el mensaje. Aunque es una práctica un poco controvertida, lo cierto es que es muy común en interpretación en los servicios públicos.
 - [Ejercicio 2 de reformulación y registro](#): consiste en hacer dos traducciones diferentes al inglés de un fragmento en español de *Emma* de Jane Austen. La primera debe tener un registro más formal que el texto origen, y la segunda, más coloquial.
 - [Ejercicio 3 de reformulación y registro](#): se trata de un ejercicio exactamente igual que el primero de esta tanda de reformulación y registro, pero esta vez en inglés.
 - [Ejercicio 4 de reformulación y registro](#). En este caso han cogido el fragmento de un texto en inglés y han modificado el registro para hacerlo más coloquial. Nuestra tarea como estudiantes sería modificar la versión coloquial subiendo el registro, pero sin obtener una versión igual a la original.
- *Parrotting* o shadowing: El nombre *shadowing* es una metáfora del hecho de que la persona que realiza este ejercicio se convierte en la sombra (*shadow*) del orador. ¿Por qué? Porque consiste en la repetición del discurso de un orador o de oraciones sueltas, siempre en la misma lengua, es decir, A-A o B-B, exactamente con las mismas palabras y dejando un pequeño desfase. La web del proyecto MAICS de la Universidad de Córdoba incluye un [ejercicio de shadowing](#) con tres discursos de temática diferente en español, inglés y francés respectivamente.
- *Time-lag*: Consiste en oír una serie de palabras u oraciones simples que no presenten ningún problema de traducción y repetirlas manteniendo un desfase. Si fuera una lista de palabras, por ejemplo, repetiríamos una mientras oímos la siguiente. La dificultad se puede ir aumentando incrementando el desfase y/o de la siguiente forma:
 1. Repetición de un listado de palabras de lengua A a lengua A
 2. Repetición de un listado de oraciones de lengua A a lengua A
 3. Repetición de un listado de palabras de lengua B a lengua A
 4. Repetición de un listado de oraciones de lengua B a lengua A
 5. Repetición de un listado de palabras de lengua A a lengua B
 6. Repetición de un listado de oraciones de lengua A a lengua BAdemás de trabajar la atención dividida, con este ejercicio ejercitamos la memoria a corto plazo.

- Traducción a vista: es una forma distinta de practicar la atención dividida, pues en vez de escuchar y hablar al mismo tiempo, se trata de leer y hablar. De hecho, la traducción a vista se usa muy a menudo como actividad introductoria a la interpretación simultánea no solo por eso, sino porque ayuda a consolidar otras competencias como el análisis textual o el dominio de la terminología.

Ejercicios con cifras

Las cifras son uno de los elementos que pueden ocasionar más dificultades en un discurso. Esta dificultad se debe a que las cifras se procesan en el hemisferio derecho del cerebro, al contrario que el contenido semántico, que se procesa en el izquierdo, por lo que estas necesitan más tiempo para dicho procesamiento. Además, las cifras suelen ser imprevisibles y en ocasiones van sujetas a unidades de medida que hasta puede que necesitemos convertir. Así pues, es de gran ayuda realizar ejercicios que nos hagan automatizar su interpretación, teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Debemos practicar con todo tipo de cifras: fechas, horarios, cantidades, encabezamientos de documentos, etc.
- Debemos aumentar la dificultad con cifras que vayan de simples a complejas.
- No debemos olvidarnos de practicar, una vez tengamos algo de agilidad, las cifras en contexto, es decir, dentro de oraciones, y luego, dentro de discursos y *role plays*.
- Debemos practicar la conversión de unidades de medida.

Además, hay muchos ejercicios posibles:

- Anotar las cifras mientras las oímos para luego traducirlas a vista
- Hacer un ejercicio de *shadowing* o interpretación simultánea, según el nivel al que queramos practicar, mientras oímos las cifras
- Por supuesto, interpretar siglas a mansalva. No obstante, esto, al igual que la interpretación de discursos, solo debemos hacerlo cuando tengamos un nivel medio.
- Ejercicios de contextualización numérica de *Linkterpreting*:

Puede ocurrir que el intérprete no pueda anotar todos los números de una cifra, o que ni siquiera pueda anotar todas las cifras, y debe tener algunas técnicas para afrontar estas situaciones. Una de ellas es la contextualización de la expresión numérica, que consiste en sustituir la cifra exacta por una reformulación que sea fácil y rápido de recordar y decir, y que al mismo tiempo recoja toda su magnitud e importancia. Por ejemplo, 8945 serían «alrededor de 9000» o 500 gramos sería «medio kilo». La plataforma en línea *Linkterpreting* recoge cuatro ejercicios diferentes para practicar esta técnica:

- El [primero](#) es en español y consiste en sustituir todas las cifras que aparecen en un texto por otras más simples.
- El [segundo](#) es un ejercicio de traducción que consiste en traducir a vista de inglés a español una serie de 13 oraciones a la vez que redondeamos las cifras que aparecen en ellas.
- El [tercero](#) exactamente igual que el segundo, pero más largo. En esta ocasión nos encontramos con 25 oraciones.
- El [cuarto](#) también consiste en traducir a vista redondeando cifras, pero esta vez son 14 oraciones de español a inglés, muchas de ellas con más de una cifra.

Ejercicios con nombres propios

Los nombres propios también plantean dificultades, especialmente si no pertenecen a nuestras culturas de trabajo y/o tienen fonemas que no existen en nuestra lengua materna o incluso en ninguna de nuestras lenguas de trabajo. Se pueden hacer varios tipos de ejercicios:

- Anotación de una lista de nombres propios que oímos en audio
- *Time-lag* con listas de nombres propios
- *Cloze y time-lag* omitiendo nombres de actualidad
- Ejercicios parecidos con topónimos, gentilicios, etc.

Ejercicios de iniciación a la simultánea de Orcit

La plataforma Orcit incluye una serie de [ejercicios de iniciación a la simultánea](#), en el siguiente orden:

- Empezar interpretando los siguientes discursos, parándote a pensar un poco sobre el tema para anticipar la terminología que puede salir y los puntos que pueden tocar:
 - Descripción de una imagen que haga otra persona para nosotros
 - Cualquiera de los discursos de los ejercicios de consecutiva de la misma plataforma, escuchando el discurso entero una vez antes de hacer la simultánea
- Práctica de *feedback* con dos interpretaciones diferentes de un mismo discurso
- Oír un discurso de iniciación a la simultánea mientras anotas las ideas principales. Después, analizar la estructura e intentar extraer el mensaje principal antes de intentar interpretar el discurso completo.
- Corregir dos textos que contienen calcos de otros idiomas hasta que sean idiomáticos.
- Coger una de las grabaciones de tus últimas interpretaciones e intentar corregir las expresiones para que todo suene más idiomático en general.
- Traducción a vista de un texto escrito en tu lengua B o C. La traducción a vista se usa mucho como práctica introductoria a la interpretación simultánea, pues es una versión simplificada de esta: estás interpretando de forma simultánea, pero, al tener el texto por escrito, no tienes que ajustarte al ritmo de ningún orador ni hacer escucha activa.

Como pasa con todos los ejercicios de Orcit, hay explicaciones teóricas y consejos entre ejercicio y ejercicio, y están disponibles en varios idiomas.

Ejercicios avanzados de simultánea de Orcit

La plataforma Orcit incluye una serie de [ejercicios avanzados para la práctica de simultánea](#) en el siguiente orden:

- Ejercicio corto para practicar la reformulación
- Ejercicio para aprender a interpretar usando la mínima cantidad de sílabas posible
- Ejercicio de salami
- Ejercicio de entonación
- Ejercicio para reparar un error, es decir, corregir algo que has dicho mal.
- Ejercicio para lidiar con oradores que hablan muy rápido resumiendo, omitiendo repeticiones o redundancias o priorizando la información

Estos ejercicios están intercalados con gran cantidad de consejos como cuando pegarse al orador y cuando no, cómo lidiar con oradores que hablan rápido o que usan mucha palabrería, etc.

9.3. Recursos para competencias específicas según ámbito de especialidad

9.3.1. Interpretación de conferencias

Traducción a la vista de un discurso

A veces ocurre que el intérprete de conferencias dispone por escrito del discurso que debe interpretar de manera simultánea, lo cual implica que debe traducirlo a vista, pero sin olvidarse de seguir a la vez el discurso que el orador está pronunciando, pues debe mantener su mismo ritmo, entonación, pausas, etc. Así pues, esta submodalidad debe practicarse y dominarse si uno quiere dedicarse a la interpretación. Elif Ersozlu propone en su artículo *Training of Interpreters: Some Suggestions on Sight Translation Teaching* (Ersozlu, 2018) [La formación de intérpretes: apuntes para la enseñanza de la traducción a vista] una serie de ejercicios a realizar en el siguiente orden:

1. Lectura de un texto en nuestra lengua A de entre 250 y 300 palabras en 20-30 segundos para seguidamente responder preguntas generales sobre el tema. A continuación, se formulan preguntas algo más específicas y se da tiempo al alumno para leer el texto una segunda vez, pero esta vez en 10-15 segundos y buscando las respuestas a dichas preguntas. Por último, se lee el texto una tercera vez concienzudamente para después responder preguntas de comprensión. Para aumentar la dificultad podemos pasar a hacer este mismo ejercicio con un texto en nuestra lengua B.
2. Muestra de titulares de artículos de diversas temáticas, que haya elegido otra persona por nosotros, ya sea un compañero o un profesor. El objetivo es intentar anticipar el contenido, rescatando nuestro conocimiento y nuestra terminología pasiva. Una buena forma de hacerlo sería mediante una tormenta de ideas. Al principio puede que digamos cosas sin sentido e inconexas, pero a medida que avance la tormenta de ideas irán surgiendo más ideas interrelacionadas y se irá al grano. A continuación, la persona que eligió los titulares debe mostrarnos palabras clave del texto para que nosotros intentemos establecer relaciones lógicas entre ellas y dar una idea general del contenido. Una vez llegados a este punto se nos debe facilitar el texto completo para que comprobemos por nosotros mismo si hemos acertado. Por último, debemos realizar una lectura rápida del texto para buscar las palabras que no comprendamos, ¡pero sin buscar aún su significado!
3. Análisis detallado del texto del ejercicio 2. Debemos identificar la tipología, el género, la estructura, el mensaje principal, la intención, el tipo de terminología, el grado de complejidad de la sintaxis, etc. Toda esta información nos ayudará a prepararnos para una posterior traducción.
4. Intentar hacer una traducción a vista del mismo texto de los ejercicios anteriores siguiendo dos estrategias: centrarnos en el significado de una oración o párrafo en vez de en el de cada palabra y tratar de deducir el significado de un término que desconozcamos a través del contexto.
5. Análisis sintáctico de un texto con una sintaxis compleja y oraciones largas. A continuación, debemos dividir el texto en unidades semánticas y luego reordenar las oraciones para que coincidan con la estructura sintáctica más frecuente del idioma hacia el que traduzcamos. El objetivo de este ejercicio no es otro más que aprender a reformular, pues no es muy frecuente que una

traducción en la que se han calcado las estructuras gramaticales suene idiomática. Siempre vamos a tener que reformular y debe llegar un punto en el que nos salga de manera natural.

6. Parfrasear con nuestras propias palabras un texto completo en la misma lengua en la que esté escrito. Siempre y cuando no cambie el significado, se puede hacer cualquier tipo de modificación: omisiones, adiciones, división de oraciones, cambios en la estructura, etc. El objetivo es acostumbrarnos a centrarnos en el significado y no en la estructura, ni en la expresión.

Además, en la vida real nos podemos encontrar con muchos tipos de textos diferentes para traducir a vista: textos fáciles de entender, textos complejos sintácticamente hablando, textos difíciles de leer, etc. Por lo tanto, Ersozlu aconseja que los ejercicios de clase o que usemos para practicar en casa incluyan textos de diferente complejidad gramatical, estructural, terminológica y temática y que, además, planteen las dificultades más frecuentes. A saber:

- Textos escritos a mano, a poder ser, con caligrafías difíciles de leer
- Textos con errores gramaticales y/o con falta de signos de puntuación
- Textos incoherentes, con contrasentidos, o incluso mal estructurados.
- Textos acompañados de gráficas, tablas, imágenes o diagramas. No debemos olvidar que estos elementos también contienen significado y, por lo tanto, también deben traducirse. Así pues, debemos aprender a leerlos y saber cómo se expresan en nuestra lengua B también.

[Knowledge Centre on Interpretation](#) de la Comisión Europea

Se trata de un espacio web creado recientemente por el Servicio de Interpretación de la Comisión Europea. En él tratan de recopilar noticias de última hora, estudios, herramientas de formación como Speechpool o Orcit, clases virtuales, foros... una cantidad bastante extensa de recursos de todo tipo, todos centrados en la interpretación de conferencias. Tienen incluso un directorio de intérpretes profesionales en el que todo el mundo puede apuntarse.

Recursos para aprender a trabajar en *both ways* o *retour*

- [Retour workshops](#) de la Universitat Pompeu Fabra

Se trata de unos talleres intensivos impartidos anualmente por Matthew Perret, Phil Smith y Sophie Lewellyn-Smith en las cabinas de interpretación de la Universitat Pompeu Fabra. Este año se ha celebrado la segunda edición y son talleres centrados en el *retour* del español al inglés que duran tres días y siguen el siguiente formato:

- Módulo en línea previo a los talleres para trabajar la expresión en inglés
- *Mock conference* en ambos idiomas con interpretación simultánea
- Ejercicio de rueda de prensa para practicar la bidireccionalidad tanto en consecutiva como en susurrada
- Trabajo estratégico de la entonación para el *retour*
- Trabajo de la interpretación de lo explícito a lo implícito, y viceversa.
- Trabajo de la reformulación en diferentes registros, además de resumiendo o ampliando información
- Trabajo de la técnica del salami, muy útil para el *retour* en simultánea.

Recursos para la diplomacia

- [Ejercicio de tacto y diplomacia de Orcit](#): Se trata de un ejercicio en el que muestran dos actuaciones distintas de un intérprete y, a continuación, varios comentarios sobre estas para ayudarnos a reflexionar sobre la importancia de la diplomacia y cómo actuar acorde a ella. El ejercicio es en francés, pero incluye la transcripción traducida a otros idiomas.
- Algo muy interesante en nuestra formación como intérpretes sería un curso de protocolo y/o etiqueta, sobre todo si nos dedicamos a conferencias y al mercado privado. Por ejemplo, en la Fundación UNED tienen [uno](#) a distancia de 150 horas, o en la Escuela Internacional de Protocolo ofrecen uno presencial de [Técnicas Básicas de Protocolo y Organización de Eventos](#) con convocatoria en varias ciudades españolas.

Ejercicios de relé

Se trata de otra submodalidad que también conviene practicarse, pues puede ser desconcertante y estresante si no se está acostumbrado. Debe practicarse siempre en grupo, interpretando un discurso que a su vez sea la interpretación de otro discurso o *role play* que se esté emitiendo en ese momento.

9.3.2. Interpretación en los Servicios Públicos

Recursos para la anticipación a encargos

- Aunque se trate de una rama de especialidad concreta y no sea el objetivo de este trabajo centrarse en ningún ámbito o rama concreto, no podemos dejar de mencionar el [proyecto SOS-VICS](#). Se trata de un proyecto piloto cofinanciado por el Programa de Justicia Penal de la Unión Europea y las nueve universidades que lo llevan a cabo, entre ellas las universidades de Vigo y Granada. Tiene dos objetivos fundamentales: ofrecer recursos de formación especializadas para intérpretes que trabajen en contextos de violencia de género y concienciar sobre la necesidad de que los profesionales que trabajan en este ámbito cuenten con intérpretes formados y profesionales a su servicio. Su web es una mina de material para documentarnos, por un lado, en general sobre esta temática: [conceptos teóricos básicos](#), [ámbitos y rasgos de la interpretación en contextos de VG](#), [información sobre códigos deontológicos](#), [información y glosario sobre la interpretación remota en contextos de VG](#), [estrategias de prevención y autoayuda para intérpretes](#) y [glosario multidisciplinar](#). Por otro lado, tiene también cuatro apartados que se corresponden con los distintos ámbitos en los que se dan casos de VG: el ámbito [policial](#), el [judicial](#), el [médico](#) y el [psicosocial](#). Dentro de cada ámbito encontramos un esquema con el itinerario que sigue una víctima desde que acude por primera vez a pedir ayuda al servicio que sea, *role plays*, un glosario, recursos específicos y más recursos genéricos. Además, por último, incluyen en pdf y totalmente gratis el libro [Interpretación en contextos de violencia de género](#) de Carmen Toledano Buendía y Maribel del Pozo Triviño, junto con la [traducción al inglés de algunos de sus capítulos](#).
- [¿Cómo abordar óptimamente un encargo de traducción e interpretación para los Servicios Públicos?](#). Este artículo del blog de la traductora e intérprete Carmen

Cedillo Corrochano, especializada en Servicios Públicos, da varios consejos para estar siempre preparados para un encargo de esta especialidad, que suele ser siempre urgente. A destacar: tener una buena red de contactos con otros especialistas, hacer glosarios personales, tener un directorio de fuentes de documentación fiables y conocer nuestro código deontológico al dedillo. En general, todo el blog de Carmen es muy útil para cualquiera que se dedique a los Servicios Públicos.

- Un aspecto a tener en cuenta la hora de prepararnos un encargo de interpretación en los Servicios Públicos es anticipar la idea preconcebida que tendrá el usuario del trato que recibirá por parte del proveedor de servicios. Estas ideas preconcebidas vienen dadas normalmente por la cultura y pueden ocasionar dilemas éticos y/o problemas de comunicación. El capítulo tres del libro *Communicating across cultures: a cousebook on interpreting and translating in public services and institutions* de Carmen Valero-Garcés incluye un ejercicio con comentarios sobre esto y, como todos los ejercicios de este libro, preguntas para que reflexionemos nosotros mismo basándonos en estos comentarios, nuestras culturas de trabajo y nuestras propias experiencias.

No obstante, los ejercicios y recursos incluidos en el apartado de competencia temática (5.1. Competencias generales) y el curso MOOC de Interpretación en los Servicios Públicos de la Universidad de Alcalá incluido en la relación de cursos más abajo (11. Directorio de cursos y posgrados de formación en interpretación) también sirven para aprender a anticiparnos a los encargos.

Recursos para la separación vida-trabajo

Por todos es sabido que el trabajo como intérprete en los Servicios Públicos puede llegar a afectar psicológicamente. Al tratarse de un tema puramente psicológico y de salud, en este trabajo no se puede entrar en detalles en este aspecto. Si en algún momento sintiésemos que el trabajo no está afectando demasiado, lo mejor es acudir a un profesional y que en terapia nos den las herramientas necesarias para combatir este problema.

Sin embargo, sí que nos gustaría expresar que es clave desconectar al salir del trabajo. Para desconectar es fundamental conocernos a nosotros mismos y saber lo que nos funciona. Una vez más, el autoconocimiento entra en juego en la interpretación. Algunas personas necesitan relacionarse con otras personas, mientras que otras necesitan estar solas. Unas necesitan música, mientras que otras necesitan silencio. Probar diferentes cosas hasta que algo nos funcione es la mejor opción, pero debemos evitar a toda costa salir de una interpretación para meternos en otra o para estar todo el rato dándole vueltas en casa. En el Hangout [La psicología de las emociones en interpretación](#) de Trágora con Beverly Costa, la psicoterapeuta fundadora de la ONG Mothertongue, se dan consejos para lidiar con la empatía y aprender a separar vida y trabajo. De acuerdo con Beverly, es muy importante que tengamos siempre presente la persona que hay detrás del intérprete, es decir, quiénes somos en realidad. Para ello, un pequeño truco puede ser llevar algo con nosotros que nos recuerde nuestra vida personal. Puede ser un colgante, un amuleto en el bolsillo, cualquier cosa.

Recursos para conocer más variantes y acentos

Como ya se ha comentado varias veces a lo largo de este trabajo, es fundamental que conozcamos las culturas metas con las que podemos trabajar. Esto incluye las variantes y los acentos. Para ello no hay más trucos que intentar que nuestra exposición a nuestras lenguas de

trabajo sea lo más rica posible, es decir, que nos relacionemos con gente de diferentes países y que consumamos cultura de varios países, entre otras muchas cosas. Además, debemos ser conscientes de que muchas lenguas, como el inglés, son lenguas vehiculares, por lo que muchas veces nos tendremos que comunicar en inglés con personas que no son nativas y tienen un acento aún más difícil. Así pues, al final deberíamos tratar de relacionarnos con personas de cuantos más países mejor.

Recursos para la gestión de dilemas éticos

La gestión de dilemas éticos es lo que más problemas plantea a los intérpretes en los Servicios Públicos y también lo que puede parecer más difícil de incluir en los planes de estudios. Sin embargo, hay algunos ejercicios muy útiles que, además, pueden incluirse en los planes de formación de forma simultánea. Dichos ejercicios están extraídos del artículo *Addressing the Question of Ethical Dilemmas in Community Interpreter Training* (Lukasz Kaczmarek, 2012):

- Ejercicio 8 del capítulo cuatro del libro *Communicating across cultures: a coursebook on interpreting and translating in public services and institutions* de Carmen Valero-Garcés, el cual incluye cinco casos diferentes de situaciones en las que se da un dilema ético y la solución que aportó el intérprete. El alumno debe comentar qué le parece la actuación del profesional y por qué.
- Presentaciones de dilemas éticos

Este método es especialmente útil si se realiza al inicio de la formación, cuando la mayoría de los alumnos no tienen experiencia laboral. Consiste en la explicación de los códigos deontológicos más importantes de este campo y en la posterior presentación de dilemas éticos, ya sea por parte de alumnos o por parte del profesor, para su discusión en clase.

El objetivo es que los alumnos se familiaricen con los códigos deontológicos para así estar alerta ante posibles dilemas éticos cuando empiecen a interpretar y los sepan reconocer y resolver con mayor agilidad.

- Elaboración de un diario de interpretación

Se trata de un diario en el que los estudiantes van reflejando los dilemas éticos a los que se enfrentan en clase y/o en el lugar en el que estén realizando prácticas a la hora de interpretar, describiendo el dilema en sí, su respuesta a este y el principio o principios deontológicos que entraron en juego.

El objetivo es que el alumno reconozca sus puntos fuertes y sus carencias, y reflexione sobre otras posibles soluciones y sus implicaciones, algo muy útil dado que la mayoría de los dilemas éticos tienden a repetirse. Además, la utilidad de esta actividad aumentaría exponencialmente si los alumnos se animasen a compartir sus experiencias entre sí y con sus profesores, a darse *feedback* y a proponer otras soluciones.

- *Role plays*

Es una técnica de dinámica de grupo, consistente en que dos o más personas simulan una situación concreta de la vida real, actuando según el papel que les ha sido asignado y rotando papeles. Se trata de una técnica a la cual se le puede sacar mucho provecho a la hora de formar a futuros intérpretes en los Servicios Públicos.

En este caso en concreto, el objetivo es plantear en clase los dilemas éticos más frecuentes y comentarlos a posteriori, aportando diferentes soluciones y reflexionando sobre sus posibles implicaciones. Además, es especialmente interesante que los alumnos que hayan actuado de inmigrante y proveedor de servicios expliquen cómo se han sentido ante la solución aplicada por el intérprete para así tener otros puntos de vista y no solo el de intérpretes.

Sin embargo, esta técnica tiene un inconveniente, y es que se trata de situaciones simuladas y los alumnos son conscientes de ello y del hecho de que sus acciones no tienen consecuencias reales, lo cual puede afectar a la actuación de todos los participantes, pero sobre todo de los intérpretes. Una posible solución sería llevar a clase a profesionales de los Servicios Públicos, es decir, a proveedores de servicios que harían la situación más real.

Esta técnica es muy usada en formación de intérpretes en los Servicios Públicos porque, como hemos mencionado, se le puede sacar mucho provecho. Además de su principal utilidad, que es el aprendizaje de la gestión de los dilemas éticos, los *role plays* sirven también para enseñar a gestionar la comunicación entre varias personas y controlar que el alumno domina las competencias temática, lingüística y traductora, además de su voz y su lenguaje no verbal.

- Situaciones simuladas sin guion

Es una técnica de dinámica de grupo idéntica a la de *role play* en todo salvo en el hecho de que los participantes no tienen un guion. Solo se les dice cuáles van a ser sus papeles y cuál va a ser el contexto, lo cual hace que la situación sea más real y el lenguaje más natural, aunque no haya posibilidad de controlar el contenido y la terminología.

El objetivo es, de nuevo, plantear en clase los dilemas éticos más frecuentes y comentar a posteriori las diferentes soluciones e implicaciones. Al igual que en los *role plays*, es especialmente interesante que los alumnos que hayan actuado de inmigrante y proveedor de servicios expliquen cómo se han sentido para así tener otros puntos de vista y no solo el de intérpretes, con el añadido de que esta situación es más real.

No es una técnica tan usada como los *role plays* porque se le puede sacar menos provecho, ya que no suele servir para evaluar la terminología, pero sí que suele resultar más útil para enseñar a gestionar los dilemas éticos y la comunicación entre varias personas.

- Técnica de observación

Se trata de ofrecerles a los alumnos la oportunidad de observar tanto las actuaciones de intérpretes profesionales en su lugar de trabajo habitual, como las actuaciones de otros estudiantes en *role plays*.

El objetivo es no solo que los alumnos observen el trabajo de otros intérpretes, sean estos profesionales o no, sino también que añadan nuevas entradas a su diario de interpretación y se entrevisten después con el mayor número posible de las personas involucradas en las situaciones comunicativas que hayan sido reales para adquirir diferentes puntos de vista.

- Realización de prácticas reales

Huelga decir que enfrentarse a situaciones comunicativas reales es lo que más beneficios va a reportar a futuros intérpretes en los Servicios Públicos en lo que respecta a la gestión de dilemas éticos. No obstante, cabe mencionar que se puede sacar mucho más provecho del que ya se saca a las prácticas si el estudiante se reúne con su supervisor tras cada interpretación para comentar su actuación, y si este elabora correctamente su diario.

El objetivo es que, una vez que el alumno se enfrente satisfactoriamente a los *role play* hechos en clase, este tenga la oportunidad de enfrentarse a situaciones reales con todo lo que ello implica: consecuencias reales, falta de control sobre la situación, imprevisibilidad, etc.

10. Repositorios de discursos y *role plays* según ámbitos

10.1. Repositorios de *role plays*

SOS-VICS

La página web de este proyecto incluye un total de 15 *role plays* clasificados en los cuatro ámbitos de los servicios públicos en los que se trata con víctimas de violencia de género: tres del ámbito [policial](#), cuatro del [judicial](#), cinco del [médico](#) y tres del [psicosocial](#). Los hay de muchos idiomas aparte del español: chino, portugués, alemán, ruso, inglés con diferentes acentos, rumano, italiano, francés, árabe marroquí y gallego. Además, todos están disponibles en formato vídeo o audio, pero están acompañados de información sobre los antecedentes y la correspondiente transcripción.

Proyecto MAICS de la Universidad de Córdoba

La web de este proyecto incluye [dos diálogos-entrevistas](#) en las combinaciones inglés-español y francés-español para practicar la interpretación bilateral. En concreto, se trata de dos entrevistas de trabajo.

[Linkinterpreting](#)

Los ejercicios de esta plataforma en línea, así como el material teórico que recoge, están ya clasificados en apartados anteriores. Ahora lo que nos concierne es su extenso repositorio de *role plays*. Están todos disponibles tanto en vídeo como transcritos y divididos en el [ámbito de los negocios](#) y en los cuatro ámbitos principales de los servicios públicos: [el ámbito social](#), [el ámbito sanitario](#), [el ámbito judicial](#) y [el ámbito policial y penitenciario](#).

[Building mutual trust](#)

BMT fue un proyecto financiado por la Comisión Europea, que acabó en 2011 y que involucró a 14 instituciones de Bélgica, Dinamarca, Italia, España, Rumanía y Reino Unido. El objetivo principal fue elaborar material para la formación de intérpretes judiciales. En su página web se puede descargar el informe final y los ejercicios que se elaboraron. Además, y esto es lo que nos interesa en esta sección, disponen de cinco videos en los que se muestran ejemplos de lectura de derechos, arresto, interrogatorios, juicios, etc., todos disponibles en inglés, español y polaco con subtítulos en rumano, además de en estos tres idiomas.

10.2. Repositorios de discursos

[Speech Repository de la Comisión Europea](#)

Se trata de una plataforma en línea en la que se van colgando discursos de miembros de cualquier institución europea en lenguas de interés para cualquiera de ellas. Es una plataforma especialmente pensada para la práctica de la interpretación y los discursos se pueden filtrar por idioma, modalidad de interpretación, grado de dificultad, tipo de discurso o parlamento, temática y palabra clave. Además, existe la posibilidad de crear un perfil personal si tu universidad tiene firmado un acuerdo con ellos o eres intérprete en alguno de sus organismos o

cualquier organismo que tenga un acuerdo con ellos. Dicho perfil te permite guardar búsquedas, discursos e incluso grabaciones de tus interpretaciones para trabajar sin conexión a internet. Además, funciona de una manera parecida a *Interpretimebank*, pues te permite dar y recibir *feedback* de y a otros usuarios. Lo mejor es que funciona en todos los sistemas operativos y que lo único que necesitamos para trabajar con esta plataforma es conexión a internet, cascos y micrófono.

[Speech Pool](#)

Es una página web disponible en muchos idiomas y en la que hay multitud de material para practicar interpretación. Es un proyecto de intérpretes muy conocidos como Andrew Gillies y Sophie Llewellyn Smith, financiado por la *National Network for Interpreting* y la Universidad de Leeds, y que nació de la necesidad de recopilar discursos que no fuesen demasiado difíciles para los estudiantes de interpretación. Contiene muchos discursos, los cuales se pueden filtrar por tema, palabra clave, dificultad, los recientes que sean o la popularidad. Además, existe la posibilidad de ponerse en contacto con los fundadores para subir un discurso propio y así contribuir.

[Ted Talks](#)

Probablemente todos conozcamos las Ted Talks. Son pequeñas charlas dadas por diferentes expertos en eventos organizados por la misma plataforma y que después se cuelgan en su página web. Las más de 3100 charlas que ya hay colgadas se pueden buscar por palabra clave, idioma, duración, orador, tema y evento. Son un recurso muy útil para los estudiantes de interpretación no solo por la cantidad de material para practicar, sino por la variedad de temas, la frecuencia con la que se actualiza, o los orígenes tan variados de los oradores, lo cual es perfecto para acostumbrarse a diferentes acentos. Además, disponen de un boletín de noticias, por lo que podemos recibir semanalmente nuevas charlas para interpretar en nuestro email.

Proyecto MAICS de la Universidad de Córdoba

La web de este proyecto incluye [tres vídeos](#) en inglés, español y francés respectivamente para hacer consecutivas cortas sin tener que tomar notas. El de español va sobre un encuentro de trabajadores, el de inglés sobre el comercio justo y el de francés sobre escritura creativa.

[Canal de Youtube de los talleres WISE interpreting](#)

Los organizadores de estos talleres intensivos de interpretación, que se celebran tres veces al año en la Universidad de Leuven en Bruselas y en la Europea de Valencia, publican los videos de los discursos usados en sus talleres en su canal de YouTube.

Banco de discursos de [Americanrhetoric.com](#)

La web American rhetoric dispone de un banco de discursos en inglés bastante amplio, todos acompañados de su correspondiente transcripción. Además de estar ordenados alfabéticamente por orador, también están ordenados por las categorías *Native American Speeches* [Oradores americanos nativos], *World leaders address the U.S. Congress* [Líderes del mundo dirigiéndose al congreso de los Estados Unidos], *Memorial Speeches* [Discursos en memoria de personajes célebres], *A rethoric of the war in Iraq* [Retórica de la guerra de Iraq], *State of the Union speeches* [Discursos del Estado de la Unión] y *Speech of the week* [discurso de la semana].

Aparte de este banco, la sección *Main Links* de su menú principal, también contiene más discursos clasificados en más secciones como *Top 100 Speeches* [Top 100 discursos] o *Movie Speeches* [discursos de películas], entre otras varias. La mayoría de los discursos están disponibles en formato mp3 y PDF, y algunos incluso en vídeo.

Páginas institucionales: ministerios, Casa Real, etc.

Son muchas las páginas web institucionales en las que se suben discursos, ruedas de prensa y demás materiales de interés para intérpretes. Como ejemplos, os gustaría nombrar las siguientes:

[Página web del Parlamento británico](#)

Aparte de tener mucha información sobre la organización del parlamento y sus miembros y noticias de actualidad, la página web del Parlamento de Reino Unido ofrece la posibilidad de ver [en directo](#) los actos públicos de este, como algunos debates o comités, o verlos en cualquier momento a través de su [archivo en línea](#). También tienen un [canal de YouTube](#) al que lo van subiendo todo.

[UN Web TV: The United Nations Live & on Demand](#)

Es una web oficial de las Naciones Unidas en la cual se puede ver en directo una selección de los eventos que tengan lugar ese día en la ONU, la grabación de muchas reuniones, noticias, ruedas de prensa, etc. Todo ello está clasificado por tema, estados miembros, cargos e instituciones, y disponible en varios idiomas. En definitiva, una gran fuente de videos para practicar simultánea y consecutiva, y, además, estar al día de los asuntos de la ONU.

[European Parliament EPTV](#)

Se trata de una página web muy similar a la anterior, pero esta vez es del Parlamento Europeo. Se pueden ver los *briefings* de prensa en directo y grabaciones de los plenos, comités y otros eventos. Dichas grabaciones pueden filtrarse por fecha, orador, institución o palabra clave, y escucharse en los 24 idiomas oficiales del parlamento. Además, la web ofrece información de los oradores, la posibilidad de descargar el discurso en varios formatos, suscripción a un boletín informativo e incluso un email de contacto por si se observan fallos técnicos o en las interpretaciones. Es un repositorio excelente no solo para practicar, sino también para comparar interpretaciones y aprender de las estrategias y soluciones traductológicas de otros profesionales.

En el blog Bootheando, que ya hemos recomendado anteriormente, encontramos una [lista](#) con más páginas webs donde encontrar material para practicar.

11. Directorio de cursos y posgrados de formación en interpretación

11.1. Interpretación de conferencias

Como hemos dicho con anterioridad, practicar por nuestra cuenta es clave en nuestra formación como intérpretes, pero la formación y especialización también lo son. En este apartado vamos a proceder, por un lado, a clasificar los distintos posgrados que se ofertan en España por comunidad autónoma y, por otro, a recopilar distintos cursos que hemos considerado de interés.

11.1.1. Posgrados

Canarias

- [Máster Propio en Interpretación de Conferencias de la Universidad de La Laguna](#), en Tenerife. Máster presencial, de 60 créditos, el cual oferta 20 plazas. Es obligatorio que dos de tus lenguas de trabajo sean inglés y español, y después hay que cursar dos más, a elegir entre alemán, francés, italiano y portugués.

Andalucía

- [Máster Universitario en Interpretación de Conferencias](#) de la Universidad de Granada. Máster presencial de 60 créditos con los siguientes idiomas disponibles (a elegir dos obligatoriamente, aparte del español): inglés, francés, alemán y árabe.

Comunidad Valenciana

- [Máster en Interpretación de Conferencias](#) de la Universidad Europea de Valencia. Máster presencial, esta vez de 50 créditos y solo disponible en inglés y español.

Madrid

- [Máster universitario en Interpretación de Conferencias](#) de la Universidad Pontificia de Comillas. Máster presencial de 60 créditos que se puede cursar tanto en dos idiomas, como en tres, es decir, en combinación lengua A<>B o lenguas B/C>A.
- [Máster en Interpretación de Conferencias Orientado a los Negocios](#) de la Universidad de Alcalá. Máster presencial de 60 créditos disponible en las combinaciones español<>inglés o español<>chino.
- Máster en Interpretación de Conferencias de la Universidad Alfonso X El Sabio.

Cataluña

- [Máster en Interpretación de Conferencias](#) de la Universidad Autónoma de Barcelona: Es el primer máster en España de dos años de duración, es decir, 120

créditos en total. Se puede cursar en dos idiomas o en tres, pero en cualquier caso el inglés o el español deben ser siempre una de nuestras lenguas A.

11.1.2. Cursos

- [Experto en Interpretación de Conferencias](#) de Estudio Sampere: Se trata de un curso de 30 créditos, cuyo diploma es otorgado por la Universidad Francisco de Vitoria y que está disponible en inglés y francés. Es presencial, por supuesto, e incluye prácticas reales.
- [Seminario presencial de interpretación simultánea para profesionales](#) de Estudio Sampere. Curso de 21 horas de duración disponible en inglés y francés.
- [Curso online de interpretación simultánea](#) de Trágora Formación. Se trata de un curso de 120 horas disponible en inglés, alemán, francés, italiano o portugués.
- [Curso online de interpretación consecutiva](#) de Trágora Formación. Se trata de un curso de 120 horas disponible en inglés, alemán, francés, italiano o portugués.
- [Curso intensivo de verano de interpretación simultánea y consecutiva](#) de Estudio Sampere. Curso de 40 horas.
- [Cursos de TamTán intérpretes](#). Merece la pena estar al tanto de las redes sociales de Diana Soliverdi, la fundadora de esta agencia, pues organiza cursos como los cursos de verano de interpretación de la Universidad Complutense de Madrid.
- [Interpretación simultánea inglés-español](#): ejercicios de preparación. Se trata de un curso MOOC en línea creado por la Universitat Jaume I.
- [WISE Interpreting Workshops](#). Se trata de unos cursos intensivos de una semana de duración que se organizan tres veces al año en la Universidad Europea de Valencia y en la Universidad de Leuven.
- [Curso Intensivo de Consolidación de las Habilidades de Interpretación de Conferencias](#) de la Universidad Autónoma de Barceona. Se trata de un curso de 3 créditos que se ha impartido este curso por primera vez y que tiene el objetivo de enfrentar a los alumnos a varios días de jornadas completas de interpretación para consolidar su formación. Se ha impartido en inglés, francés, alemán y español.

11.2. Interpretación en los Servicios Públicos

En comparación con la formación en conferencias, la formación en interpretación en los Servicios Públicos es bastante limitada. En este trabajo nos habría gustado hacer un análisis exhaustivo de la oferta actual tanto en formación reglada de grado y posgrado, como en formación no reglada, haciendo una actualización de parte del trabajo que hizo la Dra. María Isabel Abril Martí en su tesis (Abril Martí, 2006). Sin embargo, por temas de extensión no ha sido posible, y hemos procedido a realizar un pequeño análisis de la oferta actual de posgrado y formación no reglada en España, la cual es algo más extensa que en 2006.

11.2.1. Posgrados

Canarias

- [Máster Universitario en Traducción Profesional y Mediación Intercultural de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria](#). Máster presencial, de 60 créditos. Dan a elegir entre dos combinaciones lingüísticas distintas inglés-español-francés o inglés-español-alemán.

Comunidad Valenciana

- [Máster en Traducción Médico-Sanitaria](#) de la Universitat Jaume I. Máster a distancia de 60 créditos, que, si bien no se centra en los Servicios Públicos, nos viene muy bien para dedicarnos a este sector, pues la sanidad es, indudablemente, un servicio público en el que se necesita mucha interpretación y especialización.
- [Máster en Traducción Institucional de la Universidad de Alicante](#). Máster a distancia, también de 60 créditos, disponible en valenciano, español, inglés, francés y alemán.

Madrid

- [Máster universitario en Traducción e Interpretación jurídica y judicial](#) de la Universidad Rey Juan Carlos. Máster presencial de 60 créditos que se centra exclusivamente en la rama judicial.
- [Máster en Comunicación Intercultural, Traducción e Interpretación en los Servicios Públicos](#) de la Universidad de Alcalá. Máster presencial de 60 créditos que se divide en dos ramas: judicial y sanitaria, ambas obligatorias. Está disponible en las combinaciones español<>árabe/chino/inglés/francés/ruso.

Cataluña

- [Máster en Traducción y estudios interculturales de la Universidad Autónoma de Barcelona](#). Se trata de un máster presencial de 60 créditos y que se imparte en español, catalán e inglés o chino.
- [Máster en Traducción Jurídica e Interpretación](#) de la Universidad Autónoma de Barcelona. Máster presencial de 60 créditos para el que se ofertan 30 plazas y varios idiomas.

11.2.2. Cursos

- [Curso MOOC en Traducción e Interpretación en los Servicios Públicos](#) de la Universidad de Alcalá de Henares. Se trata de un curso en línea, gratuito y corto que sirve de introducción a este campo. Está disponible en inglés y en español.
- [Curso intensivo práctico de traducción e interpretación consecutiva y simultánea:](#) ámbitos judicial y policial de la Fundación Abrazando Ilusiones. Disponibles en inglés, francés y árabe, se trata de unos cursos presenciales de 40 horas que se imparten de la mano de intérpretes profesionales en esta fundación.
- [Curso en Interpretación Judicial de la Universidad Autónoma de Barcelona](#). Se trata de un curso de especialización en esta rama y que consta de 18 créditos. Ya va por su quinta edición y se oferta en varios idiomas.

12. Conclusión

Son varias las conclusiones extraídas tras la realización de este trabajo, que ha consistido básicamente en elaborar un plan de práctica para estudiantes de interpretación y recopilar recursos y opciones de formación para ello.

En primer lugar, soy más consciente, si cabe, del hecho de que la interpretación es una actividad tan compleja que requiere una cantidad extensísima de competencias y habilidades necesarias para llegar a ser un buen intérprete. Conforme iba investigando, a la par que practicando y ejerciendo la interpretación yo misma, me daba cuenta de nuevas competencias que debía añadir. De hecho, todavía pienso a veces que podrían haberse añadido más.

En segundo lugar, me he dado cuenta de que parte de lo abrumados que nos sentimos los estudiantes de interpretación se debe a que nos obsesionamos con dominar todas las competencias, cuando la realidad es que eso es imposible. No se puede aspirar a ser perfectos, pues eso solo genera frustración. Debemos ser conscientes de que siempre habrá habilidades y actividades que se nos den mejor que otras. Precisamente por eso en este trabajo se habla de reforzar fortalezas y trabajar carencias, porque no se puede aspirar a dominar a la perfección todas las competencias, sino a que nuestros puntos fuertes resalten y los débiles no vayan a peor y mejoren un poco.

En tercer y último lugar, concluyo que realmente hay muchísimo material tanto en internet, como en libros para la práctica de la interpretación, pues realmente es una disciplina antigua y sobre la que se ha investigado mucho, sobre todo en lo relativo a la docencia. De hecho, hay tantos recursos y tan ricos que son muy difíciles de clasificar, y muchos de los proyectos que ya se han iniciado para recopilarlos por desgracia no se han acabado. Yo misma empecé este proyecto con mucha ilusión y ambición y he tenido que acortarlo, reduciendo la actualización que pretendía hacer de la tesis de la Dra. Maria Isabel Abril Martí *La Interpretación en los Servicios Públicos: Caracterización como género, contextualización y modelos de formación. Hacia unas bases para el diseño curricular* (Abril Martí, 2006) a un directorio de posgrados y cursos muy corto, pues sino no iba poder recopilar tantos ejercicios. Los proyectos como este requieren mucho trabajo y, al ser todos recursos en línea, también dinero y horas de dedicación para montar una web decente. La web *interpretaweb*, por ejemplo, tuvo que cerrar precisamente por ese motivo. Y es que es realmente imposible recopilarlo todo sin dedicar casi todo tu tiempo a ello. No obstante, los traductores e intérpretes somos una comunidad muy solidaria y tendemos a compartir los unos con los otros información y recursos, por lo que no me cabe duda de que, si algún día completo mi proyecto y creo una web donde recopile todo y más que lo recopilado en el presente Trabajo Fin de Máster, dicha web será un proyecto realmente colaborativo y mucha gente participará en él.

13. Bibliografía y referencias

Bibliografía

- Abril Martí, M. I. (2006) *La Interpretación en los Servicios Públicos: Caracterización como género, contextualización y modelos de formación. Hacia unas bases para el diseño curricular*. Granada: Universidad de Granada
- Aguilera Pleguezuelo, J. & El Sayed Aly, M. (2011) *Cuaderno del Intérprete y Léxico Básico de Congresos (AR-ES-AR)* Toledo: Escuela de Traductores de Toledo
- AIIC (2012) *Interpreting is not translating*. Consultado el 6 de marzo de 2019. Disponible en: <https://bit.ly/2LSHuqt>
- Anderson, J.R. (1990) *A series of books in psychology. Cognitive psychology and its implications*. San Francisco: Freeman
- Bosch March, C. (2012) *Técnicas de interpretación consecutiva: la toma de notas. Manual para el estudiante*. Granada: Comares
- Casanova, A. (2009) *Cabina muda*. Consultado el 5 de abril de 2019. Disponible en: <https://bit.ly/2JL7OUD>
- Casanova, A. (2016) *Practica deliberada*. Consultado el 30 de marzo de 2019. Disponible en <https://bit.ly/2YbXjgM>
- Criterios de calificación para la prueba de acreditación para ser intérprete en la Unión Europea. Consultado el 15 de abril de 2019. Disponible en: <https://bit.ly/2YaoSqW>
- Ersozlu, E. (2018) *Training of Interpreters: Some Suggestions on Sight Translation Teaching*. Hacettepe University.
- *Estrategias de prevención y autoayuda para intérpretes*. SOS-VICS. Consultado el 10 de julio de 2019. Disponible en: <https://bit.ly/32IDHo5>
- Grabarczyk, A. (2018) Círculos viciosos de la interpretación bilateral. *La Linterna del Traductor*. Número 17. Interpretación.
- Hale, S.B. (2007). *Community Interpreting*. Palgrave Macmillan
- Kaczmarek, L. (2012) Addressing the Question of Ethical Dilemmas in Community Interpreter Training. *Global trends in translator and interpreter training: mediation and culture*. Bloomsbury
- Judicial Council of California. (2001) *Exercises for consecutive interpreting*. Consultado el 20 de julio de 2019. Disponible en: <https://bit.ly/2GpejKp>
- Lambert, S. & Moser-Mercer, B. (1994) *Bridging the Gap: Empirical research in simultaneous interpretation*. John Benjamins Publishing
- O'Brien, D. (2005) *Memoria portentosa: semana a semana. 52 ejercicios prácticos para agilizar la memoria*. Colonia: Evergreen
- Oster, U. & Renau, M. *Módulo I. Shadowing*. MOOC Interpretación simultánea inglés-español: ejercicios de preparación. Universitat Jaume I. Consultado el 1 de mayo de 2019. Disponible en: <https://bit.ly/2YjYAGF>
- Pérez Campos, P. (2016) *Propuesta de autoevaluación y autoformación en interpretación simultánea*. Málaga: Universidad de Málaga
- Tact and diplomacy. National network for interpreting <https://bit.ly/2Mb0LpT>
- Valentinova, T. (2017) *La preparación psicológica de los intérpretes. La responsabilidad del intérprete ante posibles deslices*. Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelona.

- Valero-Garcés, C. (2014) *Communicating across cultures: A coursebook on interpreting and translating in Public Services and institutions*. Lanham: University Press of America, Inc.
- Vázquez y del Árbol, E. (2005) *Estrategias docentes para la interpretación consecutiva*. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.

Referencias

- Cedillo Corrochano, C. *¿Cómo abordar óptimamente un encargo de traducción e interpretación para los Servicios Públicos?* Desde mi mundo. Consultado el 14 de julio de 2019. Disponible en: <https://bit.ly/2XUvxKC>
- Collados Aís, A., Bourne, J., Fernández Sánchez, M. M., Guatelli Tedeschi, J., Krüger, E., Pradas Macías, M., Sánchez Adam, C. & Stévaux, E. (2003) *Autoaprendizaje en interpretación bilateral: situaciones prototípicas*. Granada: Actas del I Congreso Internacional de la Asociación Ibérica de Estudios de Traducción e Interpretación.
- Corsellis, A. (2008). *Public Service Interpreting: The First Steps*. Hampshire: Palgrave Macmillan
- Domínguez Araújo, L. (2015) *La evaluación para el aprendizaje de la interpretación de conferencias. Concepciones y prácticas de docentes y discentes en tres cursos de posgrado de Cataluña, Portugal y Canarias*. Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelona
- Farwick, J. (2018) *Between the signs: how to take notes without words*. Düsseldorf: Books on Demand
- Gentile, A. (1997) *Community Interpreting or Not? Practices, Standards and Accreditation. The Critical Link: Interpreters in the Community*. Amsterdam/Philadelphia: John Benjamins Publishing Company.
- Lora, S. (2015) *Reglas para dar y recibir Feedback y conseguir resultados satisfactorios*. Consultado el 4 de abril de 2019. Disponible en: <https://bit.ly/2M84mVI>
- Moreno, L. (2014) *Cómo practicar interpretación simultánea. Más de una lengua*. Consultado el 20 de marzo de 2019. Disponible en: <https://bit.ly/2XUCBH8>
- *Types of interpreting*. Chartered Institute of Linguists. Consultado el 4 de marzo de 2019. Disponible en: <https://bit.ly/2SAbFGD>
- Valls Arnau, M. (2014) *La importancia de la voz en la comunicación*. Consultado el 25 de marzo de 2019. Disponible en: <https://bit.ly/32JFRnx>
- *Velocidad de procesamiento cognitivo*. Cognifit. Consultado el 15 de marzo de 2019. Disponible en: <https://bit.ly/2Y6bqo5>
- Villa Alcázar, A. AICE defiende la interpretación en cabinas both-ways o bidireccionales. *La Linterna del Traductor*. Número 12.
- Torres Díaz, M. G. (1999) Ejercicios prácticos de interpretación simultánea. *Estudios de Traducción e Interpretación. Volumen II*. Vigo: Universidad de Vigo
- Kurz, I. (1999) Conference Interpreting- Knowledge and Skills. *Estudios de Traducción e Interpretación. Volumen I*. Vigo: Universidad de Vigo
- (1996) *Interpreting: International Journal of research and practice in interpreting*. (pp. 1-4, 31-49, 121-139) Holanda: John Benjamins Publishing Company