ATMIRE

Title	Análisis y autoevaluación del proceso cognitivo durante la interpretación simultánea del discurso «How to turn climate anxiety into action» de Renée Lertzman en el evento TEDWomen 2019
Item Type	info:eu-repo/semantics/bachelorThesis
Authors	Coronado Gonzales, Natalia Jesus;Small Huarac, Fatima Marysleysis
Publisher	Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC)
Rights	info:eu-repo/semantics/openAccess
Download date	2026-11-27 01:28:33
Item License	http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/
Link to Item	http://hdl.handle.net/10757/687756

UNIVERSIDAD PERUANA DE CIENCIAS APLICADAS

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS

PROGRAMA ACADÉMICO DE TRADUCCIÓN E INTERPRETACIÓN PROFESIONAL

Análisis y autoevaluación del proceso cognitivo durante la interpretación simultánea del discurso «How to turn climate anxiety into action» de Renée Lertzman en el evento TEDWomen 2019

TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

Para optar el título profesional de Licenciado en Traducción e Interpretación Profesional Lengua A: Castellano, Lengua B: Inglés, Lengua C: Chino

Para optar el título profesional de Licenciado en Traducción e Interpretación Profesional Lengua A: Castellano, Lengua B: Inglés, Lengua C: Francés

AUTOR(ES)

Coronado Gonzales, Natalia Jesus 0000-0001-7794-5051
Small Huarac, Fatima Marysleysis 0000-0002-1895-9426

ASESOR(ES)

Astete Podkopaeva, Carolina 0000-0003-2398-9395

Lima, 16 de noviembre de 2025

Dedicatoria

A mis padres, mi familia, mis amigos y mis gatas.

Natalia Coronado

A mis papitos, mi hermanita y Koda, por ser mi raíz y camino.

Fátima Small

Agradecimientos

Gracias a mi familia y amigos, por acompañarme en cada etapa de este proceso. A Aceituna, Milanesa y Mayonesa, por estar a mi lado en cada amanecida. Por último, gracias a Fátima por compartir este camino conmigo. Su esfuerzo y paciencia hicieron este trabajo posible.

Natalia Coronado

Agradezco a mi familia por su apoyo incondicional y por motivarme en cada paso. Gracias a Koda, por recordarme que en medio del estrés también hay tiempo para jugar y descansar. Finalmente, gracias a Natalia por no solo ser mi compañera en este trabajo, sino también una amiga en quien confiar.

Fátima Small

Gracias a nuestra asesora por su tiempo, paciencia y guía.

Natalia y Fátima

Resumen

El presente trabajo se centra en el proceso cognitivo de dos intérpretes durante la interpretación simultánea del inglés al español del discurso «How to turn climate anxiety into action», presentado por Renée Lertzman en TEDWomen 2019. El objetivo principal de este estudio es examinar y autoevaluar, de manera objetiva y descriptiva, el desempeño de las intérpretes, quienes no cuentan con experiencia profesional en interpretación simultánea. El análisis se fundamenta en el Modelo de Esfuerzos de Gile (2009) y busca identificar los principales factores que influyeron en la sobrecarga cognitiva, así como su impacto en la calidad de la interpretación. Los resultados muestran que las mayores dificultades estuvieron asociadas a la velocidad del discurso, la terminología especializada y las estructuras sintácticas complejas, las cuales generaron errores de omisión, de selección léxica y de coherencia. Asimismo, se evidenció que la falta de experiencia profesional limitó la aplicación eficaz de estrategias cognitivas, lo que incrementó la sobrecarga en los esfuerzos de escucha y análisis, memoria, producción y coordinación.

Palabras clave: interpretación simultánea; carga cognitiva; Modelo de Esfuerzos; autoevaluación

Analysis and self-assessment of the cognitive process during the simultaneous interpretation of the speech «How to turn climate anxiety into action» presented by Renée Lertzman in the Tedwomen 2019 Conference.

Abstract

This study focuses on the cognitive process of two interpreters performing simultaneous interpretation from English into Spanish of the speech «How to turn climate anxiety into action» presented by Renée Lertzman in the TEDWomen 2019 Conference. The main objective of this study is to examine and self-assess, using an objective and descriptive approach, the performance of the interpreters, who lack professional experience in simultaneous interpretation. The analysis is based on the Effort Model developed by Gile (2009) and aims to identify the main factors that caused a cognitive overload, as well as its effect on the quality of the interpretation. The results indicate that the main difficulties were the speed of speech, the specialized terminology and the complex syntactic structures, which caused omission, lexical selection and coherence errors. Furthermore, the findings revealed that the lack of professional experience limited the effective use of cognitive strategies, which increased the cognitive overload on different efforts: listening and analysis, memory, production and coordination.

Keywords: imultaneous interpreting; cognitive load; Effort Model; self-assessment

Análisis y autoevaluación del proceso cognitivo durante la interpretación simultánea del discurso «How to turn climate anxiety into action» de Renée Lertzman en el evento TEDWomen 2019

INFORME DE ORIGINALIDAD

6%	5%	0%	3%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	www.ted.com Fuente de Internet	4%
2	upc.aws.openrepository.com Fuente de Internet	1%
3	repositorio.uam.es Fuente de Internet	<1%
4	Stephanie Díaz-Galaz, Constanza López Portuguez. "La omisión en interpretación simultánea: ¿fallo involuntario o estrategia comunicativa?", Onomázein Revista de lingüística, filología y traducción, 2016 Publicación	<1%
5	Submitted to Universidad Pontificia de Salamanca Trabajo del estudiante	<1%
6	Submitted to Unviersidad de Granada Trabajo del estudiante	<1%

Excluir citas	Apagado	Exclude assignment template	Activo
Excluir bibliografía	Activo	Excluir coincidencias	< 20 words

Tabla de contenido

1. Introducción 1

2. Marco conceptual 3

2.1. Antecedentes 3

2.2. Categorías de análisis 5

2.2.1 Interpretación simultánea 5

2.2.2 Esfuerzos cognitivos durante la interpretación simultánea 5

2.2.2.1 Esfuerzo de escucha y análisis 6

2.2.2.2 Esfuerzo de producción 6

2.2.2.3 Esfuerzo de memoria 6

2.2.2.4 Esfuerzo de coordinación 7

2.2.3 Estrategias cognitivas durante la interpretación simultánea 7

2.2.3.1 Esperar 7

2.2.3.2 Rellenar 7

2.2.3.3 Segmentar 7

2.2.3.4 Anticipar 8

2.2.4 Autoevaluación del intérprete como proceso reflexivo 8

2.2.4.1 Criterios sobre el tema del discurso 8

2.2.4.2 Criterios sobre el tipo de discurso 8

2.2.4.3 Criterios relacionados con el orador 8

3. Análisis de la interpretación 9

3.1. Características del discurso analizado 9

3.2 Causas de sobrecarga cognitiva 10

3.2.1 Velocidad 11

3.2.2 Tema y terminología especializada 13

3.2.3 Estructuras complejas o ambiguas 16

4. Conclusiones 19

Referencias 21

Anexos 24

Lista de Tablas

Tabla 1 ..... **11**
Tabla 2 ..... **12**
Tabla 3 ..... **14**
Tabla 4 ..... **15**
Tabla 5 ..... **16**
Tabla 6 ..... **17**
Tabla 7 ..... **24**
Tabla 8 ..... **24**

1. Introducción

El presente trabajo se enfoca en el análisis del proceso cognitivo durante la interpretación simultánea del inglés al español del discurso «How to turn climate anxiety into action». Esta ponencia fue realizada por Renée Lertzman en una conferencia de TED (Technology, Environment and Design) y dirigida a un público interesado en el bienestar emocional y su relación con el cambio climático. Este discurso se caracteriza por el tono reflexivo, empático y motivacional con el que la oradora aborda el tema. Asimismo, resulta un discurso particular porque combina elementos de la psicología y el medio ambiente.

La interpretación simultánea es una modalidad de interpretación que consiste en la producción del discurso meta mientras se escucha el discurso original. Por ello, resulta una actividad compleja en la que el intérprete no solo debe dominar las lenguas de trabajo y tener un amplio conocimiento terminológico y temático, sino que también debe poseer habilidades comunicativas y cognitivas (Torres, 2014). En este sentido, la disciplina también exige un alto nivel de concentración, memoria, precisión, adaptación, control mental, entre otros. Este tipo de habilidades y competencias se adquieren y mejoran con la práctica. Los intérpretes profesionales tienen la obligación de evaluar su desempeño en la interpretación para transmitir de manera precisa el mensaje del orador y ofrecer un servicio de calidad. Para Setton y Dawrant (2016), uno de los principios relevantes para la interpretación está relacionado al compromiso con la excelencia profesional, esto incluye el buen manejo de habilidades y conocimientos, como también su mejora continua. Como consecuencia, resulta fundamental que los intérpretes desarrollen mecanismos de evaluación que les permitan identificar sus fortalezas, debilidades y aspectos de mejora en su práctica profesional.

Por dicho motivo, la presente investigación se centra en la reflexión del proceso mental de las intérpretes durante la interpretación simultánea. El objetivo principal del trabajo es analizar y autoevaluar de manera objetiva y descriptiva dos versiones de interpretación simultánea del discurso de Renée Lertzman. Para ello, se han establecido los siguientes objetivos específicos:

- Identificar los errores más comunes y sus posibles causas.
- Identificar la relación de los errores más comunes con el proceso cognitivo implicado.

- Analizar las estrategias y decisiones tomadas durante el proceso de interpretación.

2. Marco conceptual

2.1. Antecedentes

La interpretación simultánea ha sido ampliamente estudiada desde distintos enfoques, especialmente en relación con las dificultades que enfrentan los intérpretes. Al respecto, la literatura existente aporta bases conceptuales para comprender el funcionamiento de la memoria de trabajo y otros procesos implicados en el desempeño del intérprete. Los trabajos revisados abordan temáticas como el análisis de las principales dificultades en la interpretación simultánea, las estrategias cognitivas para afrontar dichos retos, los elementos discursivos que indican cargas cognitivas y la influencia de la experiencia profesional en la calidad de la interpretación. Estos aportes resultan relevantes para el análisis del presente trabajo, pues permiten contextualizar las dificultades observadas y fundamentar la reflexión sobre el desempeño durante la interpretación del discurso analizado.

Mankauskiené (2018), en su investigación, analizó los problemas y dificultades que 18 intérpretes enfrentaron al interpretar simultáneamente una conferencia del inglés al lituano. Los participantes (10 estudiantes y 8 profesionales) interpretaron dos veces el mismo fragmento y, posteriormente, marcaron en la transcripción del audio original los segmentos en los que tuvieron complicaciones. Se compararon los errores, omisiones, indicadores de fluidez y diferencias entre ambas interpretaciones para evaluar cómo se gestionan y resuelven las dificultades. Los resultados indicaron que tanto estudiantes como profesionales enfrentaron los mismos tipos de dificultades; sin embargo, los profesionales las gestionaron con mayor eficacia. Asimismo, se evidenció que no todos los intérpretes, especialmente los estudiantes, fueron conscientes de los problemas y errores que realizaron durante su interpretación.

El estudio de Injoque-Ricle et al. (2015) se enfocó en cómo la experiencia profesional y la memoria de trabajo impactan en la interpretación simultánea. Se evaluó a 30 intérpretes profesionales mediante cuatro ejercicios relacionados a la memoria de trabajo y un encargo de interpretación simultánea. Una mayor capacidad de memoria de trabajo se definió a partir de un mejor desempeño en las pruebas cognitivas que medían la habilidad para retener y manipular información mientras se realizaban tareas simultáneas. Los resultados mostraron que la capacidad de mitigar y compensar la interferencia verbal se relaciona con un mejor desempeño en interpretación simultánea. Además, los intérpretes con mayor

capacidad de memoria de trabajo obtuvieron mejores resultados tanto en las pruebas cognitivas como en el ejercicio de interpretación, lo que demuestra que esta habilidad les ayudó a compensar la sobrecarga cognitiva que se produce al interpretar en simultáneo. Estos hallazgos refuerzan la idea de que el dominio lingüístico y terminológico no son suficientes para garantizar un buen desempeño al interpretar, sino que las estrategias cognitivas también juegan un rol fundamental, pues ayudan a procesar, retener y producir información bajo presión.

Simon (2019), en su tesis de maestría, investigó las principales dificultades lingüísticas que se presentan durante la interpretación simultánea del inglés al francés. Su objetivo principal fue identificar cuáles son los elementos lingüísticos más retadores y evidenciar cómo reconocerlos. La metodología consistió en la creación y análisis de un corpus basado en 22 interpretaciones realizadas por ocho estudiantes para observar patrones en el desempeño. Los resultados señalaron que la dificultad predominante fue la interpretación de frases nominales complejas. Asimismo, se identificaron posibles relaciones entre la velocidad de producción, la densidad léxica y la fidelidad de las traducciones. Esta tesis resulta significativa porque sugiere que las principales dificultades en la interpretación simultánea derivan de limitaciones cognitivas relacionadas a factores lingüísticos y culturales.

Boughaba (2021), en su estudio, analizó las disfluencias del habla en interpretaciones simultáneas del inglés al árabe de discursos espontáneos y no espontáneos. El objetivo de este estudio era determinar si los discursos espontáneos afectaban la fluidez de la interpretación. Para ello, se utilizaron interpretaciones realizadas por profesionales, que fueron transcritas, categorizadas en dos grupos y analizadas según la clasificación de disfluencias. Por un lado, los resultados mostraron que las interpretaciones de discursos espontáneos presentaron más disfluencias y que las pausas silenciosas fueron el tipo de disfluencia más frecuente. Por otro lado, las omisiones se realizaron frecuentemente, pero como estrategia para evitar repeticiones y mejorar la fluidez. Este estudio es relevante ya que aporta una perspectiva empírica de las disfluencias y la fluidez en interpretación simultánea, lo cual está relacionado con el proceso cognitivo del intérprete.

La investigación realizada por Díaz-Galaz y López (2016) profundizó en los factores cognitivos y discursivos relacionados a la omisión de segmentos en la interpretación simultánea del inglés al español. El objetivo fue determinar las causas de las omisiones y

las circunstancias en las que estas son más frecuentes. Para alcanzar este objetivo, se analizaron omisiones presentes en las interpretaciones hechas por siete estudiantes. Además, se realizaron entrevistas retrospectivas inmediatamente después de la tarea para explorar las estrategias cognitivas y decisiones tomadas durante la interpretación. Los resultados indicaron que las omisiones fueron más frecuentes en segmentos con referentes culturales, nombres propios y cifras. También, se evidenció que los factores asociados a las omisiones fueron la falta de conocimiento previo, problemas de decodificación, alta intensidad informativa y las decisiones estratégicas. Esta investigación es relevante porque identifica factores cognitivos y discursivos que influyen en las omisiones.

2.2. Categorías de análisis

En esta sección, se presentan las categorías que permiten analizar los procesos mentales involucrados durante la interpretación simultánea, reconocer los factores que afectan el desempeño y reflexionar sobre las estrategias empleadas para sobrellevar las dificultades. En primer lugar, se abordará la interpretación simultánea como modalidad y proceso complejo que requiere la interacción de distintos esfuerzos mentales. Posteriormente, se explicarán los componentes del Modelo de Esfuerzos propuesto por Gile (2009), que constituye la base conceptual del análisis. A continuación, se definirán los indicadores de carga cognitiva y las causas más comunes que la generan, así como las estrategias cognitivas que los intérpretes emplean para manejar dicha carga. Finalmente, se incluirá la autoevaluación del intérprete como proceso reflexivo, herramienta clave en la formación profesional para identificar dificultades y promover la mejora continua.

2.2.1 Interpretación simultánea

Modalidad de interpretación que consiste en la escucha de un discurso y su reformulación de una lengua a la otra de forma casi paralela, con un ligero desfase. Para realizar este tipo de interpretación, es necesario mantener un equilibrio entre escucha, análisis, producción y automonitoreo, lo que implica rapidez, intuición y seguridad (Setton y Dawrrant, 2016). En este sentido, la interpretación simultánea es un proceso cognitivo complejo y exigente que requiere no solo competencias lingüísticas y trabajo en equipo, sino también un gran esfuerzo cognitivo.

2.2.2 Esfuerzos cognitivos durante la interpretación simultánea

Se trata de los cuatro procesos implicados en la interpretación simultánea: escucha y análisis, producción, memoria y coordinación. Estos procesos son parte del Modelo de

Esfuerzos propuesto por Gile (2009). El equilibrio de estos esfuerzos permite un proceso fluido en la interpretación. Sin embargo, cuando uno de estos esfuerzos demanda más recursos de atención, la capacidad disponible se agota, lo cual compromete los otros componentes (Gile, 2009). Estos esfuerzos son observables en la práctica, es decir, el modelo favorece el análisis directo y objetivo de la operación mental durante la interpretación simultánea. Asimismo, permite explicar de manera precisa cómo los errores surgen por la interacción o desequilibrio entre los esfuerzos que se plantean. El análisis del presente trabajo se hará en base al Modelo de Esfuerzos de Gile (2009), ya que se trata de un estudio descriptivo que no se limita a evidenciar errores, sino que permite vincularlos con las exigencias del proceso cognitivo en la interpretación.

2.2.2.1 Esfuerzo de escucha y análisis

Este componente implica escuchar, identificar sonidos, palabras y su significado, entender frases complejas y resolver problemas lingüísticos, todo al mismo tiempo. Según Gile (2009), los factores que afectan la carga son el acento difícil, la velocidad del orador, la densidad informativa y las estructuras largas, las inferencias, la plausibilidad y la anticipación.

2.2.2.2 Esfuerzo de producción

Se trata de la planificación y emisión del discurso meta, mientras se sigue escuchando el discurso original. Gile (2009), explica que este esfuerzo implica tareas simultáneas como reformular de manera natural, mantener la fluidez, el ritmo y la pronunciación, controlar la coherencia del mensaje y elegir palabras y estructuras bajo presión. Además, el intérprete no puede reorganizar libremente las ideas como si fuera el orador, sino que debe seguirlo, lo cual hace más difícil el proceso e incrementa el riesgo de interferencias lingüísticas.

2.2.2.3 Esfuerzo de memoria

Este componente supone el uso de la memoria a corto plazo, la cual trabaja sin parar. Gile (2009) señala que este esfuerzo se encarga de todas las operaciones de memoria que ocurren en tan solo segundos, como guardar sonidos antes de entenderlos, recordar una idea mientras se busca cómo expresarla y mantener información mientras se recibe más contexto.

2.2.2.4 Esfuerzo de coordinación

Gile (2009) indica que se trata del esfuerzo mental que coordina simultáneamente los otros tres esfuerzos mencionados. Es decir, el intérprete, además de escuchar, producir y usar la memoria, debe tomar decisiones sobre cómo manejar la atención, cómo mantener el equilibrio y cuándo debe priorizar uno de los esfuerzos. Por lo tanto, este esfuerzo representa los recursos que se necesitan para la coordinación de los otros esfuerzos.

2.2.3 Estrategias cognitivas durante la interpretación simultánea

Las estrategias cognitivas son los recursos que el intérprete tiene para manejar la complejidad del discurso y reducir la carga mental durante la interpretación. Seeber (2011) explica cuatro estrategias que se pueden utilizar en la interpretación cuando las lenguas no comparten el mismo orden sintáctico: *waiting* (esperar), *stalling* (rellenar), *chunking* (segmentar) y *anticipating* (anticipar). Del mismo modo, Simon (2019) aporta evidencia empírica sobre estrategias utilizadas por estudiantes en la interpretación simultánea: el desfase, la aproximación, la omisión, la síntesis, la reformulación, la generalización, la autocorrección, las prolongaciones y los rellenos discursivos. Estos hallazgos validan empíricamente lo propuesto por Seeber (2011), ya que coinciden de manera funcional. Se analizará en qué medida las intérpretes usaron alguna de estas estrategias cognitivas para optimizar los recursos mentales durante el proceso de interpretación.

2.2.3.1 Esperar

El intérprete espera en silencio hasta obtener más información antes de producir el discurso meta. Esta estrategia coincide con el concepto de desfase y pausas estratégicas.

2.2.3.2 Rellenar

El intérprete continúa hablando sin añadir contenido nuevo, con el objetivo de rellenar el espacio y ganar tiempo. Para ello, se usan prolongaciones vocálicas, repeticiones, muletillas o rellenos breves.

2.2.3.3 Segmentar

El intérprete divide la información en pequeños fragmentos sin tener que esperar a escuchar toda la estructura gramatical. Esta estrategia se relaciona con la reformulación, la síntesis o las generalizaciones, las cuales implican la omisión estratégica para reducir la carga y mantener el flujo.

2.2.3.4 Anticipar

El intérprete predice lo que se dirá en el discurso, antes de que lo diga el orador. Esta estrategia corresponde a las aproximaciones.

2.2.4 Autoevaluación del intérprete como proceso reflexivo

Es una herramienta fundamental en la formación de intérpretes, pues los ayuda a identificar los factores que afectan su desempeño, y también sus áreas de mejora a través del análisis de las fortalezas y debilidades. Para Bertozzi (2024), el objetivo es reflexionar sobre las dificultades del discurso original para entender por qué algún aspecto fue difícil de interpretar. Los criterios para realizar esta autoevaluación objetiva se dividen en tres categorías (Bertozzi, 2024): criterios sobre el tema del discurso, criterios sobre el tipo de discurso y criterios sobre el orador.

2.2.4.1 Criterios sobre el tema del discurso

Se trata de la revisión del texto original para identificar la presencia de léxico especializado, referencias culturales, citas, nombres propios o siglas. Estos criterios indican si la falta de conocimiento previo sobre el tema resultó una dificultad.

2.2.4.2 Criterios sobre el tipo de discurso

Se trata del análisis de la forma del discurso, lo cual implica reconocer el registro, la presentación, la intención comunicativa del orador, el público y si dicho discurso resulta adecuado para realizar una interpretación simultánea. Estos criterios favorecen la comprensión de aspectos estructurales que complican la interpretación.

2.2.4.3 Criterios relacionados con el orador

Se trata de identificar las características del hablante como la pronunciación, la entonación, el acento, la velocidad de habla y la manera de interactuar con el público. Estos criterios determinan si la forma de hablar incrementó la complejidad.

3. Análisis de la interpretación

3.1. Características del discurso analizado

Para realizar el análisis de las características del discurso, se tendrá en cuenta los siguientes elementos del análisis de corte funcional de Nord (Nord, 2012): género textual, emisor, intención del emisor, receptor, canal, lugar, tiempo, tema, función y tono. El género del discurso «How to turn climate anxiety into action», que se analiza en el presente trabajo, es una charla TED. En este tipo de ponencias, se presentan investigaciones e ideas importantes de diferentes ámbitos y temáticas (Wingrove, 2017). La emisora del discurso es Renée Lertzman, una psicóloga, investigadora y estratega ambiental con enfoque en participación pública y educación. Su trabajo se centra en cómo las personas procesan de manera emocional y cognitiva la crisis climática, y en las estrategias que ayuden a enfrentar el miedo y motiven a la acción (Lertzman, s.f.). En este sentido, la intención del emisor es informar sobre la relación entre la psicología y la crisis climática, y motivar a las personas a conectar emocionalmente con ellas mismas para ser capaces de comprometerse con acciones positivas ante el cambio climático.

En cuanto a los receptores de este discurso, se identifican dos tipos: receptores presenciales y receptores virtuales (Scotto di Carlo, 2015). Por un lado, los receptores presenciales, son aquellos que asisten por solicitud a las conferencias, por ejemplo, científicos, directores ejecutivos, intelectuales, entre otros. Debido a que el discurso original es en inglés, se podría confirmar que este tipo de receptor tiene un buen dominio del inglés. Por otro lado, los receptores virtuales son usuarios de diversos países y contextos culturales que consumen el contenido TED por internet. Este tipo de receptores suelen tener diversos niveles de inglés, ya que el discurso está subtitulado en 16 idiomas y disponible en línea. El canal por el que se transmite el mensaje se puede separar en dos tipos: el primer medio es el evento presencial de TED y el segundo medio es la plataforma digital de TED. En cuanto al lugar, la ponencia se realizó de manera presencial en el evento TEDWomen 2019, en California, del 4 al 6 de diciembre (Technology, Entertainment and Design Conferences [TED Conferences], s.f.). Como se mencionó anteriormente, el mensaje también se transmite a escala global, lo cual amplía el alcance espacial. En cuanto a la dimensión temporal del discurso, se puede inferir que su producción se sitúa en la actualidad, dentro del siglo XXI.

El tema principal del discurso es la crisis climática desde una perspectiva psicológica. La oradora hace referencia a emociones que uno siente ante el deterioro ambiental y combina conocimientos de la psicología con el contexto ambiental como una herramienta emocional ante los problemas ambientales. En cuanto a los temas secundarios, la oradora conecta con la audiencia al contar acerca de sus experiencias personales relacionadas a sus estudios, al medio ambiente y su trabajo en el campo profesional. Luego, continúa explicando sobre cómo la psicología ofrece herramientas para enfrentar emociones difíciles que surgen de la crisis ambiental. En esta parte, la oradora presenta conceptos psicológicos y los aplica al cambio climático. Estos conceptos están relacionados con el equilibrio emocional, la sincronía con uno mismo, la autocompasión, el liderazgo vulnerable, la empatía y el reconocimiento de las emociones de los demás para generar cambios positivos. Por último, anima a la audiencia a aplicar estos conceptos en su entorno cotidiano.

Para los fines de este trabajo, las intérpretes recibieron el encargo por parte de los asesores que consistía en realizar una versión cada una de la interpretación simultánea del inglés al español. Para este encargo, el público meta tentativo estaría conformado por oyentes peruanos interesados en temas medioambientales y psicológicos, así como por personas que buscan mantenerse informadas sobre problemáticas globales actuales. En este grupo también se incluirían aquellas personas que experimentan ansiedad relacionada al cambio climático y desean explorar formas de lidiar con ello. Teniendo en cuenta las características del discurso, las intérpretes decidieron realizar una breve preparación antes de interpretar y se centraron en las siguientes estrategias: realizar una búsqueda sobre la oradora, leer la transcripción del discurso original, entender la estructura del discurso e identificar términos técnicos relacionados a la psicología, sin la búsqueda de equivalentes exactos.

3.2 Causas de sobrecarga cognitiva

Tanto Gile (2021) como Mankauskienė (2016) coinciden en que los *problem triggers* (desencadenantes de problemas) son factores que incrementan las exigencias cognitivas del intérprete y que, como consecuencia, afectan el equilibrio entre los distintos esfuerzos. Gile (2021) explica que, cuando las demandas cognitivas exceden la capacidad disponible de la memoria de trabajo, el desequilibrio entre esfuerzos compromete el desempeño del intérprete. Entre estas demandas, menciona los discursos rápidos, densos en información o con condiciones auditivas desfavorables. Asimismo, lista los nombres propios, números y

siglas como posible causa de sobrecarga. Por su parte, Mankauskienė (2016) profundiza más al respecto y propone otros factores, como aquellos relacionados al emisor (velocidad, acento, estilo), el mensaje (léxicos, sintácticos o semánticos), el intérprete (experiencia y fatiga) y el entorno. En otras palabras, los *problem triggers* no se relacionan únicamente con la complejidad lingüística y temática del discurso, sino también con las condiciones comunicativas y cognitivas que lo rodean.

3.2.1 Velocidad

Como explican Barghout et al. (2015), el intérprete no tiene control sobre la velocidad del discurso y tampoco existen técnicas establecidas para lidiar con esta complicación, lo que la hace una de las causas de sobrecarga más comunes en el campo de la interpretación. En el discurso interpretado, la velocidad del discurso fue el factor que más problemas ocasionó, pues se caracterizó por ser cambiante y sin previo aviso, lo que sorprendió a las intérpretes. Aunque inicialmente se mostraron cómodas con el ritmo general, los cambios repentinos de velocidad afectaron la fluidez y precisión de la interpretación. A continuación, se presentarán ejemplos específicos que ilustran dichas complicaciones.

Tabla 1

Ejemplo de discordancia de género gramatical

TO	TF
And so this has become my mission of sorts, which is that I take **insights** from psychology and I translate them into resources and tools to support those working on the frontlines to turn things around.	Esto se convirtió en mi misión de alguna forma. Empecé a tomar **ideas** de la psicología y **los** empecé-**los** transformé como a… herramientas para los trabajadores de primera línea.

Nota. Adaptado de «*How to turn climate anxiety into action*» [video] por Renée Lertzman, 2019, TED Talks (*https://acortar.link/wx2kBA*).

En esta parte del discurso, la oradora está aún contando su experiencia personal para después conectarla a la explicación de conceptos clave. En este sentido, la oradora necesita mantener la atención del público para que entiendan cómo logró descifrar esta conexión entre la psicología y el medio ambiente. Por ello, la oradora aumentó la velocidad: una estrategia que se usa para contar anécdotas y evitar que el público se aburra o sienta

impaciencia (Anderson, 2016). Este cambio de velocidad repentino afectó la interpretación y causó una discordancia de género gramatical. Al analizar lo sucedido en la interpretación, la intérprete sí escuchó y comprendió la idea, pero tuvo problemas para reformularla en la lengua meta, lo cual indica que hubo un incremento de presión sobre el esfuerzo de producción. Es posible que la intérprete haya sentido la necesidad de no quedarse callada y de mantener el flujo del discurso para no perder información relevante.

Gile (2009) indica que esto sucede porque el intérprete no está expresando sus propias ideas y, por lo tanto, necesita seguir el discurso original casi al mismo ritmo. Por otro lado, la limitación de tiempo también afecta la gestión del conjunto de procesos que conforman el esfuerzo de producción: planificar, expresar y el automonitoreo de ambos (Gile, 2009). Con respecto a esto, se observó que el ritmo de habla acelerado no le dio tiempo a la intérprete para verificar si lo que dijo coincidía con lo que planeaba decir, lo cual provocó un error relacionado a la coherencia gramatical. Asimismo, es importante señalar que la intérprete tenía conocimiento acerca de las estrategias de Seeber (2011) pero no las usó porque no cuenta con experiencia en la práctica de la interpretación. Es decir, saber acerca de este tipo de estrategias no garantiza poder aplicarlas en tiempo real. La intérprete necesitaba de recursos mentales suficientes para usar dichas estrategias, ya que no estaban automatizadas. Sin embargo, no fue posible por la falta de capacidad cognitiva. De lo contrario, la intérprete podría haber usado la estrategia de *chunking* o *anticipating* para reducir la carga cognitiva.

Tabla 2

Ejemplo de colocación inadecuada

TO	TF
And so this has become my mission of sorts, which is that I take insights from psychology and **I translate them into resources and tools** to support those working on the frontlines to turn things around.	Esto se convirtió en mi misión de alguna forma. Empecé a tomar ideas de la psicología y **los empecé-los transformé como a…** herramientas para los trabajadores de primera línea.

Nota. Adaptado de «*How to turn climate anxiety into action*» [video] por Renée Lertzman, 2019, TED Talks (*https://acortar.link/wx2kBA*).

Por otro lado, en el mismo segmento, se puede observar un error de colocación que fue causado por el incremento de velocidad. Como se mencionó antes, la intérprete sintió que la velocidad aumentada exigía respuestas rápidas, por lo tanto, es posible que haya concentrado toda su atención en la expresión, más no en la planificación. Esto creó mucha más carga cognitiva, lo cual se refleja en el falso comienzo y la vacilación. Para Collar y Defrancq (2019), este tipo de disfluencias del habla reflejan dificultades en el proceso cognitivo del intérprete para organizar mentalmente las palabras, ideas y su articulación. En este sentido, la intérprete experimentó estas interrupciones al intentar encontrar una colocación adecuada en la lengua meta.

Gile (2009) explica que, cuando la demanda cognitiva aumenta, la persona puede experimentar una baja disponibilidad al momento de la producción lingüística, lo cual se refleja en las pausas, falsos comienzos, vacilaciones, entre otros. Es posible que la intérprete haya experimentado dificultades para acceder de manera rápida a los recursos lingüísticos, ya que concentró la mayoría de la capacidad cognitiva disponible en la expresión inmediata del discurso meta. Como consecuencia, no solo se produjo un error de colocación, sino también una interrupción de la fluidez del discurso. A pesar de que las vacilaciones podrían indicar el uso de la estrategia de *stalling* propuesta por Seeber (2011), se puede asegurar que no lo fue ya que no se trató de una decisión cognitiva consciente y tampoco resultó favorable para reducir la carga cognitiva.

3.2.2 Tema y terminología especializada

Da Silva (2007) afirma que el conocimiento temático constituye una de las dimensiones del conocimiento experto en traducción y es indispensable para procesar el texto de manera eficiente. La ausencia de este conocimiento obliga al intérprete a concentrar más recursos cognitivos en la comprensión del texto fuente, lo que genera una mayor carga mental, menor fluidez y un incremento en los errores. Para el ejercicio de interpretación simultánea del presente trabajo, se realizó una preparación ligera, lo que implicó la ausencia de un vasto conocimiento temático sobre el contenido del discurso. Este desconocimiento generó dificultades para anticipar conceptos y estructuras del discurso, y, por lo tanto, afectó la fluidez de la interpretación. Asimismo, en su estudio sobre la preparación terminológica para intérpretes simultáneos, Xu (2015) destaca que el dominio de la terminología no solo garantiza la precisión del mensaje, sino que también refuerza la coherencia y credibilidad del discurso interpretado. En este estudio, se subraya que los errores e inconsistencias

terminológicas pueden distorsionar la intención del orador y comprometer la fidelidad del contenido. Asimismo, Xu (2015) señala que la preparación terminológica previa contribuye a disminuir la carga cognitiva durante la interpretación, lo que facilita una producción más fluida y confiable.

Tabla 3

Ejemplo de omisión

TO	TF
Where we can give each other permission to just be who we are, and again, this allows us to move **into the higher level functioning. The executive function, the prefrontal cortex,** when we feel that our nervous system can calm down and we are understood by the other.	Dónde podemos permitirnos ser como somos. Y esto nos permite llegar a **funcionar de una manera superior[rrr],** [...] de una forma en la que sentimos que nuestro sistema nervioso se calma y nos sentimos entendidos por los demás.z

Nota. Adaptado de «*How to turn climate anxiety into action*» [video] por Renée Lertzman, 2019, TED Talks (*https://acortar.link/wx2kBA*).

En este fragmento, la oradora explica cómo la validación emocional y la sensación de seguridad permiten activar funciones cognitivas superiores, vinculadas al funcionamiento del córtex prefrontal. Al tratarse de un concepto relacionado con la neurociencia y la psicología, el discurso introduce terminología y relaciones conceptuales que no son de uso cotidiano, pero que son clave para comprender el argumento. En la versión interpretada, se omitieron los términos *executive function* y *prefrontal cortex*, lo que ocasionó que la interpretación deje de hacer referencia explícita a los procesos psicológicos descritos en el discurso original y redujo el nivel de especialización del contenido.

Para Gile (2009), este caso evidencia principalmente una sobrecarga en el esfuerzo de escucha y análisis. Si bien la intérprete fue capaz de escuchar los términos (*executive function, prefrontal cortex*), la ausencia de conocimiento temático impidió la comprensión de estos en el contexto del discurso. Es decir, los términos fueron escuchados, pero no pudieron procesarse en profundidad. Dado que no se comprendió el contenido en su totalidad, la fase de producción también se vio afectada, lo cual se evidencia en la omisión de términos especializados y en la producción de una paráfrasis general y poco precisa. Esto confirma que, ante la falta de conocimiento temático, el intérprete destina recursos

cognitivos adicionales a descifrar el contenido, reduciendo así su capacidad disponible para reformular de manera fiel el mensaje. Asimismo, el desconocimiento terminológico dificultó el uso de estrategias como la anticipación y también obstaculizó la identificación de la estructura argumentativa del discurso.

Tabla 4

Ejemplo de error de selección léxica

TO	TF
And this is the second concept, which is something called a **double bind**. And a double bind is when we feel sort of like, damned if you do, and damned if you don't, and you're just kind of stuck there. It's a very intolerable human experience. And we will do anything we can to get rid of it and just push it away. And so all that care and concern, it's there, it just goes down, it goes underground.	Y este es un segundo concepto que se llama un doble… un **doble dilema**. Un doble dilema es cuando sentimos que está mal si hacemos algo, si no hacemos nada y uno se siente atrapado. Es una experiencia humana intolerable y tratamos de olvidarnos de eso. Y todo esto que nos preocupa lo enterramos bajo tierra.

Nota. Adaptado de «*How to turn climate anxiety into action*» [video] por Renée Lertzman, 2019, TED Talks (*https://acortar.link/wx2kBA*).

En el siguiente fragmento, se observa un error de selección lexical derivado de la falta de preparación terminológica. El término *double bind*, perteneciente al ámbito de la psicología, fue traducido como *doble dilema*, término que, aunque guarda cierta relación con la idea de encontrarse en una situación conflictiva entre dos opciones, no corresponde al concepto específico utilizado en este contexto. El término correcto y acuñado en la disciplina es *doble vínculo*, el cual hace alusión a una situación en la que se reciben mensajes contradictorios imposibles de satisfacer simultáneamente. El uso de una expresión no especializada afectó la precisión del mensaje, ya que redujo la carga conceptual del término.

Desde la perspectiva del Modelo de Esfuerzos de Gile (2009), este caso reflejaría una sobrecarga en el esfuerzo de producción, dado que la falta de conocimiento terminológico impidió interpretar con fluidez hacia lengua meta, generando vacilaciones y un retraso en la formulación del mensaje. Además, al no contar con equivalencias terminológicas preparadas de antemano, la intérprete recurrió a la improvisación léxica con el fin de

mantener la continuidad del discurso. Si bien esta estrategia le permitió evitar omisiones, comprometió la precisión del mensaje.

3.2.3 Estructuras complejas o ambiguas

El estudio de Chmiel et al. (2024) analizó cómo la complejidad sintáctica del discurso fuente repercute directamente en la carga cognitiva y el nivel de estrés de los intérpretes simultáneos. Las estructuras gramaticales extensas o con múltiples cláusulas subordinadas demandan un procesamiento más prolongado y dificultan la producción del mensaje en la lengua meta. Asimismo, frente a estas dificultades, los intérpretes tienden a simplificar las estructuras sintácticas como una estrategia de compensación para mantener la fluidez del discurso (Chmiel et al., 2024). El discurso de Renée Lertzman, al tratarse de una ponencia con un estilo espontáneo y conversacional, empleaba oraciones relativamente extensas, con varias cláusulas subordinadas y combinaciones entre voces discursivas. Esto dificultó el procesamiento del mensaje y la reorganización de las ideas en la lengua meta, lo que en algunos casos derivó en errores de interpretación.

Tabla 5

Ejemplo de error de omisión

TO	TF
But what happens is, it looks like people don't care, it looks like apathy. And so a lot of folks who are seeing the urgency of the situation are like, **"We've got to motivate you. We've got to get you psyched."** And we become cheerleaders for solutions. Or like, **"Here's the facts, this is happening, wake up."**	Parece que a la gente no le importara o que estuviera mostrando apatía. Y mucha gente que ve en realidad la urgencia piensa que deben hacer algo para mentalizar a las personas. Y las personas empiezan a enfocarse en despertar a los otros.

Nota. Adaptado de «*How to turn climate anxiety into action*» [video] por Renée Lertzman, 2019, TED Talks (*https://acortar.link/wx2kBA*).

En este fragmento, la oradora emplea un estilo conversacional caracterizado por el uso de citas directas y cambios rápidos entre voces discursivas. Este tipo de construcción resulta especialmente exigente, pues la intérprete debe distinguir entre el contenido propio del discurso, los enunciados atribuibles a terceros y el comentario que la oradora realiza sobre

esos enunciados. Como consecuencia, se requiere identificar, diferenciar y reorganizar estas capas informativas para mantener la coherencia y fidelidad del mensaje.

Tal como señalan Chmiel et al. (2024), las estructuras sintácticas complejas aumentan la probabilidad de pérdida de información. En este caso, la intérprete optó por simplificar el contenido y omitir, en su totalidad, el discurso directo. La versión interpretada no reproduce las citas textuales, sino que tiene un estilo parafrástico y descriptivo, ya que presenta las ideas como afirmaciones de la oradora sobre el comportamiento de las personas, en vez de transmitir las interacciones a las que ella hacía referencia.

Si bien la intérprete logró comprender el mensaje original y distinguir las voces discursivas, la sobrecarga cognitiva surgió al intentar aplicar la estrategia de *waiting*. Al prolongar ligeramente el tiempo de inicio para iniciar la interpretación, la intérprete tuvo que, de forma simultánea, retener información previa, identificar qué segmentos correspondían a la oradora y cuáles a las citas, y preparar el mensaje en la lengua meta. Según el modelo de Gile (2009), estas tareas generaron un desbalance en la fase de coordinación, lo que afectó directamente el esfuerzo de producción. En otras palabras, aunque el contenido fue entendido, el intento de sostener un desfase más largo superó la capacidad disponible para reformular, lo que dio lugar a una omisión total del discurso citado y a una reformulación generalizada.

Tabla 6

Ejemplo de error de sin sentido

TO	TF
And so with something like climate change, with every new scientific report, documentary, connecting the dots between, you know, what we're doing and the impact it's having, it can collectively be pushing us outside of our window of tolerance. And we lose that capacity, right?	**Algo como el cambio climático. Con cada documental… uniendo los puntos. Esto es lo que estamos haciendo y el impacto que tiene**. Puede empujarnos fuera de nuestra ventana de tolerancia. Y podemos perder esta capacidad, ¿verdad?

Nota. Adaptado de ≪*How to turn climate anxiety into action*≫ [video] por Renée Lertzman, 2019, TED Talks (*https://acortar.link/wx2kBA*).

En este segmento, la oradora explica que las personas pueden perder el equilibrio emocional al estar expuestos a estímulos o situaciones que generan preocupación en cuanto al cambio climático. La interpretación de este segmento no resulta coherente, lo que derivó en un error de sin sentido. Al analizar el discurso original, la oradora usa una estructura compleja para desarrollar su idea, la cual comenzaba a partir de frases subordinadas y presentaba un marcador discursivo. Sin embargo, mucho antes de que se produjera dicha estructura, la intérprete ya estaba usando un desfase prolongado, lo que generó un retraso más significativo. Entonces, cuando la oradora empezaba a desarrollar esta nueva idea con estructuras complejas, la intérprete aún estaba articulando la idea anterior, y al mismo tiempo, escuchaba y retenía la idea que seguía. Además, la intérprete sí logró escuchar la idea completa pero no la llegó a procesar, porque estaba concentrada en retener las frases hasta tener más contexto que le permitiera entender la conexión entre ellas. Esto indica que se trata de una carga cognitiva en el esfuerzo de memoria.

Gile (2009) explica que el esfuerzo cognitivo de memoria se vuelve más exigente cuando el discurso original contiene mucha información o estructuras no habituales, lo cual hace que el intérprete espere por un momento antes de expresar el discurso meta. Sin embargo, cuando la intérprete obtuvo el contexto completo, la oradora empezó con una nueva idea, lo cual creó aún más carga cognitiva en el esfuerzo de memoria. Por ello, la intérprete solo pudo retener los fragmentos y traducirlos en la mente, pero no tuvo tiempo para entender la coherencia entre ellos o planificar una versión coherente en la lengua meta.

Por otro lado, es posible que el marcador discursivo *you know* haya interferido en el proceso cognitivo al momento de retener los fragmentos de la memoria, ya que rompía la estructura sintáctica y el flujo de la oración. Para Gile (2009), el intérprete necesita casi toda la capacidad mental para realizar la interpretación simultánea, esto lo vuelve más vulnerable ante cualquier elemento lingüístico que interrumpa el flujo del discurso. En este sentido, es probable que la intérprete estuviera preparada para escuchar la oración principal que le permitiría entender los fragmentos sueltos; sin embargo, cuando el marcador discursivo apareció, la intérprete sintió incertidumbre porque no sabía si la frase había acabado y tampoco había comprendido la función pragmática del marcador. Entonces, se podría decir que el esfuerzo de memoria consumió casi todos los recursos disponibles y comprometió a los demás esfuerzos.

4. Conclusiones

Con el presente trabajo y, tras el análisis y autoevaluación de ambas versiones de interpretación simultánea, se identificaron diversos hallazgos vinculados al desempeño interpretativo, las dificultades enfrentadas y las estrategias aplicadas durante dicho proceso. Este ejercicio permitió observar de manera objetiva los aciertos y áreas de mejora, así como reflexionar sobre los factores que influyen en la calidad de la interpretación.

Se identificaron patrones tanto en los errores más frecuentes como en los factores que los originaron. Los tres elementos que más influyeron fueron la velocidad del discurso, la especialización temática y terminológica y la presencia de estructuras sintácticas complejas. Como consecuencia, los errores predominantes fueron las omisiones, los sinsentidos y usos inadecuados de terminología especializada. Estas fallas reflejan las dificultades para procesar, comprender y reformular el mensaje bajo condiciones de alta demanda cognitiva.

Al observar estos resultados desde el Modelo de Esfuerzos de Gile, se identificó que el esfuerzo más afectado fue el de producción. No obstante, esto se manifestó en dos escenarios distintos. Por un lado, hubo momentos en los que el mensaje original sí se comprendió, pero no se logró su reexpresión de manera fluida en la lengua meta debido a la presión y a la falta de recursos cognitivos disponibles en ese instante. Por otro lado, también se presentaron segmentos en los que la producción se vio limitada como consecuencia directa de la sobrecarga generada en el esfuerzo de escucha y análisis y memoria, especialmente cuando la oradora aumentaba la velocidad del discurso o incorporaba ideas complejas. En estos casos, la intérprete priorizó la decodificación del mensaje fuente, lo que redujo los recursos disponibles para formular la salida en la lengua meta.

Asimismo, aunque las intérpretes intentaron aplicar estrategias como las propuestas por Seeber (2011), estas no resultaron efectivas debido al alto nivel de carga cognitiva y a la falta de experiencia para gestionar simultáneamente factores como la velocidad, la estructura del discurso, el registro y la terminología. Esto evidencia que las estrategias, por sí solas, no garantizan una interpretación exitosa si no van acompañadas de práctica continua y preparación temática. Su efectividad no solo depende del conocimiento teórico sino también del entrenamiento en condiciones reales que permitan automatizar estos procesos.

A partir de lo observado, surgen varias áreas de mejora claras. En primer lugar, se debe fortalecer el trabajo bajo presión y la capacidad de reaccionar ante imprevistos, como cambios de velocidad repentinos o discursos con múltiples voces discursivas. En segundo lugar, se sugiere la práctica constante con discursos especializados y la elaboración de glosarios y preparación temática, ya que estos elementos facilitan la comprensión y la anticipación al momento de interpretar. Por último, resulta fundamental mejorar el uso consciente y consistente de estrategias cognitivas, ya que el dominio de estas técnicas permitirá que, a futuro, el ejercicio de la interpretación simultánea sea más ágil, natural y sostenible incluso en situaciones de alta demanda cognitiva.

Finalmente, este trabajo presenta ciertas limitaciones que son importantes considerar:

- El estudio se desarrolló en un entorno académico y de práctica, lo que difiere de las condiciones reales de interpretación profesional y, por tanto, las intérpretes no experimentaron el mismo nivel de exigencia y presión que en un encargo real.
- Las intérpretes no contaban con experiencia profesional en interpretación simultánea, lo que pudo haber influido en la toma de decisiones y en el alto nivel de carga cognitiva que experimentaron. Así, los hallazgos de este trabajo no se pueden aplicar de forma directa a intérpretes profesionales. Sería interesante repetir la presente investigación con las mismas participantes cuando cuenten con mayor experiencia para comparar los resultados y observar posibles diferencias en la gestión de la carga cognitiva.
- El poco tiempo disponible para desarrollar el trabajo limitó una investigación más detallada, en el que se aplique de manera conjunta el Modelo de Esfuerzos de Gile (2009) y el Modelo de Carga Cognitiva de Seeber (2011), lo cual podría haber permitido un análisis cualitativo y cuantitativo y, por ende, una comprensión más integral sobre el proceso cognitivo durante la interpretación.

Referencias

Anderson, C. (2016). *TED Talks: The official TED guide to public speaking*. Houghton Mifflin Harcourt. https://trans4mind.com/download-pdfs/TED%20Talks.pdf

Barghout, A., Rosendo, L. R., y García, M. V. (2015). The influence of speed on omissions in simultaneous interpretation. *Babel, 61*(3), 305–334. https://doi.org/10.1075/babel.61.3.01bar

Bertozzi, M. (2024). Didáctica y evaluación en interpretación: autoevaluación, evaluación entre pares y heteroevaluación. *Revista electrónica de didáctica de la traducción y la interpretación, 1*(18), 3-13. https://cris.unibo.it/handle/11585/984179

Boughaba, H. (2021). Speech disfluencies in simultaneous interpretations of spontaneous and nonspontaneous speeches. *International Journal of Linguistics, Literature and Translation*, *4*(7), 15-21. https://doi.org/10.32996/ijllt.2021.4.7.3

Chmiel, A., Kajzer-Wietrzny, M., Koržinek, D., Jakubowski, D., y Janikowski, P. (2024). Syntax, stress and cognitive load, or on syntactic processing in simultaneous interpreting. *Translation, Cognition & Behavior*, *7*(1), 22-47. https://doi.org/10.1075/tcb.00091.chm

Collard, C., y Defrancq, B. (2019). Disfluencies in simultaneous interpreting, a corpus-based study with special reference to sex. En L. Vandevoorde, J. Daems y B. Defrancq (Eds.), *New empirical perspectives on translation and interpreting* (1ra ed., pp. 264-300). Routledge. https://hal.science/hal-03967881v1/document

Da Silva, I. A. L. (2007). *Conhecimento experto em tradução: Aferição da durabilidade de tarefas tradutórias realizadas por sujeitos não-tradutores em condições empírico-experimentais* [disertación de maestría, Universidad Federal de Minas Gerais]. https://hdl.handle.net/1843/ALDR-797K7C

Díaz-Galaz, S., y López, C. (2016). La omisión en interpretación simultánea: ¿fallo involuntario o estrategia comunicativa? *Onomázein*, (33), 427-455. https://www.redalyc.org/pdf/1345/134546830021.pdf

Gile, D. (2009). *Basic concepts and models for interpreter and translator training*. John Benjamins Publishing Company. https://ebookcentral.upc.elogim.com/lib/upc-ebooks/detail.action?docID=622263

Gile, D. (2021). The effort models of interpreting as a didactic construct. En S. Sun, R. Muñoz Martín, y D. Li (Eds.), *Advances in Cognitive Translation Studies* (pp. 139–160). Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-16-2070-6_7

Injoque-Ricle, I., Barreyro, J. P., Formoso, J., y Jaichenco, V. I. (2015). Expertise, working memory and articulatory suppression effect: Their relation with simultaneous interpreting performance. *Advances in cognitive psychology, 11*(2), 56-63. https://ac-psych.org/en/download-pdf/volume/11/issue/2/id/172

Lertzman, R. (2019, diciembre). *How to turn climate anxiety into action* [video]. Conferencias TED. https://www.ted.com/talks/renee_lertzman_how_to_turn_climate_anxiety_into_action

Lertzman, R. (s.f). *About: "What is that you do exactly?"*. Renée Lertzman. Recuperado el 27 de octubre de 2025 de https://reneelertzman.com/about

Mankauskienė, D. (2016). Problem trigger classification and its applications for empirical research. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *231*, 143-148. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.09.083

Mankauskienė, D. (2018). *Problems and difficulties in simultaneous interpreting from the point of view of skill acquisition* [disertación de doctorado, Vilnius University]. https://epublications.vu.lt/object/elaba:27633639/27633639.pdf

Nord, C. (2012). *Texto base - texto meta: un modelo funcional de análisis pretraslativo:* (ed.). Universitat Jaume I. Servei de Comunicació i Publicacions. https://elibro.upc.elogim.com/es/lc/upc/titulos/42342

Scotto di Carlo, G. (2015). Pathos as a communicative strategy for online knowledge dissemination: The case of TED Talks. *The Southest Asian Journal of English Language Studies*, *21*(1),23-34.http://dx.doi.org/10.17576/3L-2015-2101-03

Seeber, K. G. (2011). Cognitive load in simultaneous interpreting: Existing theories — new models. *Interpreting : International Journal of Research and Practice in Interpreting, 13*(2), 176–204. https://doi.org/10.1075/intp.13.2.02see

Setton, R., y Dawrant, A. (2016). *Conference interpreting: A complete course*. John Benjamins Publishing Company. https://doi.org/10.1075/btl.120

Simon, T. (2019) *Exploring difficulties in simultaneous interpreting: Insights from the English-French Louvain corpus of student simultaneous interpretations* [tesis de maestría, Louvain School of Translation and Interpreting]. https://thesis.dial.uclouvain.be/bitstreams/ebbbe87f-90d4-4138-aff6-9b21eafeffad/download

Technology, Entertainment and Design Conferences. (s.f). *TEDWomen2019, Bold + Brilliant program*. TED. Recuperado el 27 de octubre de 2025 de: https://pastconferences.ted.com/TEDWomen2019/program.html

Torres, M. G. (2014). *La interpretación consecutiva y simultánea*. Servicio de publicaciones y divulgación científica de la Universidad de Málaga. https://elibro.upc.elogim.com/es/lc/upc/titulos/60753

Wingrove, P. (2017). How suitable are TED talks for academic listening? *Journal of English for Academic Purposes*, *30*, 79-95. https://doi.org/10.1016/j.jeap.2017.10.010

Xu, R. (2015). *Terminology preparation for simultaneous interpreters* [Tesis de Doctorado, University of Leeds]. https://etheses.whiterose.ac.uk/id/eprint/10164/

Anexos

Tabla 7

Tabla de errores

Tabla de errores	
Tipo	Definición
Discordancia de género gramatical	Falta de coherencia entre el género de un sustantivo y sus modificadores.
Colocación inadecuada	Combinación inusual de palabras en una lengua.
Omisión	Supresión de elementos lingüísticos en una oración.
Selección léxica	Palabras que son de un tenor y grado de especialización distinto al del texto fuente.
Sin sentido	Construcciones que no tienen ningún sentido (falta de coherencia).

Nota. Elaboración propia.

Tabla 8

Tabla de disfluencias del habla

Tabla de disfluencias del habla	
Tipo	Definición
Falsos comienzos	Iniciar una oración, detenerse y volver a comenzar para corregirla o reformularla.
Pausas	Interrupciones momentáneas del habla.
Vacilaciones	Manifestaciones de duda o inseguridad, generalmente marcadas por sonidos alargados o muletillas.

Nota. Elaboración propia.

Transcripción de las interpretaciones:

Interpretación A:

Es realmente doloroso enfrentar lo que está suc… pasando en nuestro planeta en este momento. Los la quema de bosques, el plástico en los océanos, especies desapareciendo todos los días. Es más fácil sentir realmente sobreestimulado, desesperanzado, sin poder, molesto, realmente molesto, adormecido, desconectado. Tal vez todo eso junto.

Estos sentimientos complicados tienen mucho sentido. Desearía que alguna persona haya dicho eso para mí hace 30 años. Yo estaba estudiando psicología, tomando estudios medioambientales, que es un semestre en el que te dan muchas malas noticias acerca de todas las formas en las que los humanos han dañado nuestro hermoso planeta.

Y yo siento que me han dejado caer en un túnel oscuro, que no me han dado herramientas para superar esto. Y que esperan que yo siga con mi vida diaria como si las cosas fueran normales. Pero una vez que estás expuesto a ese tipo de información, las cosas ya no son normales. Yo estaba muy ansiosa, estaba con miedo. Nadie estaba hablando acerca de esto. Y casi salgo de la escuela por eso.

Pero en lugar, hice un estudio de campo en California. Hicimos backpacking en un grupo pequeño por dos meses. Cual yo sé que suena bastante intenso, y lo era. Pero lo que descubrí es que hablamos bastante, hablamos acerca de cómo nos estamos sintiendo acerca del mundo. Nadie me dijo que podíamos ser más positivos y tener más esperanza. Ni una sola vez.

Y sorprendentemente me encontré sintiéndome mejor. En realidad, me sentí como si pudiera enfrentar los problemas que se veían tan difíciles y podía evitarlos a futuro. Y tuve esta epifanía. Qué tal si al entendernos nosotros mismos y a nosotros, entre nosotros, pudiéramos encontrar una forma de enfrentar esta crisis, una nueva forma. Y qué tal si la psicología tenía un poder oculto para poder luchar contra estos problemas que tenemos en nuestro planeta en este momento.

Cuando regresé me enfoqué en psicología clínica y analicé las relaciones entre el trauma, el duelo y la creatividad y todo esto cómo nos [...] lo que es realmente doloroso. Cómo nos mantenemos conectados ante lo que es abrumador y da miedo.

En psicolo… en la psicología se sabe mucho acerca de esto, realmente bastante. Pero no estaba escuchando nada de esto en mis clases. O en las reuniones a las que empecé a ir. O

en las conferencias. Donde todo el mundo se pregunta ¿por qué no actuamos más rápido ahorita? ¿Y qué es lo que nos va a tomar hacerlo?

[...] Tomo cosas de la psicología y las convierto en herramientas. [...] Eso significa para cualquier persona, por si acaso, que todos estamos en la línea de acción en este momento.

Y después de años, esto en realidad es algo que falta en nuestro trabajo. Que podría acelerar realmente nuestra capacidad de ser creativos, capaces, valientes. Todas esas cosas que el mundo necesita de nosotros en este momento.

Voy a compartirles tres conceptos que yo encontré que hacían una diferencia. Y cómo tiene sentido en este momento para nosotros como humanos. El primero es algo que nosotros llamamos la ventana de tolerancia. El doctor Dan Siegel definió que nosotros tenemos una ventana. Cuánto estrés podemos soportar mientras estamos conectados, integrados. De una forma que podemos estar en contacto con nuestros pensamientos, sentimientos. Y no solo cooperando.

Todos tenemos una… un rango. Experimentamos estrés, más allá de lo que podemos tolerar. Y solemos estar en los límites de nuestras ventanas. En una mano… por un lado podemos colapsar que… de forma caótica, depresión. Básicamente nos cerramos. En el otro extremo, es una respuesta más rígida, que es la negación, la molestia, la ira.

Y perdemos nuestra capacidad de ser integrativos, adaptarnos, etc. Las cosas que queremos ser. Esto es totalmente normal. Pero pasa alrededor de todo el mundo en este momento, ¿verdad? Todos estamos teniendo estos sentimientos y emociones.

Algo como el cambio climático. Con cada documental… uniendo los puntos. Esto es lo que estamos haciendo y el impacto que tiene. Puede empujarnos fuera de nuestra ventana de tolerancia. Y podemos perder esta capacidad, ¿verdad?

Con los años yo he… he entre- entrevistado a muchas personas de todo tipo de antecedentes, desde … lado del mundo hasta China. Y les pregunto, ¿cómo nos estamos sintiendo acerca de lo que está sucediendo? ¿De lo que está pasando? ¿Cómo se están sintiendo con su ambiente local, agua, tierra? Y lo que escucho de todas las personas, es un vínculo.

Las personas me dicen en algún punto de la conversación. Me preocupa mucho acerca de lo que está pasando. Realmente tengo miedo. Amo esta tierra. Amo los pájaros. Cualquier

cosa. Pero siento que mis acciones son insignificantes. Y no sé dónde empezar. Y también escucho entre líneas lo que me dicen. Realmente tengo miedo de cambiar. Tengo miedo de cualquier cambio. Ni siquiera puedo pensar en eso. Es realmente algo que no pienso.

Es el segundo concepto, que es algo que se llama un doble vínculo. Un doble vínculo es cuando sentimos… eh… Nos va a ir mal si lo hacemos. Nos va a ir mal si no lo hacemos. Y simplemente estamos rígidos. Es una experiencia humana bastante normal. No sabemos qué hacer al respecto. Y simplemente lo botamos. Y toda la preocupación está ahí. Simplemente lo enterramos.

Lo que realmente pasa es que pareciera como si las personas no se preocupan, parece apatía. Muchas personas ven la urgencia de esta situación y dicen tenemos que motivarte. Tenemos que… Tenemos que motivarte. Y buscamos soluciones. O, por ejemplo, estos son los hechos. Esto está sucediendo. Despierten.

Estas cosas son, en realidad, no necesariamente malas. Porque nosotros necesitamos soluciones, tenemos que enfrentar los hechos. Pero al mismo tiempo, esto puede ser contraproducente. Y llevarnos a más inacción. Y puede ser shockeante. ¿Como qué está sucediendo? Esto es por… es porque no están en contacto con lo que está sucediendo por debajo.

Imaginen ustedes fueran a ver a un terapeuta. Y tienen un doble vínculo. Se sienten bastante… eh… rígidos. Saben que tienen que cambiar. Y el terapeuta empieza a gritarles y a decirles «¿no ves lo que está sucediendo? Si no actúas ahora, vas a enfrentar consecuencias horribles. ¿No te importa? ¿Qué está mal contigo? ¿Qué te va a tomar hacer todo esto?» O, en realidad, ves a un terapeuta y te sientes realmente triste y en duelo. Y el terapeuta dice, no pienses mucho en esto. Aquí hay algunas cosas simples que puedes hacer al respecto. Cosas simples, positivas. Y simplemente sales de ahí.

Si fuera por mí, yo despediría inmediatamente a este terapeuta. Porque un buen terapeuta practica lo que se llama sinto… sintonización. Amo mucho este concepto. Sintonía. Del concepto sintonizar. La sintonía es cuando nos sentimos sincronizados… eh… Que nos… Que nos entienden y que nos aceptan por exactamente lo que somos y sentimos que nuestra relación con el mundo. De una forma que tiene sentido. Nadie intenta cambiarnos. O hacernos sentir avergonzados. O cambiarnos.

Y la sintonización toma tiempo. Déjenme decirles, es bastante difícil querer sincronizarse con alguien más. Pero la paradoja del momento en el que estamos, es que cuando estamos más sincronizados en nuestra ventana de tolerancia, tenemos más capacidad de resolver problemas, ser creativos, adaptarnos, ser flexibles. Siendo realmente nosotros.

¿Qué tal si nuestros problemas ambientales estuvieran en la ventana de tolerancia? Muchos dobles vínculos y sincronización. Pueden parecer bastantes cosas. Me preguntan todo el tiempo. Ok, Reneé, esto suena perfecto para contextos clínicos, pero no tenemos tiempo para esto. Y esa realidad no es verdad. Porque nosotros podemos utilizar la sincronización en cada aspecto de nuestro trabajo en este problema. Y empieza con nosotros mismos.

Podemos sincronizarnos… no podemos sincronizarnos, a no ser que estemos en contacto con nosotros mismos. Lamento decirles esto, pero es de adentro para afuera. Empieza en realidad con sincronizarnos con lo que nosotros estamos sintiéndonos a nosotros mismos y ser compasivos. Sé que es fácil decir esto, pero realmente siendo compasivos son problemas difíciles. Son problemas difíciles de ser un humano y despertar. No soy una mala persona.

Lo que está pasando da curiosidad en nuestra propia experiencia. Y nos… permite… sincronizarnos. Y la próxima forma en que podemos aplicar esto es sincronizarnos en pequeños grupos, uno a uno, en campañas, estrategias, clases, cines… Podemos darnos permiso de ser quienes somos, y nuevamente esto nos permite movernos… Encontrar una función… el cortex… Y cuando sentimos que nuestro sistema nervioso puede calmarse y estamos siendo entendidos por otra persona.

Y la tercera persona es liderar con sincronización. Líderes, influencers. Cuando se muestran como humanos, como personas reales, dicen, saben qué, tengo bastante miedo. No sé cuáles son todas las respuestas. ¿Pueden imaginarse que un líder diga eso? No sé…, pero aquí estamos y todos lo necesitamos. Estamos en esto juntos. Y podemos hacer esto. Es un mensaje completamente diferente a solo decir «Podemos hacer esto, aquí estamos». Decir, tengo miedo, pero esto está sucediendo.

Esa es la cosa. Todo este trabajo existe. Tenemos las herramientas para crear condiciones que nos van a permitir trabajar en esto. Como nosotros mismos. Siendo nosotros mismos. Entonces, sin ninguna duda, al 100%, cada uno de nosotros tiene la capacidad de enfrentarse a estos problemas con ingenio.

Tenemos que nada más cultivar las condiciones para hacer esto juntos. Nos necesitamos los unos a otros. Necesitamos apoyarnos entre nosotros. Y permitirnos entender que sí necesitamos esto. Es lo que necesitamos. Hay que tomar un respiro profundo. Hay que tener compasión con nosotros mismos y entre nosotros en este momento. Y colectivamente hay que procesar estas verdades dolorosas y estas dificultades. Estas realidades difíciles. Hay que hacer esto juntos. El mundo está listo para nosotros. Para que hagamos esto. Y nosotros podemos hacer esto.

Gracias.

Interpretación B:

Es muy doloroso enfrentar lo que está sucediendo hoy en día con nuestro planeta, desde incendios forestales, el plástico en los océanos, las especies desapareciendo cada día, los desplazamientos es muy sencillo sentirse abrumado. Tal vez un poco vulnerables impotentes, enojados, furiosos, vacíos, desconectados. Tal vez todo lo que acabo de decir.

Esos sentimientos complicados tienen mucho sentido. Me hubiera gustado que alguien me lo diga hace 30 años. Yo era un estudiante de primer año de universidad que llevaba un curso sobre el medio ambiente, lo cual es básicamente un semestre de[eee] malas noticias sobre las formas en que los seres humanos han dañado profundamente nuestro hermoso planeta.

Y sentí que me habían dejado en un túnel oscuro, sin herramientas para poder salir. Y aún así, se esperaba que yo siguiera con mi vida, como si todo fuera normal, pero una vez que estás expuesto a este tipo de información, las cosas ya no son normales, me sentía ansiosa, aterrada, nadie hablaba de esto y casi dejo la universidad.

En vez de eso, me inscribí a un campo de estudio en California. Ya estábamos mochileando juntos como un pequeño grupo por meses. Lo cual yo sé que suena intenso y lo fue, pero descubrí que hablábamos mucho sobre[eee] cómo nos sentíamos acerca del mundo de manera abierta y nunca nadie me dijo que debía ser más positivo o tener más esperanza. Nunca.

Sorprendentemente, me sentí mucho mejor. Sentí que podía enfrentar estos problemas que parecían insuperables de una mejor manera. Y tuve esta revelación. Qué pasa si entendiéndonos a nosotros mismos y a los demás podemos encontrar una forma de

enfrentar esta crisis de una forma nueva. ¿Qué pasa si la psicología tiene esta pieza clave para empezar a actuar ante estos problemas[sss]?

Cuando[ooo]... Empecé a enfocarme en la psicología clínica y a investigar acerca de la relación entre el trauma, la creatividad y el duelo. Y la paradoja central de todo esto es ¿cómo nos mantenemos presentes con aquello que es realmente doloroso? ¿Cómo nos mantenemos conectados frente a aquello que nos amenaza, nos abruma y nos da miedo?

Resulta que la psicología sabe mucho acerca de esto. No estaba escuchando nada de esto en mis cursos o en mis reuniones sobre acción climática o en las conferencias internacionales, donde todos preguntaban por qué no estamos actuando más rápido.

Esto se convirtió en mi misión de alguna forma. Empecé a tomar ideas de la psicología y los empecé-los transformé como a… herramientas para los trabajadores de primera línea, y esto significa cualquiera de nosotros, porque todos estamos en primera línea.

Y creo que luego de haber estado entre estos mundos que esta es la pieza que nos falta para mejorar nuestras capacidades de ser creativos, resilientes, hábiles y todo aquello que el mundo necesita de nosotros ahora.

Voy a compartir con ustedes tres conceptos que creo que son revolucionarios. El primer concepto se llama ventana de tolerancia, el doctor Dan Seagle ha descrito esto como una ventana. ¿Cuánto estrés podemos tolerar mientras nos mantenemos conectados?, lo cual los médicos llaman ≪integrados≫. Integrados de forma en que estamos en contacto con nuestros sentimientos y no solo siendo dominados por ellos.

¿Qué sucede cuando superamos estos límites? Normalmente, vamos al borde de esta ventana y podríamos[sss] entrar en un colapso lo cual se llama una respuesta caótica, lo cual se ve como depresión o bloquearse. Y por el otro lado, hay una respuesta más rígida, que es estar enojado, sentirse más rígido.

Y en realidad, perdemos nuestra capacidad para estar más integrados y todo aquello que queremos ser. Y es algo muy normal, pero está sucediendo alrededor del mundo en este momento. Oscilamos entre estos sentimientos y emociones.

Y con algo así como el cambio climático, con estos informes científicos nuevos, documentales, cuando nos damos cuenta de que lo que hacemos y el impacto que tiene puede sacarnos de esta ventana de tolerancia y tendemos a perder esta capacidad.

Durante años he entrevistado a muchas personas de todos lados desde el medio oeste de Estados Unidos a China y les pregunté cómo se sienten acerca de lo que está pasando ahora. No solo opiniones, sino cómo se sienten acerca de lo que está pasando en sus localidades. Lo que escucho es que hay un dilema.

Las personas me dicen ≪Me importa mucho lo que está pasando y estoy muy asustado. Tengo miedo. Amo esta tierra, amo las aves, pero[ooo] siento que mis acciones son insignificantes y no sé por dónde debo empezar. Y[yyy] realmente me asusta cambiar. Tengo miedo de cambiar[rrr], no puedo pensar en eso, es impensable≫.

Y este es un segundo concepto que se llama un doble… un doble dilema. Un doble dilema es cuando sentimos que está mal si hacemos algo, si no hacemos nada y uno se siente atrapado. Es una experiencia humana intolerable y tratamos de olvidarnos de eso. Y todo esto que nos preocupa lo enterramos bajo tierra.

Parece que a la gente no le importara o que estuviera mostrando apatía. Y mucha gente que ve en realidad la urgencia piensa que deben hacer algo para mentalizar a las personas. Y las personas empiezan a enfocarse en despertar a los otros.

Y, en realidad, esto no es algo negativo porque necesitamos soluciones y enfrentar los hechos, pero esto podría ser contraproducente y[yyy] resultar mucho más desconcertante. La gente piensa ≪¿Qué rayos está pasando?≫. Esto ocurre porque no estamos abordando el problema desde la raíz.

¿Qué pasa cuando uno va a terapia y[yyy] se siente atrapado sabe que tiene que cambiar y[yyy] la terapeuta empieza a gritarnos[sss], diciendo ≪¿No ve lo que está pasando? Si no actúas ahora vas a enfrentar consecuencias horribles, ¿no te importa?, ¿qué te pasa?≫. O[ooo] cuando vas a terapia porque estás realmente triste y[yyy] el terapeuta te dice que

no pienses mucho en eso[ooo] y que[eee] aquí hay algunas cosas que puedes hacer que podrían ayudarte.

Si fuera mi decisión, yo despediría a este terapeuta, porque un buen terapeuta practica algo llamado «estar en sintonía», un concepto que amo. Estar en sintonía viene de la palabra sintonizar. Y esto es cuando estamos sincronizados, porque nos sentimos entendidos y aceptados y[yyy] sentimos que[eee] la relación que tenemos con el mundo tiene sentido, nadie intenta cambiarnos ni avergorn-zarnos.

Lograr esto se necesita… Para lograr esto necesitan habilidades[sss] por ejemplo[ooo]. La paradoja es que si estamos más sintonizados en nuestra ventana de tolerancia, somos mucho más capaces de resolver problemas, de ser creativos, de adaptarnos, de ser flexibles, de ser la merjor-mejor versión de nosotros mismos.

¿Qué pasa si nuestro trabajo estuviera influenciado por estos conceptos?: la ventana de tolerancia, el doble dilema y estar en sintonía. Esto parece muchísimo y tú me podrías decir que esto suena bien para un contexto clínico, pero que en realidad no tenemos tiempo. Y eso no es cierto, porque podemos llevar esto a cada aspecto de nuestro trabajo, y esto empieza con nosotros mismos.

No puedes hacer esto sin estar conectado contigo mismo, no hay otra forma de hacerlo. Es desde adentro hacia afuera. Y se comienza preguntándote «¿cómo me siento?» y siendo compasivo con uno mismo y pensar que estos son problemas difíciles. «Es difícil ser un ser humano y no soy una mala persona».

Lo que está pasando nos da curiosidad, lo que nos permite sintonizar, ya sea en grupos pequeños, en campañas, en aulas, cines, parques, donde podemos permitirnos ser como somos. Y esto nos permite llegar a funcionar de una manera superior[rrr], [...] de una forma en la que sentimos que nuestro sistema nervioso se calma y nos sentimos entendidos por los demás.

Y la tercera forma es que como líderes debemos mostrarnos humanos y decir «¿Saben qué? Yo realmente estoy asustado, no[ooo] s[sss]é las respuestas». ¿Se imaginan si los líderis

dijieran esto? No sé pero estamos aquí todos[sss] y nos necesitan y estamos juntos y podemos hacerlo. Eso es un mensaje muy diferente. Es como decir que «aquí estamos, estoy asustado, pero es algo que está sucediendo».

Tenemos las herramientas para crear estas condiciones que nos van a permitir [eh] ser la mejor versión de nosotros mismos. Y sé que cada uno de nosotros tiene la capacidad para enfrentar estos desafíos de una manera valiente y brillante.

Solo necesitamos estas condiciones y permitirnos realizar esto. Solo necesitamos estas condiciones y permitirnos realizar esto. Eso es lo que necesitamos. Así que respiremos profundamente, tengamos compasión por nosotros y por los demás, y así vamos a poder procesar de manera colectiva esta realidad tan dolorosa. Hagámoslo juntos. El mundo está listo para que hagamos esto y es algo que podemos hacer.

Gracias.