



UNIVERSIDAD
DE ATACAMA

FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE IDIOMAS

COPING STRATEGIES FOR PROFESSIONAL TRANSLATORS AND
INTERPRETERS: HOW DO THEY DEAL WITH WORK STRESS AND ANXIETY?

Seminario para optar al grado académico de Licenciado en Traductología y
Título de Traductor e Intérprete Inglés-Español

Profesora Patrocinante: Gisella Naranjo Saavedra

Regina Montoya Mejía
Nicole Miranda Gajardo
Charis Bardales Huancas
Stefania Rodríguez Castro

Copiapó, Chile 2025



UNIVERSIDAD
DE ATACAMA

FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE IDIOMAS

COPING STRATEGIES FOR PROFESSIONAL TRANSLATORS AND
INTERPRETERS: HOW DO THEY DEAL WITH WORK STRESS AND ANXIETY?

Seminar to apply for the Bachelor's Degree in Translology and
Professional Title of English-Spanish Translator and Interpreter

Seminar Advisor: Gisella Naranjo Saavedra

Regina Montoya Mejía
Nicole Miranda Gajardo
Charis Bardales Huancas
Stefania Rodríguez Castro

Copiapó, Chile 2025

Agradecimientos

We want to express our gratitude to our families and friends, whose unconditional support was a fundamental pillar throughout this challenging process. We also extend our thanks to our pets, who stayed by our side during those long nights of work, providing comfort and joy.

In particular, we highlight our sponsoring professor, whose patient guidance, generosity, and warmth enriched not only this project but also our academic experience. Her commitment and trust in our work—and in us—motivated us to overcome the obstacles we encountered along the way.

Finally, we thank ourselves for our dedication and effort. This achievement is a reflection of our perseverance, teamwork, and the commitment we brought to each stage of this journey.

Table of Contents

Abstract	4
Resumen	5
Introduction	6
Researchers' questions and assumptions	8
Objectives	9
General Objective	9
Specifics Objectives	9
Theoretical framework	9
1. Literature review	9
2. Coping Strategies	12
2.1 What are coping strategies?	12
2.2 What are the types of coping strategies?	13
2.3 The contribution of coping strategies in translation and interpreting professionals.	14
3. Negative affection dimension	15
3.1 What is NAD? What are their components?	15
3.2 Work Stress	19
3.3 What is anxiety?	21
Methodology	24
Procedure	25
Data Analysis	26
First phase: Quantitative Method Analysis	28
First interaction with coping strategies	28
Elaboración de una Carta Gantt	29
Elaboración de la documentación	30
Elaboración de un glosario terminológico	30
Entrega de Texto Meta	31
Use of coping strategy before an event	32
The least used coping strategy	33
The most common coping strategy used	34
Second phase: Qualitative Method Analysis	34
Conclusion	48
References	50
ANNEXES	57

Abstract

Nowadays, professionals confront diverse challenges that can impact their work stress and anxiety levels, to deal with it, professionals can apply coping strategies. This work aims to evaluate the use of coping strategies of the Negative Affective Dimension (NAD) by professionals during their translation and interpretation process. The literature that supports this study is focused on understanding the use of coping strategies to face work stress and anxiety. The method of research is a mixed research approach, with the implementation of a questionnaire, consisting of a quantitative part with multiple-choice questions and a qualitative part with open-ended questions. The results show that a vast majority of participants know of the mentioned coping strategies, nevertheless, it is fundamental to emphasize that a significant percentage of professionals do not know these strategies. The most widely used coping strategy was “Gestión del Tiempo”, this result emphasizes the significance of effectively managing time. The least chosen strategy was “Afrontamiento religioso o espiritual”, this may be because many professionals prefer to keep the religious or spiritual aspects of their lives separate from their work environment. This study is designed to provide an option to add to the course curriculum to have these strategies taught in the classroom.

Keywords: coping strategies, anxiety, work stress, translation, interpretation.

Resumen

Hoy en día, los profesionales se enfrentan a diversos desafíos que pueden afectar sus niveles de estrés y ansiedad laboral. Para hacer frente a esto, los profesionales pueden aplicar estrategias de afrontamiento. El presente estudio tiene como objetivo evaluar el uso de estrategias de afrontamiento de la Dimensión Afectiva Negativa (DAN) por parte de los profesionales durante su proceso de traducción e interpretación. La literatura que respalda este estudio se centra en comprender el empleo de las estrategias de afrontamiento para enfrentar el estrés y la ansiedad laboral. El método de investigación es un enfoque de investigación mixto, con la implementación de un cuestionario que consta de una parte cuantitativa con preguntas de opción múltiple y una parte cualitativa con preguntas abiertas. La estrategia más utilizada fue “Gestión del Tiempo”, este resultado enfatiza la importancia de saber gestionar eficazmente el tiempo. La estrategia menos utilizada fue “Afrontamiento religioso o espiritual”, esto se puede deber a que muchos profesionales prefieren mantener los aspectos religiosos o espirituales separados del entorno laboral. Este estudio ha sido diseñado para proporcionar una base en el curso del plan de estudio donde enseñen las estrategias de afrontamiento y de esa manera los estudiantes y futuros profesionales puedan implementarlas en dimensiones afectivas negativas.

Palabras clave: estrategias de afrontamiento, dimensión afectiva negativa, ansiedad, estrés laboral, traductores/intérpretes profesionales.

Introduction

In the current professional world, people face different situations and challenges that may cause stress and affect their emotional well-being and work efficiency. In these circumstances, we consider that coping strategies are fundamental for professionals because they allow them to cope with the demands and pressures of the work field in an effective way. Also, according to Lazarus and Folkman's model (1984), coping strategies are cognitive and behavioral efforts that a person uses to manage internal and external demands caused by stress. Considering this, our investigation's goal is to evaluate the use of coping strategies for the NAD by professionals during their process of translation and interpretation.

Before this study, a diagnosis and a proposal on coping strategies for the NAD in students of the translation and interpretation career of the Universidad de Atacama were made. Therefore the active coping strategies are limited. It is considered important to evaluate these coping strategies to manage and reduce stress in search of a healthy balance between work and personal life.

The problem to be investigated is explained as follows: coping strategies are defined and characterized as a means to tolerate the NAD, in the same way, these strategies are explained and described in various research papers and thesis, among others. However, under our readings, we have not yet found studies that explain the importance of applying these strategies to professionals and students as an integral part of professional growth. Likewise, studies of these strategies in different professional fields are explicit. Nevertheless, the research is limited to the field of translation and interpretation, therefore it is not possible to determine how these professionals perform concerning the strategies.

According to our prior investigations about the coping strategies in translation and interpreting professionals, the area is quite limited, therefore, it has not been possible to find any previous research related to this field of work. Therefore, we consider it relevant

to investigate how the mentioned area relates to coping strategies. According to Uribe et al. (2018),

“A significant and positive relationship was found to exist between the coping strategies and psychological well-being in male and female adolescents. The strategies aimed at solving difficulties through the actions performed by the individual, or by seeking support from others, are related to high wellbeing, while those belonging to the unproductive style are correlated with low well-being.”

Martínez et al. (2017) defined the coping strategies as,

"A dynamic process that is defined as the set of resources an individual uses to solve or improve problematic situations, and reduce the tensions that these produce. These resources can be beliefs, motivations, social skills, social support and material resources.”

According to the World Health Organization (2003): “those workers who are stressed are more likely to be unhealthy, unmotivated, less productive, and less safe at work.” Because we live in a world increasingly focused on mental health, it is essential to know the relationship between translation and interpreting professionals and coping strategies.

A previous study about the development of these strategies in students from the translation and interpretation career has been carried out, however, the investigations that focus on the professionals in this area are little to none. Because of this, it is important to evaluate if the translators and interpreters apply these coping strategies to manage and reduce the stress, looking for a healthy balance between their job and their personal lives. Frydenberg and Lewis (2000) state that the ability to adapt coping strategies is essential for effectively managing stress.

Our investigation’s questionnaire will be applied to Chilean professionals of both the translation and interpretation disciplines, with at least one year of labor experience. We

will consider their years of experience, their gender, if and how they deal with situations of stress and anxiety, and if and how they apply the coping strategies.

Researchers' questions and assumptions

1. Do translation and interpreting professionals know about active coping strategies and how important they are in the acquisition and development of competencies?
2. What factors influence professional translators and interpreters' choice of coping strategies?
3. How do coping strategies influence the well-being and mental health of translators and interpreters in their work environment?
4. What are the coping strategies most commonly used by translators and interpreters to cope with stress and professional demands?
5. Are there any differences in the use of coping strategies between translators and interpreters who recently graduated and professionals with more years of experience in their work performance?
6. Are there other coping strategies used by translators and interpreters to cope with the negative affective dimension?

Objectives

General Objective

To evaluate the use of coping strategies of the Negative Affective Dimension (NAD) by professionals during their translation and interpretation process.

Specifics Objectives

To present the definition of the coping strategies of the NAD to professional translators and interpreters.

To determine the use of coping strategies of the NAD in professionals of the translation and interpretation area.

To estimate the appraisal that professional translators and interpreters have of the coping strategies of the NAD.

Theoretical framework

1. Literature review

In the current professional world, people face different situations and challenges that may cause stress and affect their emotional well-being and work efficiency. In these circumstances, we consider that coping strategies are fundamental for professionals from different fields because they allow them to cope with the demands and pressures of the work field effectively. Also, according to Lazarus and Folkman's model (1984) coping strategies are cognitive and behavioral efforts that a person uses to manage internal and external demands caused by stress. Considering this, our investigation's goal is to evaluate

the use of coping strategies for the NAD by professionals during their process of translation and interpretation.

This process is related to the emotions, feelings, and moods that humans experience. According to Godoy and Campoverde (2016), affectivity is the connection that forms between the people who interact during a given moment, causing a mutual dominance interdependence. Likewise, affectivity covers both positive emotions, like happiness and love, and negative emotions.

As explained by the WHO, “emotional well-being is a state of mind in which a person realizes his or her capabilities, and they can cope with the normal pressures of life, work productively and contribute to the community.” Therefore it is considered of utmost importance to have good emotional well-being, especially in the work environment, when the NAD is presented. Therefore, it is essential the implementation of coping strategies, to avoid the NAD and achieve emotional well-being.

In the same way, coping strategies are defined as the cognitive and behavioral efforts that we employ to cope with stressful situations and manage the negative situations that are presented. There are different types of coping strategies, Viñas et al., in their article (2015) “Coping styles and strategies and their relationship with personal well-being in sample of adolescents”, distinguished three coping styles: productive (includes aspects such as feelings of guilt or social isolation) and oriented to others (include those strategies that are directed to other people such as seeking social, professional or spiritual support).

Well-implemented coping strategies can improve work efficiency. As stated by Susan Kobasa, psychologist and expert on resilience: “People with efficient coping abilities tend to have better performance at their job.” By actively and constructively addressing work challenges, professionals can overcome obstacles, keep themselves motivated, and achieve successful results.

These strategies were implemented and investigated in depth to cope with the NAD, which is defined as an affective state characterized by the existence of sensations, and emotional

states, such as nervousness, fear, disgust, guilt, anger, and others. It consists of a general dimension of emotional discomfort and unpleasant involvement.

Reducing all aspects of the NAD to only work stress and anxiety, we can say that these two feelings can have a great impact on the work life and development of a worker, thereby preventing proper professionalism and emotional well-being.

In addition, we present the definition of both concepts mentioned above. The WHO (2003) explains that work-related stress is the response that people may have when they are subjected to work demands and pressures that don't match their knowledge and abilities, and test their capacity to affront them. Likewise, Felman (2021) defines this concept as "an emotion characterized by stressful feelings, anxious feelings and physical changes such as increased blood pressure." Based on this concept we can say that anxiety is the emotional response we experience during stressful situations, danger, or uncertainty. Some anxiety symptoms can include muscle tension, uneasiness, difficulty concentrating, irritability, trouble falling asleep, and the feeling of imminent danger.

According to the WHO (2023) it is estimated that 301 million people in the world have anxiety disorders. In the same way, the results of the survey "People at Work 2022: A Global Workforce View", presented that 67% of workers admit they face work stress at least once a week. Similarly, anxiety and work stress are really common in both student and professional life, which is why they are considered a major challenge and issue to control them.

The NAD, work stress, anxiety, and coping strategies are interconnected in the work context. The presence of negative emotions and anxiety can contribute in some way to the development of work stress and individuals can use these coping strategies to better manage anxiety and work stress. This research will support the importance of these coping strategies by demonstrating that their proper implementation can improve well-being, increase work performance, and reduce the risk of burnout. Thus, evaluating the use of coping strategies in the NAD by professionals during their translation and interpreting

process is important, because professionals can acquire and apply effective coping strategies to achieve a healthy work-life balance.

2. Coping Strategies

2.1 What are coping strategies?

The first approach of coping strategies was known in 1984 by the authors Lazarus and Folkman who defined them textually as “coping is what we do and think in an attempt to regulate stress and related emotions, whether or not these attempts are successful.” In addition, extensive research has been conducted about coping strategies, their styles, and dimensions and how they form part of our adaptive process in our life. Continuing with the main concept given by the authors, and other investigators over the years, we can redesign the concept as a behavioral, cognitive, and emotional process whose purpose is to control certain negative aspects, whether biological, psychological, or social. Therefore, we have applied coping strategies, mostly unconsciously, as a defense mechanism in situations that produce stress, anxiety, negative thoughts or experiences, in order to maintain mental well-being.

It is important to mention that coping strategies are unique for each individual, therefore, a specific problem should not be pigeonholed with a specific coping strategy; each individual may be able to resolve stressful situations by coping in different ways. For this reason, coping strategies can be categorized into three different styles according to Frydenberg and Lewis (1996), productive style, those specific actions that help to eliminate the stressor, secondly, the non-productive strategies focused on denying or avoiding the stressor component, social isolation or actions that are not focused on solving the issue, and lastly, there are the variants focused on seeking social, professional, or even spiritual support.

In this manner, studies that mention the variables in the strategies depending on the age of each person and sex are highlighted. For example, Frydenberg and Lewis (1994, 2000), Hampel y Petermann (2005), González et al., (2002) in their study determined the variable of strategies taken in women and men, concluding that women tend to take action in non-

productive strategies such as guilt, negativity, among others, while men tend to take the position of ignoring the problems, thus, it is important to consider the variables of sex and age when studying coping strategies.

2.2 What are the types of coping strategies?

It is essential to differentiate between styles and coping strategies. Fernández-Abascal (1997, as cited in Castaño et al., 2010) explains that the first one refers to,

“personal predispositions to cope with stressful situations and are responsible for individual preferences in the use of one or another types of coping strategies, as well as for their temporal and situational stability. While coping strategies are the concrete processes that are used in each context and can be highly changeable depending on the triggering conditions, these strategies can also be used in different contexts.” (p. 246).

Lazarus and Folkman (1986) proposed two different styles of coping: to focus on the problem and to focus on the emotion. Likewise, the authors Carver, Scheier, and Weintraub in 1989, focused on coping strategies and therefore, proposed the first 15 coping strategies, which included strategies such as active resolution, social and emotional support, acceptance, denial and turning to religion, among others. Subsequently, studies finally determined eighteen coping strategies grouped into three different styles. These strategies are described below.

- **Problem-solving:** This involves actively addressing the source of stress and finding practical solutions.
- **Emotional expression:** openly discussing feelings and emotions with others can provide relief.
- **Seeking social support:** turning to friends and family for emotional or practical assistance.
- **Positive reappraisal:** viewing situations in a more positive posture, emphasizing personal growth.

- **Acceptance:** acknowledging that some situations cannot be changed and learning to live with them.
- **Relaxation techniques:** employing methods such as deep breathing or meditation to reduce stress.
- **Distraction:** shifting focus away from stressors through engaging in activities or hobbies.
- **Humor:** using humor to lighten the emotional burden of difficult situations.
- **Religious or spiritual coping:** relying on faith or spirituality for strength and guidance.
- **Cognitive restructuring:** challenging and altering negative thought patterns.
- **Time management:** organizing tasks and responsibilities to reduce stress.
- **Physical activity:** engaging in exercise to release endorphins and reduce tension.
- **Self-care:** prioritizing one's well-being through activities like self-reflection or pampering.
- **Assertiveness:** communicating needs and boundaries clearly and respectfully.
- **Avoidance:** temporarily avoiding stressors or conflicts when necessary.
- **Seeking professional help:** consulting therapists or counselors for guidance.
- **Substance use:** some may turn to drugs or alcohol as maladaptive coping mechanisms. This is not a successful method.
- **Resilience building:** developing skills and strategies to bounce back from adversity.

We would like to emphasize that the strategies mentioned above are proposed by the previously mentioned authors and include the most common ones. However, there are many other strategies that are personal for each individual.

2.3 The contribution of coping strategies in translation and interpreting professionals.

The use of coping strategies is fundamental and helpful for children, adolescents and adults, especially those adults suffering from stressful situations, for example, excess work. Translation and interpreting professionals usually experience stressful situations when they perform a translation process, or in the interpreters case, being in front of a

large audience when interpreting. In both cases, great professionalism is required of them, since it is the responsibility of these professionals to promote correct information. Therefore, the application of some coping strategies for this type of situation is substantial, because they can give more optimal work with better results. The translation steps usually are stressful, adding to that, translators often spend a lot of time watching the computer screen, because this is an exhausting situation they can apply distraction, physical activity and better management of time with the purpose of reducing the stress caused by the computer prolonged use and the stressful responsibility to translate from one language to another, all of this without losing the main essence of the text and naturalizing as much as possible to the target language at the same time. As Ponce (2007) commented that,

“The function of intercultural mediation carried out by translators becomes especially important. Nowadays, translators have become specialists capable of connecting the realities of two different cultures by acting as invisible links. Good translators should be able to adapt the message expressed in a text to a target language impregnated with the features of a different culture. As a result of this process, the recipient should not notice that they are faced with a translation.”

3. Negative affection dimension

3.1 What is NAD? What are their components?

The NAD refers to one of the dimensions commonly used in psychology to describe emotional experiences and feelings. This dimension is often contrasted with the positive affective dimension. The NAD also encompasses the wide spectrum of emotions and emotional responses that individuals can experience, and it can be classified into different dimensions based on the valence (positive or negative) and arousal (intensity) of emotions. These emotional states include feelings such as sadness, anxiety, anger, fear, guilt, and shame, among others. In contrast to the positive affective dimension, which encompasses positive emotions such as joy, love, and satisfaction, the NAD focuses on emotions that are generally considered less desirable. As Heinström (2010) details,

“Negative affectivity induces worry and rumination, and with them often follows an active information quest. Anxious persons frequently consult a great deal of information before they make any major decision (Nichols-Hoppe and Beach, 1990; Petersen et al., 2003). In fact, they often seek out exaggerated amounts of information just to make sure they do not miss any important aspect. This in turn ironically makes them less efficient in decision-making (Nichols-Hoppe and Beach, 1990). Anxiety may in this sense increase arousal and be a drive.”

Nowadays, this trend has been demonstrated in many contexts. Joseph LeDoux (2019), an American neuroscientist whose research primarily focuses on survival circuits, including their impact on emotions such as fear and anxiety, believes that negative emotions are a natural part of the human experience and can arise in response to stressful, threatening, or challenging situations. Although these emotions can be uncomfortable, they also serve an important function in people's lives as their role is adaptive and necessary for survival. In this way, they act as warning signals or motivation to address problems or difficult situations. It's important to note that the NAD is just one part of people's emotional experience, and experiencing this type of emotion occasionally is normal. However, when these negative emotions persist or become overwhelming, they can have adverse effects on a person's mental health and well-being and may require attention and support for management and resolution.

The connection of the negative emotional dimension in the work environment of a translator and interpreter is an important issue that can influence the quality of their work and their overall well-being. Here are some ways in which the negative emotional dimension can manifest in the professional sphere of these individuals:

- **Stress and Pressure:** Translators and interpreters often work under tight deadlines and in high-pressure situations. The need to deliver accurate and coherent translations within a limited time frame can generate stress and anxiety. Lazarus and Folkman refer to stress as "a particular class of stress-response relationships,

a relationship perceived by the subject as threatening or exceeding their resources and endangering their well-being."

- **Mental Fatigue:** Translation and interpretation require constant concentration and the ability to process information in two languages. This can be mentally exhausting and lead to mental fatigue, which can contribute to a negative emotional dimension.
- **Isolation:** Many translators and interpreters work independently or in environments where social interaction is limited. Isolation can lead to feelings of loneliness and disconnection, contributing to a negative emotional dimension.
- **Emotional Content Effects:** Translators and interpreters often work with emotionally charged content, such as legal or medical documents, or in situations like hospital interpretation. This can expose them to tragic stories or emotional issues, which can impact their emotional well-being (Dr. Morales, 2015).
- **Criticism and Self-demand:** The subjective nature of translation and interpretation can lead to criticism from clients or supervisors. The professionals can be very self-demanding and perfectionistic, which can generate a negative emotional dimension when they don't meet their expectations or those of others.
- **Job Insecurity:** Depending on market demand and economic conditions, translators and interpreters may face job insecurity, which can lead to concern and anxiety about financial stability.

To manage the negative emotional dimension in the workplace, translators and interpreters need to adopt coping strategies as those already discussed in section 2.2. This includes establishing work boundaries, practicing stress management techniques, seeking social and professional support, and maintaining a realistic perspective on their work expectations and achievements. It is also crucial to promote awareness of the importance

of mental health in this profession and foster a work environment that supports the emotional well-being of translators and interpreters.

The negative emotional state in the work field of a translator and interpreter can have various consequences both personally and professionally. Morales Marín (2015) defines this as "stressful events, more or less predictable, that immediately jeopardize physical integrity and personal balance." Here we present some of the main consequences:

- **Decreased Work Performance:** Stress, anxiety, and other negative emotional states can impact the concentration and work capacity of a translator or interpreter. This can lead to errors in translation or interpretation, which in turn can harm the reputation and quality of the work.
- **Fatigue and Exhaustion:** The persistence of stress and anxiety can lead to physical and mental fatigue, which can make it challenging to carry out work tasks efficiently. Exhaustion can affect long-term productivity and the quality of work.
- **Decreased Job Satisfaction:** Negative emotional states can lead a translator or interpreter to feel dissatisfied with their work. This can result in a decrease in motivation and commitment to the profession, which in turn can impact the quality of work and job retention.
- **Physical and Mental Health Issues:** The persistence of negative emotional states at work can contribute to physical and mental health problems, such as anxiety disorders, depression, insomnia, and others. This can significantly impact the quality of life and the ability to work effectively.
- **Difficulties in Work Relationships:** Stress and anxiety can influence interactions with colleagues, supervisors, and clients. A translator or interpreter experiencing negative emotional states may be less communicative or have difficulties dealing with conflictual situations in the workplace.

- **A Greater Likelihood of Making Mistakes:** Negative emotional states can increase the likelihood of making errors in translation or interpretation, which can have significant consequences, especially in contexts where accuracy is crucial, such as in legal or medical translation.
- **Leaving the Profession:** In some extreme cases, translators and interpreters experiencing persistent negative emotional states may choose to leave the profession due to the emotional burden and associated stress. This can lead to a loss of talent in the field.

To address these consequences, translators and interpreters need to recognize the importance of self-care, seek professional support, and adopt strategies to manage stress and anxiety. This may include stress management techniques, setting work boundaries, seeking social and psychological support, and self-care practices such as exercise and meditation. Furthermore, organizations and employers can play a crucial role in promoting a healthy work environment and providing resources for the emotional well-being of their employees in this field.

3.2 Work Stress

According to the American Psychological Association, stress is defined as “the physiological or psychological response to internal or external stressors. Stress involves changes affecting nearly every system of the body, influencing how people feel and behave”, this is why we find that it is really important to bring this topic onto the table and talk about it more often.

There mainly are two types of stress, acute and chronic, the first one refers to short-term stress that disappears rather quickly. The latter is a type of stress that is prolonged over a long time (meaning if the stress continues over weeks or months, it’s chronic). It is important to react when we are feeling stress because it contributes directly to psychological and physiological disorders and diseases, it affects the mental and physical well-being of individuals, reducing quality of life. According to The Sainsbury Centre for

Mental Health, “Stress can contribute to the development of a range of physical illnesses, including serious conditions such as coronary heart disease.” Moreover, we can also find physical symptoms such as palpitations, sweating, dry mouth, shortness of breath, and many more.

The stress that is associated with the workplace environment is known as work stress or job stress. Every organization is affected by mental distress and ill health in the workforce. This type of stress is the response people have when they are presented with work demands and pressures that are not matched to their knowledge or abilities and which challenge their ability to cope. Although every single worker's experience is different and their personal lives may also affect the way they develop in the workplace, the pressure at the workplace is unavoidable due to the demands of the contemporary work environment. Even though most of the time pressure is perceived as acceptable, and it can be helpful to encourage workers and motivate them, the excess of this can lead to an unimaginable amount of stress.

There are many reasons why work-related stress is caused, but according to the Canadian Centre for Occupational Health and Safety (2018) there are different categories these can be classified into, here are a few:

- **Task Design:** workload (overload and underload), hours of work, isolation at the workplace (emotional or working alone).
- **Role in the organization:** level of responsibility.
- **Work-Life Balance:** role/responsibility conflicts, family exposed to work-related hazards.

As mentioned before a great amount of stress can affect how people feel and behave, it can increase forgetfulness, anxiety, irritability, defensiveness, mood swings, hypersensitivity, and anger, it can make you neglect responsibilities and even sleep poorly. At the same time all of this can cause even more mental health-related issues so at the end of the day it is an endless cycle. According to The Sainsbury Centre for Mental Health (2007) “of the 70 million days lost each year for mental health reasons, about 10 million are lost because of anxiety, depression and stress which employees say is directly caused

by their work or working conditions. Work-related mental ill health accounts for more days lost than any other cause of work-related illness.” But how do we cope with this stress?

Both the employers and the employee can benefit from having a balanced and happier work environment, there are a couple of options to choose from. The Harvard Health Blog (2019) explains that there are many skills you can learn to cope with work-related stress through cognitive behavioral therapy, and here are a few:

- **Relaxation strategies:** Relaxation helps counter the physiological effects of the fight-or-flight response.
- **Problem-solving:** Problem-solving is an active coping strategy that involves teaching people to take specific steps when approaching a roadblock or challenge. These steps include defining the problem, brainstorming potential solutions, ranking the solutions, developing an action plan, and testing the chosen solution.
- **Reappraising negative thoughts:** Chronic stress and worry can lead people to develop a mental filter in which they automatically interpret situations through a negative lens.

3.3 What is anxiety?

In the work field, professionals face different situations that they may not know how to cope with, which can cause them to feel anxious. Anxiety comes from primitive times, as our ancestors were exposed to physical threats they could suffer anxiety, only that in that time they did not have the techniques to deal with it. During the past few decades, the concept of anxiety has been in constant evolution in the psychology field and many authors have shared their different perspectives of what anxiety is. The American Psychological Association, (2008) characterized anxiety as tension, worried thoughts, and physical changes like increased blood pressure. Anxiety in some cases can also be a normal answer to stressful situations. Furthermore, Gonzales Martinez (2009) defines anxiety as:

“A complex and variable model of behavior, which includes both objective, motor and physiological responses, as emotional and subjective-cognitive states of worry, fear, and restlessness. These behaviors are developed by the human being in light of danger and threat situations to their own physical integrity or to self-esteem in light of future events or unpredictability situations or the possibility of loss or failure.”

In the same way, to have a better understanding of what anxiety is, we find it important to mention Freud's definition of anxiety since it provides us with a fundamental historical and theoretical perspective to understand how the concept of anxiety has evolved in psychology. Freud (1936, as cited in Cao et al., 1983) states that anxiety can appear as an emotional state or as a condition that is characterized by a motor dimension followed by a feeling of discomfort perceived by the individual. Freud argued that anxiety could arise from internal conflicts and unconscious desires within a person's mind.

There are multiple reasons anxiety can present in an individual, moreover, every person can experience anxiety differently. Anxiety symptoms may vary for every person. Anxiety emerges in light of the perception of physical or psychological threats and according to Karnele Salaberría et al.; (1995) its symptoms manifest on a motor level: these are related to behavior of avoidance and escape, the cognitive level: which is related to worries, difficulties in attention and concentration and the last level psychological these include tachycardia, sweating and breathing difficulties. These symptoms can be inferred from the daily activities and interpersonal relationships of each person. It's important to remember that experiencing anxiety is a normal part of being a human, this can become a problem when it is very persistent and constant and begins to negatively affect the individual's life.

During the last decades, different authors have presented ways in which anxiety can be seen. Spielberg (1972 as cited in Sierra, J. C. 2003), distinguished two fundamental components of anxiety: trait anxiety and state anxiety. The first one says that people tend to respond hastily, in other words, they tend to interpret situations in a way that always makes them feel dangerous or threatened, and their response to those situations makes them feel anxious. Trait anxiety reflects how an individual endures anxiety over time and also characterizes how an individual can feel more anxious regardless of the specific

situation they encounter. In general, this trend is followed by a base neurotic personality similar to shyness, showing up for long periods in all kinds of situations. The most common examples of trait anxiety are genetics, public speaking, traveling, job interviews, future planning, and sleep disturbances among others. Every individual has a different way of perceiving anxiety.

On the other hand, a temporary and situational form of anxiety that individuals experience in response to specific stressors or circumstances is called “state anxiety.” This is more transitory than trait anxiety. Spielberger (1972, as cited in Sierra, J. C. 2003) states that when the circumstances are perceived as threatening by the individual, the intensity of the emotion increases regardless of the real danger. The intensity of the emotion may be low if the circumstances are non-threatening. This type of anxiety can be resolved once the situation is finished. Some examples of this type of anxiety are feeling worried about your health only because you have a symptom and once this is gone you feel good. On the first day of school or university, most of the time students or teachers may feel anxious when they are in their first day of school or college but when they get used to it, they stop feeling anxious. Also, if an individual is not good at socializing, he might feel worried or anxious because he does not have the social ability to share with other people. Furthermore, we believe that every individual has experienced that feeling, even though at some point we think that we are good at socializing. In summary, it is important to state that these two types of anxiety can be present in any way or circumstance at any point in our lives. As humans, we need to be aware of the different types of anxiety and how we can cope with it to have great development first in the academic field and then in the professional.

Anxiety in professionals can be triggered by different factors that are related to work responsibilities, different expectations they could have at work, and in some cases the harmful interactions they have with their pairs. Some professionals may experience anxiety due to the high expectations their boss or others can put on them, and this can lead to fear of failure or imposter syndrome. In the interpretation and translation field, especially in the translation field, professionals need to be capable of managing multiple tasks simultaneously. The fear of not being able to complete these tasks on time and in the correct way can be a significant stressor and may lead to anxiety.

Now talking about the interpretation field, interpreters need to speak in public, and many professionals may experience anxiety when they need to speak to others. Professional interpreters can experience anxiety for many reasons. The fear of judgment, making mistakes, or not being able to give the information effectively, can also lead to anxiety. A simultaneous interpreter must listen, process information, and speak, all at the same time, all of these demand intense concentration from the interpreter. These multitasking activities can trigger anxiety, it will depend on the interpreter's ability to control it. Another reason an interpreter could experience anxiety is imposter syndrome. If an interpreter doubts his or her abilities and has a fear of failing, he probably will be branded as a bad professional, even if he or she has the skills to develop a great job.

Experiencing anxiety is very common in the translator and interpreter field. Translators can cope with anxiety by establishing realistic goals and by practicing anxiety reduction techniques. In the case of the interpreters, they receive a trainee to learn how to cope with anxiety, learn to work with stressful situations and develop different coping strategies to learn how to deal with anxiety and cope with stressful situations.

Methodology

We decided to perform a mixed research approach, which means that it combines both quantitative and qualitative research methods, following the framework detailed by Hernández Sampieri et al. (2014). The decision to use a mixed method approach was the desire we have to gain a better understanding of how professional translators and interpreters cope with work stress and anxiety. Our investigation has an exploratory scope, which indicates it aims to investigate a less-studied topic, preparing the field for new research and exploring an innovative approach.

The research design is pre-experimental because there is no manipulation of the variables, and because this is an early approach to the investigation problem in reality.

The sample will consist of professional translators and interpreters in Chile, selected using a probabilistic sample method because it ensures statistical validity and the generalization

of sample results to the population from which it was drawn. Data will be collected through the use of questionnaires, a structured tool with both open and closed-ended questions. We decided to make an eighteen questions questionnaire (twelve quantitative and six qualitatives) because we aim to reach professionals in the translation and interpretation labor who live across the country and not a specific group of people, and it is also a tool that allows us to obtain structured and standardized responses from participants. Finally, the study will involve professionals at various levels of experience and expertise within the translation and interpretation field.

Procedure

According to our theoretical framework (section 2.3), coping strategies play an important role in the translation and interpretation field in order to deal with anxiety and work stress. For that matter, we ought to demonstrate and evaluate through quantitative and qualitative analysis what type of coping strategies translation and interpreter professionals know and which ones they use in the field to cope with anxiety and work stress.

Data collection process

First, the data collection process was implemented by collecting a list of participants to determine the number of individuals who would be included in the questionnaire.

Second, a validation letter was prepared in which the validation survey was explained to three experienced teachers from the language department who specialize in the translation and interpretation field. The validation letter contained the General Objective, a concise explanation of coping strategies, and the definition of the coping strategies that were presented in the questionnaire. Subsequently, the validation letter was sent via email to each professor, requesting their suggestions and revisions.

The questionnaire contained: the aim of the instrument, the definition of all the coping strategies mentioned in the instrument, and the general objective. The survey consisted of

two sections: the first section employed a quantitative method, consisting of multiple-choice questions with checkboxes allowing the professional to select multiple answers. The second section consisted of open-ended questions, providing professionals the opportunity to express themselves freely.

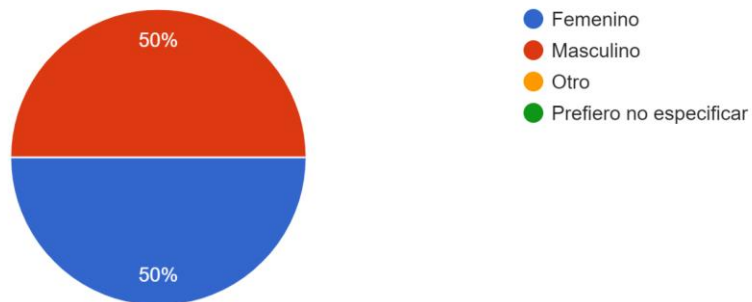
Once the validation letter was authorized and revised, we decided to send the instrument to the professionals. Finally, the survey was sent to the professionals on October 31, 2023, via email, in which we decided to establish a deadline of November 15, 2023. In the following sections, we will analyze each question in deeper detail.

Data Analysis

Our research aims to evaluate through a quantitative and qualitative analysis if translation and interpretation professionals use coping strategies, which ones are the most and least used strategies, and lastly, how they think it impacts their lives. This is to be able to apply them in the future to help the formation of future professionals.

Género:

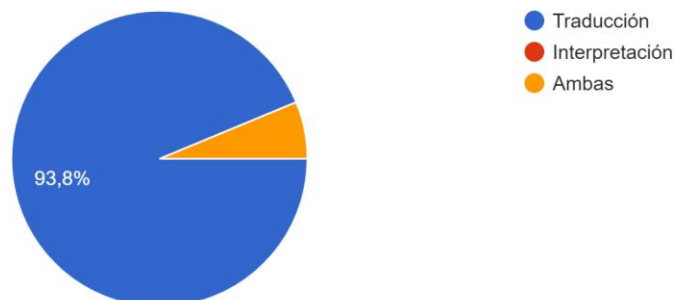
16 respuestas



Graph 1. : 50% of the professionals are female and the other 50% of professionals are male.

Profesional en:

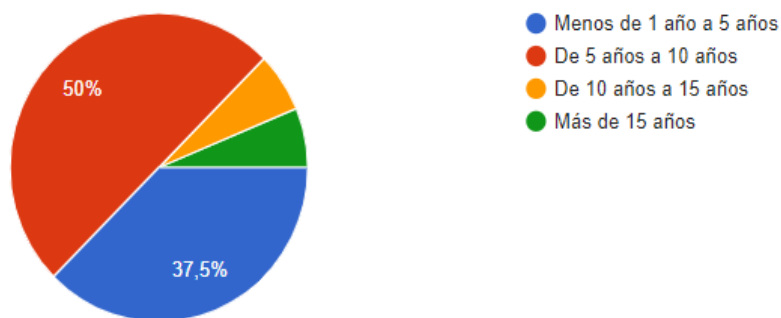
16 respuestas



Graph 2. : 93,8% of the survey respondents are translation professionals and 6,3% are in both disciplines.

Tiempo aproximado ejerciendo la labor como traductor y/o intérprete:

16 respuestas



Graph 3. : 50% of the respondents have five to ten years of experience in their profession; 37,5% have from one to five; el 6,3% have from ten to fifteen years and 6,3% have more than fifteen years.

Analysis of the initial data.

At first, we conducted a compilation of basic data, such as the gender of the participants, their professional activity in the areas of translation and interpretation, and also the number of years of experience. As mentioned before in the [pag. 5](#), we considered that it is crucial to differentiate the professional's gender to learn in-depth if

the use of the strategies changes according to gender. In the same way, it was essential to identify if the respondents work as either translators or interpreters because they both have different ways of managing the labor in each discipline and this relates to the coping strategies they may apply. Lastly, the determination of years of professional experience was a significant factor in establishing connections between certain symptoms like burnout and anxiety caused by work.

First phase: Quantitative Method Analysis

First interaction with coping strategies

¿Había escuchado y/o leído anteriormente sobre las estrategias de afrontamiento?

16 respuestas

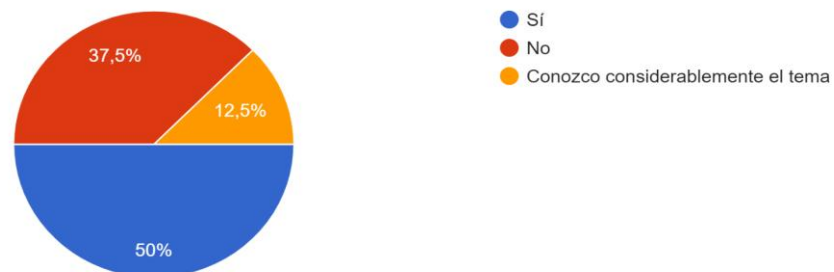


Fig. 1. Estrategias de afrontamiento.

On the first question, the data collected showed that 50% of the participants knew the mentioned coping strategies. However, we consider it important to highlight the significant percentage of 37% that states do not know the strategies. As a consequence, we can notice that even though the majority of the survey respondents can recognize the terms, there are numerous professionals who lack understanding regarding coping strategies. Multiple factors can lead to this, such as the limited information on this term in the areas of translation and interpretation and the lack of education about this topic in certain academic institutions.

Elaboración de una Carta Gantt

En el proceso de elaborar una Carta Gantt, usted aplica las siguientes estrategias (puede marcar de 1 a 3):

16 respuestas

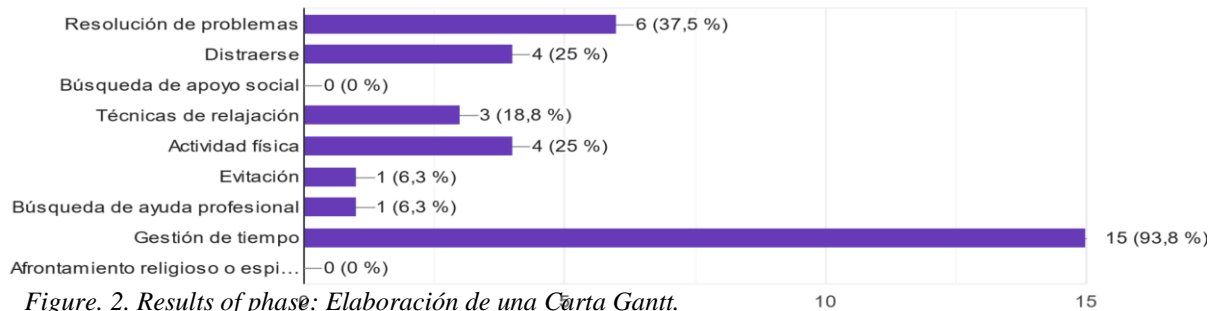


Figure. 2. Results of phase: Elaboración de una Carta Gantt.

As shown in the graph below, during the process of a Gantt chart's elaboration, the predominant strategy is "Gestión del tiempo", with a significant percentage of 93.8%. This indicator reflects a strong propensity towards structured planning, suggesting that this strategy facilitates significantly the efficient organization of tasks. Next, we have "Resolución de problemas" with 37.5%, highlighting the importance of addressing various issues and identifying different solutions to meet the established deadlines.

Likewise, the "Actividad Física" and "Distraerse" categories share a 25% percentage, indicating the professional's need to have active breaks to get distracted and, in this way, preserve concentration. However, the strategies "Afrontamiento espiritual" and "búsqueda de apoyo social" indicate a trend that is less commonly used when preparing a Gantt chart.

Elaboración de la documentación

En el proceso de realizar una documentación, usted aplica las siguientes estrategias (puede marcar de 1 a 3):

16 respuestas

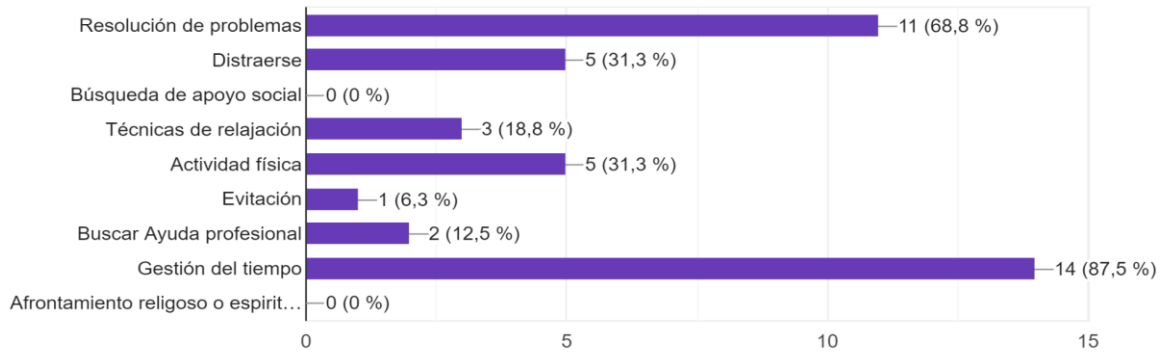


Fig. 3. Results of phase: Elaboración de la documentación.

In the context of the results obtained in the elaboration of documentation, the predominant strategy was “Gestión del tiempo”, with a significant 87.5%. This percentage underscores the importance of effectively time managing, identified as the most common strategy among professionals. It is perceived as a regular method to mitigate stress and anxiety symptoms associated with this work.

In contrast, the coping strategies “Afrontamiento religioso o espiritual” and “Búsqueda de apoyo social” were not chosen by the professionals as valuable strategies and were not used in the performance of their daily job responsibilities.

Elaboración de un glosario terminológico

En el proceso de creación de un glosario terminológico, usted aplica las siguientes estrategias (puede marcar de 1 a 3):

16 respuestas

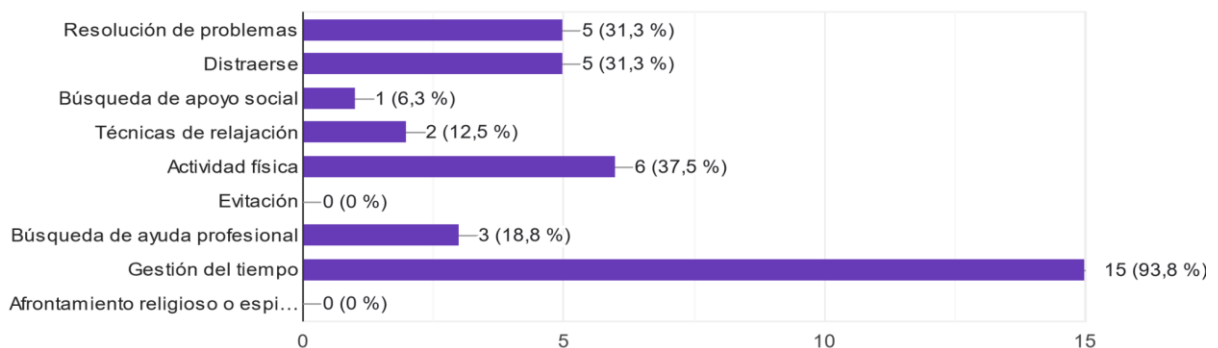


Fig. 4. Results of phase : Elaboración de un glosario terminológico.

Based on the survey results, it is evident that during the Glossary Elaboration”, the prevailing strategy was “Gestión del tiempo”, which accounted for 93.8%. This strategy is deemed crucial for the effective organization of time, enabling professionals to consistently research terminology.

On the other hand, it is observed that the less used strategy was the “Búsqueda de apoyo social”, with 6.3%. This suggests that professionals tend to avoid seeking any emotional or practical support from their social circle during the development of this task.

Entrega de Texto Meta

En el caso de ejercer la profesión de traducción, previo a la entrega del Texto Meta, usted aplica las siguientes estrategias (puede marcar de 1 a 3):

16 respuestas

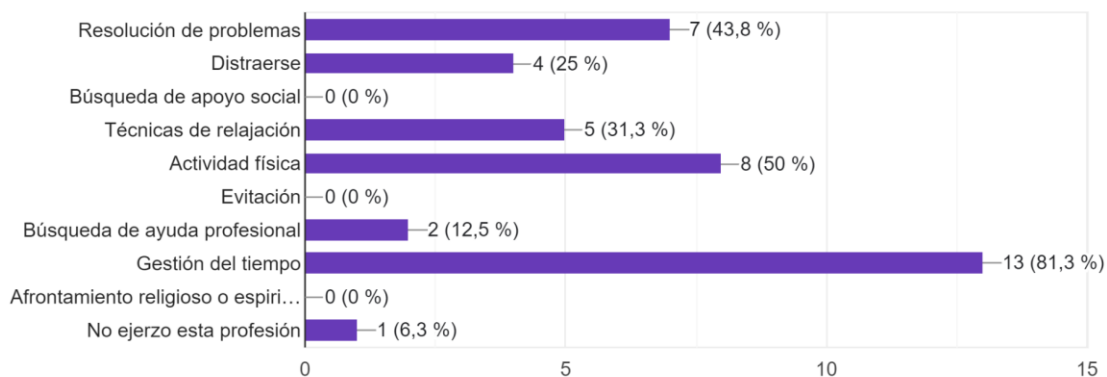


Fig. 5. Results of the phase: Entrega de Texto Meta.

Within the scope of this analysis, the results show, once again, discernible variations among the coping strategies employed. Nevertheless, the preeminence of the “Gestión del tiempo” strategy stands out, demonstrating its efficacy in mitigating stress and anxiety, evidenced by 81.3%. On the contrary, translators show a preference for refraining from using avoidance strategies, possibly due to the potential increase of anxiety and stress related to the avoidance of assigned tasks.

It is pertinent to note that a significant number of professionals consider physical activity as an effective strategy, highlighting its active and positive nature, especially for work responsibilities that involve prolonged periods of sedentary work.

Use of coping strategy before an event

En el caso de ejercer la profesión de interpretación, previo a presentarse al evento, usted aplica las siguientes estrategias (puede marcar de 1 a 3):

16 respuestas

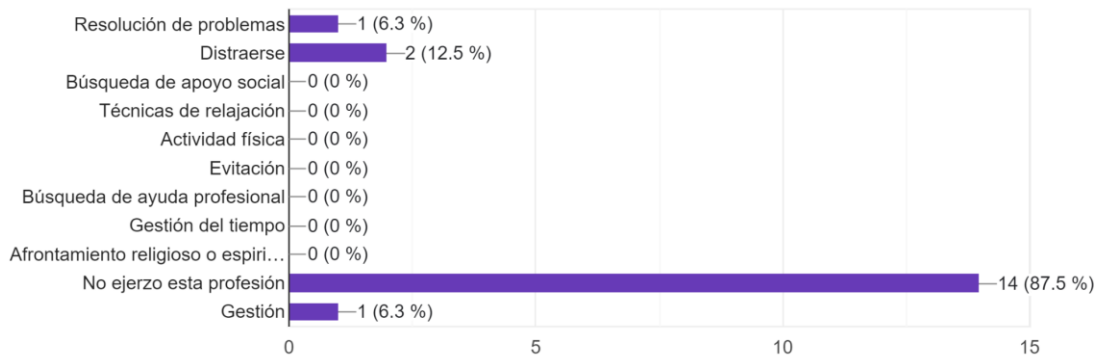


Fig. 6. Results of phase: Previo a presentarse a un evento.

In the analysis of this data, the professionals responded that before an interpretation event 12.5% of them utilized “Distrarse” as a coping strategy to prepare themselves for the event, this strategy is often used to cope with the pressure of dealing with the stress and anxiety of the moment. On the other hand, we have 6.3% using “Resolución de problemas” and “Gestión del tiempo” to prepare.

The least used coping strategy

¿Cuál de las siguientes estrategias de afrontamiento considera usted como profesional de traducción y/o interpretación es la que utiliza con menor frecuencia?

16 respuestas



Fig. 7. Results of phase: Estrategia de afrontamiento menos utilizada.

The results of this analysis highlight that a considerable percentage of professionals, 56.3%, may be attributed to the general preference of keeping the religious or spiritual aspects separate from their work environment. On the other hand, the strategies “Distracción” or “Evitación” together with “Búsqueda de apoyo social o profesional” obtained a percentage of 18.8%. In the case of “Evitación”, it may be perceived as less sustainable in the long term, given that some professionals prefer to directly address the challenges posed. Regarding “Búsqueda de apoyo social o profesional”, it is understandable that professionals choose not to use this strategy, considering the sensitive and confidential nature of the information handled by translators and interpreters.

The most common coping strategy used

¿Cuál de las siguientes estrategias de afrontamiento considera usted como profesional de traducción y/o interpretación es la que utiliza con mayor frecuencia?

16 respuestas



Fig. 8. Results of phase: Estrategia de afrontamiento más utilizada

In this section of the survey, the results display a remarkable uniformity, with the predominant strategy of “Resolución de problemas”, standing out with 31.3%, followed equally by “Actividad física/Técnicas de relajación” and “Distracción/Evitación”, both with 25%. Lastly, the “Gestión del tiempo”, strategy ranked third with 18.8%. Despite having been the most frequently employed strategy in previous phases, it is observed that it occupies the last position in the strategies commonly used in general contexts.

It is important to mention that “Resolución de problemas” is a highly used strategy, suggesting that professionals tend to draw on active approaches to address and solve challenges, aiming to minimize levels of work stress and anxiety.

Second phase: Qualitative Method Analysis

Question 1: ¿Considera usted que es importante para los profesionales de traducción e interpretación emplear estrategias de afrontamiento? Si su respuesta es “sí” argumente su respuesta:	
Subject	Responses
Subject 1	Sí, la carga es muy grande en ocasiones, y al trabajar por nuestra cuenta solo nosotros mismos podemos regularnos.
Subject 2	Sí, es importante dado que por lo general los encargos de traducción suelen tener tiempos de entrega muy apretados, por lo que la gestión del tiempo es lo primordial.
Subject 3	Sí, ya que, en el caso de los traductores, usualmente trabajamos contra el tiempo, con plazos de entrega muy acotados (sobre todo quienes trabajamos con agencias). Esto pone una gran cuota de estrés y cansancio sobre nosotros.
Subject 4	No
Subject 5	Si, es importante conocerse como persona e identificar las fuentes de estrés dentro de nuestro trabajo para poder lidiar con ellas y ser más productivos sin perjudicar nuestra salud mental.
Subject 6	Considero que es crucial conocer y poner en práctica las estrategias más efectivas al ejercer la profesión, debido a que estas estrategias hacen que la carga laboral se pueda enfrentar y llevar a cabo satisfactoriamente, evitando poner en riesgo nuestra salud mental.
Subject 7	Considero que las estrategias de afrontamiento desempeñan un papel crucial en una variedad de campos, y son especialmente relevantes en el ámbito de la traducción e interpretación. Esto se debe a que, al trabajar con plazos ajustados, a menudo experimentamos elevados niveles de estrés.
Subject 8	Sí, son necesarias al igual que en cualquier profesión donde se deba cumplir fechas de entrega para proyectos y en ocasiones donde se trabaje con cierta tensión para lograr lo esperado
Subject 9	Si; cada profesión es tan distinta como los profesionales que la ejercen, por lo tanto hay diversas respuestas ante elementos distractores, estresores o disruptivos. Ante ello, es muy útil contar con estrategias de afrontamiento.
Subject 10	Sí, les da la capacidad de tener opciones para diversificar y afrontar algún proceso complicado.
Subject 11	Sí, ya que, son técnicas que nos ayudan a combatir el estrés laboral, la frustración, la competitiva realidad a la que muchas veces nos enfrentamos. Es muy importante saber cómo gestionar los pensamientos intrusivos como la inseguridad, ansiedad, estrés, y todo aquello que nos pueda perjudicar y entorpecer nuestro trabajo.
Subject 12	Sí. Las estrategias de afrontamiento son esenciales para mantener el bienestar mental y físico, promover la adaptabilidad ante los retos y fomentar la resiliencia. L@s traductores que utilizan activamente mecanismos de afrontamiento eficaces estarían mejor preparad@s para

	enfrentar las complejidades de la vida y mantener un estilo de vida más sano y equilibrado.
Subject 13	Si, puede ayudar a gestionarnos a nosotros mismos en caso de enfrentarnos con los problemas en la vida diaria y laboral
Subject 14	Considero que forma parte del proceso de traducción, por lo tanto forma parte de mi trabajo y por lo mismo es importante.
Subject 15	Me parece que sí, aunque cabe mencionar que algunas actividades mencionadas como estrategias pueden ya estar incluidas como parte de la rutina.
Subject 16	Actividades de relajación y actividades físicas permiten distanciarse de lo que uno ha estado inmerso y volver con una mente renovada

Source: own work

According to the data collection, the majority of professionals consider that it is important to use coping strategies because it helps them to reduce stress and anxiety levels. One of the reasons for these feelings is the very tight time they face when dealing with a translation assignment, therefore they consider that these strategies help them to manage themselves when facing personal issues or work related problems in order to maintain a healthier and more balanced lifestyle.

Based on the investigation of our theoretical framework, we consider that indeed it is very significant to implement coping strategies in a way that can help to ease the level of anxiety, stress, and mental health issues, since, as mentioned by The Sainsbury Center for mental health. (2007), people can suffer from a wide range of physical illnesses due to stress.

However, only one answer mentioned that it is not relevant to professional labor, we considered this to be either a lack of knowledge on the subject of coping strategies and/or a simple opinion of one's own.

Question 2: ¿Emplea alguna estrategia no mencionada anteriormente que le sirva para afrontar el estrés laboral y/o ansiedad? Argumente su respuesta.	
Subject	Responses
Subject 1	Me parece que no
Subject 2	Sí, tener una mascota ayuda mucho. Dado que mayoritariamente los traductores trabajamos de forma remota desde nuestras casas. Y una mascota puede ayudarte a afrontar de mejor forma el día a día.
Subject 3	No.
Subject 4	No empleo una estrategia diferente a enfocarme en la gestión del tiempo.
Subject 5	Yo creo que todo lo que hago entra de alguna manera en las estrategias mencionadas. Solo que no uso todas solo unas cuantas. Hay algunas que directamente no utilizo nunca por que no sirven.
Subject 6	Dos estrategias que uso, que no fueron mencionadas esta vez, son la Autonomía y la Reevaluación positiva. La primera puede ser contraproducente si no se tiene disciplina y autocrítica. La segunda, considero que es fundamental para aprender del proceso, ya que cada encargo es información nueva que requiere de distintos enfoques; esto puede presentar un estresor que se puede afrontar con esa estrategia.
Subject 7	No utilizo ninguna estrategia adicional aparte de las mencionadas
Subject 8	No, sólo las técnicas ya mencionadas de relajación y ejercicio físico. Si debo especificar, realizo pausas activas cada media hora donde me levanto de la silla para ejecutar técnicas de meditación, destrabar articulaciones, técnicas de respiración y manejo consciente de la energía (Tai chi)
Subject 9	No
Subject 10	Creo que tocar instrumentos/limpieza de figuras está ya incluida en la descripción entregada del punto 2: "Distraerse"
Subject 11	Personalmente, aplico la mayoría de las estrategias mencionadas. Ninguna otra.
Subject 12	No. Sólo las nombradas.
Subject 13	No especialmente.
Subject 14	No
Subject 15	Comparto ideas con otras personas que realizan el mismo trabajo.
Subject 16	Actividad física y de reflexión

Source: own work

According to the data analyzed, we inferred that most professionals use the same coping strategies we have previously discussed in the section of closed-ended questions; however, they were not aware that these were coping strategies, instead, they applied them as part of their daily routine. For instance, conscious energy management (Tai Chi), this strategy can help the professional manage stress and anxiety levels, by understanding how this energy is used, professionals, might be able to use it more effectively). Other strategies include figure clearing and meditation, which are part of the “distracción” strategy.

Similarly, we can deduce that, other coping strategies tend to be less common, these are part of the knowledge of most professionals, however, they tend to concentrate on applying the more prevalent ones.

Question 3: ¿Cómo podría afectar la falta de estrategias de afrontamiento en los profesionales de traducción y/o interpretación?	
Subject	Responses
Subject 1	El burnout se convierte en modo de vida
Subject 2	Afectaría la productividad y el desempeño, además de la psique del traductor.
Subject 3	Sin estrategias de afrontamiento podríamos, eventualmente, vernos sobrepasados por el trabajo. Esto trae repercusiones a la salud física y mental, por lo que es importante saber gestionar el estrés propio de nuestra labor.
Subject 4	Ninguna estrategia puede considerarse como efectiva si se carece de una mentalidad sólida para realizar esta profesión.
Subject 5	Estrés, ansiedad, depresión y todo esto nos hace menos productivos, por lo cual nos puede afectar financieramente. El no encontrar un balance entre salud mental y trabajo puede ser muy perjudicial para cualquier profesional.
Subject 6	Al no utilizar la estrategias de afrontamiento más efectivas, el profesional arriesga su salud mental y su desempeño en el trabajo, ya que la carga laboral puede sobrepasar sus recursos de afrontamiento.
Subject 7	Creo que la falta de estrategias de afrontamiento conlleva a un aumento del estrés, lo cual puede tener repercusiones negativas tanto en el ámbito profesional como en el personal.
Subject 9	La falta de herramientas puede llevar a un colapso físico o mental ante una situación de estrés laboral. lo cual puede atentar contra los plazos de entrega.
Subject 10	Al desconocer, podrían quedar estancados en algún problema sin darse cuenta que quizá la mejor opción es tomar alguna de esas opciones (sin incluir la opción 1, ya que puede indicar que siguen afrontando el problema sin saber cómo).
Subject 8	En traducción, al estar tanto tiempo sentados, claro que esto afecta la salud del cuerpo y la mente. Nuestra columna y coxis se resienten por el peso del cuerpo, los hombros se arquean, las dedos de las manos y las piernas se adormecen, la vista se ve disminuida día a día, como también las capacidades intelectuales, ya que la mente se bloquea y hay que darle sus descansos para hacer una traducción de calidad. Creo que son necesarias estas técnicas para proteger nuestra salud y no perder la noción del tiempo por estar demasiado concentrados en nuestro trabajo.
Subject 11	Personalmente, creo que la falta de estrategias de afrontamiento comenzaría afectando nuestra salud mental (parte interna), y después se vería reflejado en nuestro labor profesional (parte externa). Al no contar con estrategias de afrontamiento, esto resultaría caótico, provocando que nuestro rendimiento y nuestra calidad de trabajo disminuya, y nos perjudique a la hora de interactuar con los clientes, organizar nuestro tiempo, concentrarse, o postular a otro empleo.

Subject 12	Es importante considerar que cada traductor puede experimentar el estrés de forma diferente en función de sus características personales, su entorno laboral y sus mecanismos de afrontamiento. Una gestión eficaz del tiempo, el establecimiento de expectativas realistas, la búsqueda de apoyo entre compañeros y la práctica del autocuidado pueden ayudar a los traductores a afrontar y mitigar los factores de estrés asociados a su profesión.
Subject 13	Podría provocar que la salud tanto física como mental decaiga notablemente.
Subject 14	Podría aportar al estrés laboral.
Subject 15	Principalmente, el estrés.
Subject 16	Podría resultar en estrés y ansiedad

Source: own work

Question 4: ¿Qué impacto tendría, según usted, el estrés y la ansiedad en su labor como profesional de traducción y/o interpretación?	
Subject	Responses
Subject 1	Vivir en constante estrés
Subject 2	Un impacto importante, ya que tener tiempos prolongados de estrés se puede traducir en problemas de salud crónicos que pueden afectar directamente el quehacer profesional.
Subject 3	Tendría consecuencias físicas y mentales, lo que terminaría por afectar todo ámbito de la vida.
Subject 4	El estrés por demasiadas horas de trabajo sin descanso sin duda puede afectar la calidad de nuestras traducciones.
Subject 5	De no saber lidiar con ello puede afectar enormemente. En la motivación y en la concentración, principalmente.
Subject 6	Ambas enfermedades psicológicas inciden directamente en la labor de ambos. Puede afectar en la toma de decisiones al traducir o interpretar, haciendo que se entregue un servicio de menor calidad.
Subject 7	En mi trabajo como traductor, el estrés y la ansiedad pueden llevar a cometer varios errores de traducción, ya que estos afectan, entre otras cosas, la concentración.
Subject 8	Pienso que impactaría en una traducción con errores por falta de concentración, ya que las emociones han sido descuidadas durante el proceso y éstas exigen la completa atención de la mente, que se nubla. Todo esto puede producir frustración en la persona y falta de criterio, entregando un producto de menor calidad
Subject 9	El estrés siempre tendrá impacto, lo útil es generar estrategias para lograr evitarlo o en el peor de los casos, gestionarlo apropiadamente. El impacto puede ir desde fallar en la entrega hasta comprometer la calidad del trabajo.
Subject 10	Un estrés generado por no encontrar una solución, puede conllevar a desgastarse inutilmente y llegar a un producto final de calidad a nivel medio. Si el estrés es externo a lo que es traducción, habría que aplicar el punto 1 de las estrategias a ese evento en particular.
Subject 11	Según yo, esto tendría un impacto a nivel personal que, inevitablemente, se reflejaría en mi aspecto laboral. Al estar estresada y/o ansiosa, no podría concentrarme lo suficiente, realizaría mi labor con bastante dificultad (arriesgándome a no dar los resultados esperados).

Subject 12	Los traductores se enfrentan a un sinnúmero de factores estresantes, como la incesante presión de los plazos de entrega ajustados, la búsqueda de la perfección terminológica (sobre todo aquella especializada), el aislamiento que supone trabajar de forma independiente, los retos mentales que plantea la complejidad de los temas, la incertidumbre financiera de los autónomos, el estrés relacionado con la tecnología y la necesidad de gestionar eficazmente las expectativas de los clientes. Estos factores de estrés repercuten colectivamente en el bienestar mental y la eficiencia de los traductores, poniendo de relieve la naturaleza compleja y polifacética de su profesión.
Subject 13	El estrés y ansiedad podrían provocar un estado de burn out donde tanto la salud física como mental del profesional se vea afectada.
Subject 14	Impactaría de manera negativa en mi rendimiento.
Subject 15	Cuando uno desarrolla estos síntomas, tiende a volverse evitativo en las actividades de traducción.
Subject 16	En la falta de claridad para resolver asuntos de la profesión

Source: own work

According to the last two data tables given previously, the data provided by the subjects, and our theoretical framework, we can deduce that work stress can have both personal and professional impacts, as well as physical and psychological effects. Given that these consequences can be fatal for professionals, it is fundamental to recognize self-care to know what strategies to employ to deal with stress and anxiety more effectively. The responses from professionals provide valuable insight into the coping strategies commonly used by professionals, although there is an exception in the case of subject 1, who seems to have normalized living in a state of burnout, that he normalizes it as part of his lifestyle. Also, according to answers that subject 1 makes to the other questions, we can infer that subject 1 may perceive chronic stress and anxiety as a routine in his professional life. The danger lies in the insensitivity to the harmful effects of prolonged stress, making it challenging to recognize the need for applying coping strategies.

In the same way, according to the data analyzed, we can make a relationship between the types of consequences that may exist together with the response of the professionals with the research of our study as reflected in section [3.3](#).

Question 5: ¿Considera que existe una diferencia entre las estrategias que empleaba al comienzo de su labor profesional en comparación a las que utiliza hoy en día con más experiencia en el rubro? Justifique su respuesta brevemente.	
Subject	Responses
Subject 1	Sí, antes tenía mayor tolerancia al malestar que ahora, no había aprendido a emplear ninguna técnica.
Subject 2	Por supuesto, dado que la misma experiencia, te da herramientas para afrontar de mejor manera el quehacer profesional.
Subject 3	Creo que mis estrategias no han cambiado mucho que digamos.
Subject 4	No existe diferencia alguna, sino más bien una mejoría en la ejecución de las estrategias.
Subject 5	He ampliado mayormente lo que hago para lidiar con mi trabajo. Antes intentaba solucionar todo por mi cuenta y evitaba hablar con otros colegas (común en traductores 😊), pero me he abierto más a relacionarme con mis cercanos y otros profesionales.
Subject 6	Por supuesto. Cuando ejercía sin haber estudiado, todo el proceso de traducción se volvía un estresor y no sabía cómo lidiar con aquello. Hoy en día, el conocimiento y la disciplina permiten que el trabajo fluya y se entregue un servicio de calidad sin afectar la salud mental.
Subject 7	Sí, puesto que, al trabajar con plazos ajustados, es crucial estar más consciente de estas estrategias.
Subject 8	Sí, por supuesto. En un inicio, por impulsividad, temor y falta de estrategia, solía aceptar proyectos de traducción que iban más allá de mis capacidades en cuanto a palabras que podía traducir por día. Por lo tanto, solía esclavizarme una traducción al pasar muchas horas del día traduciendo. Actualmente, he aprendido a manejar mejor mis tiempos, a no aceptar cualquier proyecto que se presenta y afrontar un trabajo desafiante, empleando estrategias para mantener mi salud en buen estado. Aunque siempre se puede mejorar lo que uno ya hace, así que continúo buscando nuevas estrategias periódicamente.
Subject 9	Antes me estresaba más y recurría a la evitación; con el tiempo aprendí que el secreto radica en la correcta gestión del tiempo.
Subject 10	Definitivamente, antes pensaba que había que terminar un documento a toda costa, y que no se podía tomar descansos de mucho tiempo. Solía centrarme en "si me esfuerzo ahora, terminaré más temprano". Ahora no, si un documento me presenta un desafío, voy avanzando por bloques, tomando descansos consecutivos, y aplicando la "Distracción", que para mi, son mis instrumentos musicales.
Subject 11	Personalmente, creo que no hay mucha diferencia. He sabido emplear las mismas estrategias desde el principio hasta ahora, diría que antes las empleaba más que ahora porque me estresaba y me frustraba más, por la falta de experiencia. Actualmente, sé identificar mis factores de estrés/ansiedad, y me ocupo de gestionarlos y que no interfiera en mi labor.
Subject 12	No. Siempre he empleado las mismas.

Subject 13	No especialmente.
Subject 14	Sí, considero que a medida que aumentan los años de experiencia cada traductor encuentra las estrategias que más se acomodan a su personalidad en conjunto con su trabajo.
Subject 15	La verdad es que no. Es lo mismo que he hecho desde que empecé incluso a estudiar.
Subject 16	No hay diferencia. Siempre he puesto en práctica la actividad física y la reflexión

Source: own work

Even though various answers indicate that there is not a big change in their years of experience, the majority of professionals do mention a change, whether minimal or very noticeable in their development as professionals in the company of these coping strategies.

In this way, we infer that as the number of years of professional work increases, each translator or interpreter finds the strategy that suits them the best, based on their own convenience. However, before this experience, professionals must have been taught to understand their limits based on their knowledge of texts and/or the number of words they can translate.

Question 6: En el caso hipotético de que se encuentre frente a una situación donde deba traducir o interpretar un tema delicado, como por ejemplo: casos de abusos, asesinatos, maltrato animal o temas controversiales, ¿Qué impacto emocional tendría en su labor como profesional? y ¿Qué estrategias de afrontamiento utilizaría usted para sobrellevar esta situación?	
Subject	Responses
Subject 1	La carga emocional es pesada, lo manejaría buscando apoyo, hablándolo en terapia y con movimiento físico
Subject 2	En mi experiencia, he tratado de verlo como si nuestra labor ayuda a visibilizar o incluso ayuda directamente a esas víctimas de abuso. He trabajado con personas migrantes que buscan salir de estas situaciones de abuso y la traducción de sus testimonios, suele ser un paso importante para ellos.
Subject 3	Creo que tendría un alto impacto emocional. En este caso sería muy útil buscar distracciones y apoyo en familiares y amigos.
Subject 4	Ejecutaría la traducción con el mayor profesionalismo posible, tal como si se tratase de cualquier otra temática
Subject 5	No tendría mucho impacto, quizá en el momento se me haría triste o angustiante, pero no afectaría mi desempeño en el momento ni después. Más que nada, ese tipo de temas me hace reflexionar.
Subject 6	Creo que, en un principio, me inhabilitaría. Tendría que utilizar el recurso de la distracción hasta calmar mis emociones para tomar el trabajo desde una perspectiva profesional. Luego del shock inicial, activaría la gestión del tiempo y resolución de problemas para llevar a cabo el encargo. Además, durante el proceso usaría la actividad física y la meditación para liberar la carga emocional que pueda acumular por el tipo de tema.
Subject 7	Actualmente en el trabajo me ha tocado ver diferentes casos de temas delicados relacionados con asesinatos, suicidios, entre otros. Por lo que utilizo la estrategia de distraerme y la resolución de problemas, ya que trato de mantener un orden y un ambiente agradable y óptimo para trabajar.
Subject 8	Bueno, yo soy una persona muy sensible, por lo que al tener que traducir este tipo de contextos delicados para la psiquis, he sentido un impacto emocional inicial siempre. Sin embargo, muy pronto logré extraer mi conciencia de lo emocional, lo que ya no me parece tan complicado, porque realizó tai chi desde hace diez años y parte de las prácticas de meditación es la elevación de la conciencia, o sea, no verse tan afectado, vulnerable o frágil en situaciones adversas. Ver todo desde un punto de vista externo o elevado, produce que este tipo de proyectos ya no sea un gran desafío, es el fruto de una práctica constante para crear una fortaleza interna. Creo que todos deberían buscar algo similar que les ayude a sentirse así, en especial la gente muy sensible como yo. Y volver a ello cada vez que las emociones tomen el control de la conciencia.

Subject 9	Un gran impacto emocional si es que no se aborda el trabajo con la distancia que la profesionalidad requiere. Es información terrible, pero debe ser traducida. La estrategia que creo funcionaría mejor sería intercalar actividad física, apoyo social y meditación.
Subject 10	Ya lo he vivido, si bien es algo que cuesta pensar que sucedió, recuerdo que existen personas capaces de temas controversiales. Por lo general, mi visión hacia aquello es una visión estoica, por lo que analizo, comprendo, ejecuté (en este caso la traducción), y finalmente, vuelvo a mi mundo de música.
Subject 11	Esto tendría un impacto emocional significativo, ya que, somos humanos y no puedo sentirme indiferente ante alguna situación tan delicada como la que se plantea. Sentiría dolor, conmoción, rabia. Pero acudiría a la búsqueda de ayuda profesional, y a la resolución de problemas para sobrellevar la situación.
Subject 12	Sólo aplicaría correctamente la gestión del tiempo; pues desempeña un papel fundamental en la promoción del bienestar mental y la salud física al reducir el estrés, facilitar la elección de estilos de vida saludables y permitir un descanso y una recuperación adecuados. Los traductores que la aplican pueden llevar una vida más equilibrada y satisfactoria, y contribuye a la salud y felicidad psicoemocionales.
Subject 13	Por lo general mi fortaleza mental es bastante estable para tratar temas delicados a excepción de temas de abuso animal, si se diera el caso sería necesario una pausa espiritual para distraerme y no caer en algún cuadro depresivo.
Subject 14	En mi caso en particular, no ha presentado mayor dificultad. Claramente hay un impacto en el contacto inicial de los textos que he traducido donde se describen estas situaciones, pero luego no representa una dificultad mayor.
Subject 15	No me molestan los temas controversiales en sí, pero a la hora de buscar terminología, me choca el uso de lenguaje inclusivo o alguna otra práctica políticamente correcta. Yo soy más fiel a mi estilo.
Subject 16	Tendría que separar lo emocional de lo profesional. Pondría lo profesional por encima de consideraciones individuales

Source: own work

According to the data we collected, the majority of the survey respondents have learned to separate the emotional from the professional, although at the beginning they did not know how. The use of certain strategies like “búsqueda de apoyo social”, “búsqueda de apoyo profesional” “evitación” and “actividad física” have allowed professionals to be more conscious and emotionally balanced. This, in turn, has permitted them to achieve good translations and/or interpretations, even when dealing with sensitive topics.

Conclusion

The familiarity with the coping strategies has enriched our understanding of various coping modalities for dealing with our professional responsibilities. Throughout our journey as professionals, we face challenging circumstances that lead to high levels of stress and anxiety. In this context, the acquisition of knowledge about coping strategies, their effective application, and the identification of the ones that are more effective for each individual, is vital to taking care of our mental and physical well-being, knowing how to handle those situations, and to have a good emotional self-management.

This work was achieved thanks to good time management between us and a good fellowship. Furthermore, because we are four people working together, learning how to work on a team was important and this made it easy for us to connect ideas and implement them correctly. In the same way, the support between us is something we must emphasize. Likewise, time management facilitated the achievement of deadlines and objectives and we were able to achieve our goals promptly. It also helped us to distribute tasks equitably, avoiding work overload and fostering equal collaboration.

Based on the specific objectives described:

- To present the definition of the coping strategies of the NAD to professional translators and interpreters.
- To determine the use of coping strategies of the NAD in professionals of the translation and interpretation area.
- To estimate the appraisal that professional translators and interpreters have of the coping strategies of the NAD.

We can mention that we have achieved each specific objective established. Like the precise definition of coping strategies in our theoretical framework development. The determination of the use of some coping strategies in our theoretical framework, as well as the identification of the application of these strategies in specific work situations in the area of translation and interpretation. In addition, by conducting the questionnaire, we

were able to understand the strategies most used by professionals and to estimate their contribution to the improvement of stress and work anxiety levels.

Regarding our overall research objective:

- To evaluate the use of coping strategies of the Negative Affective Dimension (NAD) by professionals during their translation and interpretation process.

Through the implementation of a survey addressed to professionals, we have carried out a thorough evaluation of the use of coping strategies utilized by professionals in the work environment. This process has allowed us to discern the most and least used strategies, as well as to identify those that professionals consider essential in the context of each specific phase of a translation and/or interpreting job. In addition, we have obtained perceptions about the appreciation of certain strategies as crucial in the exercise of their profession.

In conclusion, as a result of the investigation carried out and the results obtained, we can infer that stress and anxiety are a constant part of our lives, which also have a notorious effect on the personal and professional spheres. Therefore, we consider that it is of great relevance to promote the strategies to effectively manage these situations and the conflicting emotions associated with them. We would also like to emphasize how important these strategies are to preserve emotional well-being and achieve balance in both professional and personal life.

References

ADP Research Institute. (2022). *People at work 2022: A global workforce view*. <https://www.adpri.org/assets/people-at-work-2022-a-global-workforce-view/>

Alarcón, K., Ávalos, P., Meneses, M., & Valencia, B. (2022). *Coping with the affective dimensions of the early and progressive practicum process in translation students* [Thesis, Universidad de Atacama]. Repositorio Académico Institucional. <https://repositorioacademico.uda.cl/handle/20.500.12740/16801>

American Psychological Association. (n.d.). *Anxiety*. <https://www.apa.org/topics/anxiety>

Bermejo, E. (n.d.). *Estrategias de afrontamiento* [Diapositivas]. Depósito académico digital de la Universidad de Navarra. <https://dadun.unav.edu/server/api/core/bitstreams/fd2fa636-5244-4246-8e3a-8e47878b5125/content>

Bolaños-Medina, A. (2009, January). *Las pruebas psicométricas en la investigación empírica sobre los procesos cognitivos del traductor*. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/301552788_Las_pruebas_psicometricas_en_la_investigacion_empirica_sobre_los_procesos_cognitivos_del_traductor

Castaño, E. F., & del Barco, B. L. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(2), 245-257.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>

Center for Disease Control and Prevention. (n.d.) *Tips for Coping with Stress*. <https://www.cdc.gov/violenceprevention/about/copingwith-stresstips.html>

De Ansorena Cao, Á., Cobo Reinoso, J., & Romero Cagigal, I. (1983). *El constructo ansiedad en Psicología: una revisión*. *Estudios de Psicología*, 16, 31–44. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=65892>

Felman, A. (2021). What to know about anxiety. *MedicalNewsToday*. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/323454>

Frydenberg, E., & Lewis, R. (1996). A replication study of the structure of the adolescent coping scale: Multiple forms and applications of a self-report inventory in a counselling and research context. *European Journal of Psychological Assessment*, 12(3), 224–235. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.12.3.224>

Frydenberg, E., & Lewis, R. (2000). *ACS: Escalas de afrontamiento para adolescentes. Manual* (3ª ed.). Hogrefe TEA Ediciones.

González, M. T. (2009). Aproximación al concepto de ansiedad en psicología: su carácter complejo y multidimensional. *eUSAL Revistas*, 5(1993). <https://revistas.usal.es/tres/index.php/0214-3402/article/view/3270/3294>

García, A. (2019). Neurociencia de las emociones: la sociedad vista desde el individuo. Una aproximación a la vinculación sociología-neurociencia. *Scielo*, 34(96). http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-01732019000100039&lng=es&tlng=es.

García, R. C., López, J. J. & Moreno, M. J. (2008). Estrategias de afrontamiento al estrés según sexo y edad en una muestra de adolescentes uruguayos. *Ciencias Psicológicas*, 2(1). <https://revistas.ucu.edu.uy/index.php/cienciaspsicologicas/article/view/558/559>

Godoy, M.E., & Campoverde, B. J. (2016). Análisis comparativo sobre la afectividad como motivadora del proceso enseñanza-aprendizaje – casos: Argentina, Colombia y Ecuador. *Redalyc*, 12(2), 217-231. <http://dx.doi.org/10.18634/sophiaj.12v.2i.227>

Government of Canada, Canadian Centre for Occupational Health and Safety. (2018, December 18). *Workplace stress - general*.
<https://www.ccohs.ca/oshanswers/psychosocial/stress.html#section-3-hdr>

Gumul, E. (2021, May). *Reporting stress in simultaneous interpreting. The analysis of trainee interpreters' retrospective reports and outputs*. ResearchGate.
https://www.researchgate.net/publication/352198024_Reporting_stress_in_simultaneous_interpreting_The_analysis_of_trainee_interpreters'_retrospective_reports_and_outputs

Health and safety executive. (2007). *Managing the causes of work-related stress: A step-by-step approach using the management standards*. HSE Books.
https://www.aber.ac.uk/en/media/departmental/healthsafetyenvironment/hse_stress_standards_step_by_step_hsg218.pdf

Heinström, J. (2010). Negative affectivity – the emotional dimension. *ScienceDirect*, 75-103. <https://doi.org/10.1016/B978-1-84334-513-8.50007-8>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw Hill.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Korpala, P. (2021). Stress experienced by Polish sworn translators and interpreters. *Perspectives*. <https://doi.org/10.1080/0907676x.2021.1889004>

LeBlanc, N. J. (2019). How to handle stress at work. *Harvard Health*.
<https://www.health.harvard.edu/blog/how-to-handle-stress-at-work-20190417164>

LeDoux, J. E. (2016) *Anxious. Using the brain to understand and treat fear and anxiety*. Viking.

LeDoux, J.E. (2002). *Synaptic self: How our brains become who we are*. Viking.
<https://inventingself.commons.gc.cuny.edu/files/2013/07/ledoux.pdf>

Ledoux, J. (1996). *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. Simon and Schuster.
<https://books.google.com.ec/books?id=JStBCgAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

Manrique, C.S., & Miranda, A.V. (2006). *Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes*. *Revista HHV*, 1(3), 33-39. http://www.hhv.gob.pe/wp-content/uploads/Revista/2006/I/3-ESTILOS_Y ESTRATEGIAS_DE_AFRONTAMIENTO.pdf

Martine, I., Atkinson, D., Pask, R., Au, P., & Wong, S. (2014, July). *Teaching Interpreters about self-care*. ResearchGate.
https://www.researchgate.net/publication/323796701_Self-care_for_interpreters

Martínez-Montilla, J. M., Amador-Marín, B., & Guerra-Martín, M.D. (2017). Estrategias de afrontamiento familiar y repercusiones en la salud familiar: Una revisión en la literatura. *Enfermería Global*, 16(3), 576-604.
<https://doi.org/10.6018/eglobal.16.3.255721>

Martins, J. (2022, septiembre 13). Síndrome de burnout: Cómo identificarlo y prevenir el desgaste profesional. *Asana*. <https://asana.com/es/resources/what-is-burnout>

Medina, A. B. (2014). La investigación de las diferencias individuales en traductología cognitiva. *TRANS. Revista De Traductología*, 18, 199–214.
<https://doi.org/10.24310/TRANS.2014.V0I18.3253>

Morales Marín, Ana. (2015). *El impacto psicológico en el intérprete*. (Trabajo Fin de Máster, Universidad de Alcalá).

https://ebuah.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/23778/TFM_%20AnaMorales_El%20impacto%20psicológico%20en%20el%20intérprete.pdf%20%28p%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Padrós Blázquez, F., Soria-Mas, C., & Navarro Contreras, G. (2012). Afecto positivo y negativo: ¿Una dimensión bipolar o dos dimensiones unipolares independientes? *Interdisciplinaria Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 29(1), 151–164. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1668-70272012000100009

Peñarroya Baulés, A., Ballús-Creus, C., & Pérez Martínez, J. (2011). Diferencias en el uso de las estrategias de afrontamiento, el catastrofismo y el estado de ánimo en función del tiempo de evolución del dolor crónico. *Revista de la Sociedad Española del Dolor*, 18(2), 77–83. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-80462011000200002&lng=es&tlng=es.

Ponce Márquez, N. (2007). *El apasionante mundo del traductor*. Universidad Pablo de Olavide.

https://www.um.es/tonosdigital/znum13/secciones/tritonos_B_nuria%20Ponce.htm

Robles Ojeda, F. J., Galicia Moyeda, I. X., Sánchez Velasco, A., & Pichardo Hernández, A. (2015). Afectividad y dimensiones temporales asociadas a la depresión en estudiantes de bachillerato. *Psicología Iberoamericana*, 23(1), 40–47.

Saks, A. M. (2006). Antecedents and consequences of employee engagement. *Journal of Managerial Psychology*, 21(7), 600–619. <https://doi.org/10.1108/02683940610690169>

Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: Tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar e Subjetividade*, 3(1), 10–59.

Salaberria, K., Fernández, J., & Echeburúa, E. (1995, September). *Ansiedad normal, ansiedad patológica y trastornos de la ansiedad ¿un camino discontinuo?*. Universidad

Pública de Navarra. <https://academica-e.unavarra.es/server/api/core/bitstreams/4f784582-314b-43ee-98b3-b12ead9eb387/content>

The Sainsbury Center for Mental Health. (2007). *Mental health at work: Developing the business case*. <https://www.centreformentalhealth.org.uk/publications/mental-health-work-developing-business-case/>

Uribe Urzola, A., Ramos Vidal, I., Villamil Benítez, I., & Palacio Sañudo, J. E. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente* 21(40), 440–457. <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3082>

Valero-Garcés, C. (2006). El impacto psicológico y emocional en los intérpretes y traductores de los servicios públicos: Un factor a tener en cuenta. *Quaderns. Revista de traducción*, 13, 141–154. https://www.researchgate.net/publication/28134860_El_impacto_psicologico_y_emocional_en_los_interpretes_y_traductores_de_los_servicios_publicos_un_factor_a_tener_en_cuenta

Vázquez, C., Crespo, M. & Ring, J. (n.d.). *Estrategias de afrontamiento*. <https://centrodocumentacion.psicosocial.net/wp-content/uploads/2004/01/c-vazquez-estrategias-de-afrontamiento.pdf>

Viñas Poch, F., González Carrasco, M., García Moreno, Y., Malo Cerrato, S., & Casas Aznar, F. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anales de psicología*, 31(1), 226–233. <https://doi.org/10.6018/analesps.31.1.163681>

World Health Organization. (2003). *Work organisation & stress*. Institutional Repository for Information Sharing. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42625/9241590475.pdfz>

World Health Organization. (2023, September). *Anxiety disorders*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>

ANNEXES

Annex 1: Validation letters with teachers' comments

Cristian Guerra Maya:

Carta de validación de instrumento para la recolección de datos de seminario de titulación

Estimado Profesor Cristian Guerra:
 Junto con saludar, hacemos envío de este documento con el fin de presentar nuestro trabajo de grado y recibir su guía y consejos del cuestionario que queremos presentar como instrumento de nuestro trabajo de seminario para optar al grado académico para el título de Licenciado en Traductología. Nuestra investigación es de tipo mixta, con un enfoque de diseño preexperimental donde buscamos comprobar si es realmente efectivo aplicar las estrategias propuestas por la investigación "Strategy proposal to cope with the identified affective dimensions of the early practicum process for translation students" by Alfaro et al., (2021) para enfrentar la Dimensión Afectiva Negativa (DAN) en los profesionales de la traducción e interpretación, y si estas pueden representar un resultado positivo en el profesional durante su proceso de traducción e interpretación.

Los objetivos de nuestra investigación son los siguientes:

- Objetivo general:**
- Evaluar el uso de las estrategias de afrontamiento de la dimensión afectiva negativa por profesionales durante el proceso de traducción e interpretación.

Estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento son diversas maneras en que las personas gestionan el estrés, la ansiedad, la adversidad y los desafíos emocionales. Las estrategias de afrontamiento son un tema ampliamente investigado en la psicología y se han propuesto diversas clasificaciones a lo largo del tiempo, por lo que varios autores y expertos en psicología han contribuido en la clasificación de estrategias de afrontamiento, sin embargo, entre autores reconocidos como Lazarus y Susan Folkman, Carver, Scheier y Weintraub se destacan estrategias de afrontamientos que suelen ser las más comunes y conocidas, estas estrategias serán descritas más adelante. El propósito del documento es dar a conocer las estrategias de afrontamiento que podrían ser más utilizadas por los profesionales del área de traducción e interpretación.

- **Resolución de Problemas:** Implica abordar activamente la fuente del estrés y encontrar soluciones prácticas.
- **Distraerse:** Cambiar el enfoque de los estresores a través de actividades o pasatiempos interesantes.
- **Búsqueda de Apoyo Social:** Recurrir a amigos y familiares para obtener ayuda emocional o práctica.
- **Técnicas de Relajación:** Emplear métodos como la respiración profunda o la meditación para reducir el estrés.
- **Gestión del Tiempo:** Organizar tareas y responsabilidades para reducir el estrés.
- **Actividad Física:** Participar en ejercicio para liberar endorfinas y reducir la tensión.
- **Evitación:** Evitar temporalmente estresores o conflictos cuando sea necesario.

- **Buscar Ayuda Profesional:** Consultar a terapeutas o consejeros para obtener orientación.
- **Afrontamiento Religioso o Espiritual:** Confiar en la fe o la espiritualidad para obtener fuerza y orientación.

II. Preguntas del Cuestionario

Para demostrar si está de acuerdo o no con los puntos expuestos en esta pauta, marque con una X su aprobación o desaprobación de la información o las preguntas planteadas.

A continuación se presentan preguntas de selección múltiple y preguntas abiertas.

I. Selección múltiple (parte cuantitativa)	Aceptada	Rechazada	Comentarios
¿Había escuchado y/o leído anteriormente sobre las estrategias de afrontamiento? <ul style="list-style-type: none"> ● Sí ● No ● Conozco considerablemente el tema 	✓		→ a qui apunta ¿esta pregunta?
En el proceso de elaborar una Carta Gantt, usted aplicó las siguientes estrategias: <ul style="list-style-type: none"> ● Resolución de Problemas ● Distraerse ● Búsqueda de Apoyo Social ● Técnicas de Relajación ● Actividad Física ● Evitación ● Búsqueda de Ayuda Profesional ● Gestión del tiempo. ● Afrontamiento religioso o espiritual. 	✓		seleccion múltiple de una op olfeía aparece una casilla → sin marcar las palabras que vienen después (en la fecha e opción)
En el proceso de realizar una documentación, usted aplicó las siguientes estrategias: <ul style="list-style-type: none"> ● Resolución de Problemas 	✓		→ lo mismo

<ul style="list-style-type: none"> • Distrarse • Búsqueda de Apoyo Social • Técnicas de Relajación • Actividad Física • Evitación • Búsqueda de Ayuda Profesional • Gestión del tiempo. • Afrontamiento religioso o espiritual. 			
<p>En el proceso de creación de un glosario terminológico, usted aplicó las siguientes estrategias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resolución de Problemas • Distrarse • Búsqueda de Apoyo Social • Técnicas de Relajación • Actividad Física • Evitación • Búsqueda de Ayuda Profesional • Gestión del tiempo. • Afrontamiento religioso o espiritual. 	✓		<p>aca' debería haber una separación</p> <p>→ lo mismo (corilla)</p>
<p>En el caso de ejercer la profesión de traducción, previo a la entrega del TM, usted aplicó las siguientes estrategias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resolución de Problemas • Distrarse • Búsqueda de Apoyo Social • Técnicas de Relajación • Actividad Física • Evitación • Búsqueda de Ayuda Profesional • Gestión del tiempo • Afrontamiento religioso o espiritual • No ejerzo esta profesión 	✓		<p>desglosar la sigla texto meta (TM)</p>

<p>En el caso de ejercer la profesión de interpretación, previo a presentarse al evento, usted aplicó las siguientes estrategias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resolución de Problemas • Distrarse • Búsqueda de Apoyo Social • Técnicas de Relajación • Actividad Física • Evitación • Búsqueda de Ayuda Profesional • Gestión del tiempo • Afrontamiento religioso o espiritual • No ejerzo esta profesión 	✓		<p>lo mismo (corilla)</p>
<p>¿Cuál de las siguientes estrategias de afrontamiento considera usted como profesional de traducción y/o interpretación es la que utiliza con menor frecuencia?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resolución de problemas • Distracción y/o evitación • Actividad física y/o Técnicas de relajación • Búsqueda de apoyo social y/o búsqueda de apoyo profesional • Gestión del tiempo • Afrontamiento religioso y/o espiritual 	✓		<p>lo mismo (corilla)</p>
<p>¿Cuál de las siguientes estrategias de afrontamiento considera usted como profesional de traducción y/o interpretación es la que utiliza con mayor frecuencia?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resolución de problemas • Distracción y/o evitación • Actividad física y/o Técnicas de relajación 	✓		<p>lo mismo (corilla)</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda de apoyo social y/o búsqueda de apoyo profesional • Gestión del tiempo • Afrontamiento religioso y/o espiritual 			
<p>II. Preguntas abiertas</p> <p>¿Considera usted que es importante para los profesionales de traducción e interpretación emplear estrategias de afrontamiento? Si su respuesta es "sí" argumente su respuesta:</p>	✓		
<p>¿Emplea alguna estrategia no mencionada anteriormente que le sirva para afrontar el estrés laboral y/o ansiedad?</p>	✓		
<p>¿Cómo ^{podría} puede afectar la falta de estrategias de afrontamiento en los profesionales de traducción y/o interpretación?</p>	✓		
<p>¿Qué impacto ^{tendría, según ud.} tiene el estrés y la ansiedad en su labor como profesional de traducción y/o interpretación?</p>	✓		
<p>¿Usted considera ^{considera} que existe una diferencia entre las estrategias que empleaba al comienzo de su labor profesional en comparación a las que utiliza hoy en día con más experiencia en el rubro? Justifique su respuesta.</p>	✓		<p>firmemente</p>

<p>En el caso hipotético de que se encuentre frente a una situación donde deba traducir o interpretar un tema delicado, como por ejemplo: casos de abusos, asesinatos, maltrato animal o temas controversiales, ¿Qué impacto emocional tendría en su labor como profesional? y ¿Qué estrategias de afrontamiento utilizaría usted para sobrellevar esta situación?</p>			
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Muchas gracias por aceptar colaborar con nosotras.

Charis Bardales
Nicole Miranda
Stefanía Rodriguez
Regina Montoya

Comentario: No sé si habría que diferenciar preguntas orales/escritas o interpretación en un mismo ítem aparte. Me queda esa duda.

Aeo que falta algo al final, como la firma y nombre de o la expedite

Daniela Aburto Matheo:

Carta de validación de instrumento para la recolección de datos de seminario de titulación

Estimada Profesora Daniela Aburto:

Junto con saludar, hacemos envío de este documento con el fin de presentar nuestro trabajo de grado y recibir su guía y consejos del cuestionario que queremos presentar como instrumento de nuestro trabajo de seminario para optar al grado académico para el título de Licenciado en Traductología. Nuestra investigación es de tipo mixta, con un enfoque de diseño preexperimental donde buscamos comprobar si es realmente efectivo aplicar las estrategias propuestas por la investigación "Strategy proposal to cope with the identified affective dimensions of the early practicum process for translation students" by Alfaro et al., (2021) para enfrentar la Dimensión Afectiva Negativa (DAN) en los profesionales de la traducción e interpretación, y si estas pueden representar un resultado positivo en el profesional durante su proceso de traducción e interpretación.

Los objetivos de nuestra investigación son los siguientes:

Objetivo general:

- Evaluar el uso de las estrategias de afrontamiento de la dimensión afectiva negativa por profesionales durante el proceso de traducción e interpretación.

Estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento son diversas maneras en que las personas gestionan el estrés, la ansiedad, la adversidad y los desafíos emocionales. Las estrategias de afrontamiento son un tema ampliamente investigado en la psicología y se han propuesto diversas clasificaciones a lo largo del tiempo, por lo que varios autores y expertos en psicología han contribuido en la clasificación de estrategias de afrontamiento, sin embargo, entre autores reconocidos como Lazarus y Susan Folkman, Carver, Scheier y Weintraub se destacan estrategias de afrontamientos que suelen ser las más comunes y conocidas, estas estrategias serán descritas más adelante. El propósito del documento es dar a conocer las estrategias de afrontamiento que podrían ser más utilizadas por los profesionales del área de traducción e interpretación.

1. **Resolución de Problemas:** Implica abordar activamente la fuente del estrés y encontrar soluciones prácticas.
2. **Distraerse:** Cambiar el enfoque de los estresores a través de actividades o pasatiempos interesantes.
3. **Búsqueda de Apoyo Social:** Recurrir a amigos y familiares para obtener ayuda emocional o práctica.
4. **Técnicas de Relajación:** Emplear métodos como la respiración profunda o la meditación para reducir el estrés.
5. **Gestión del Tiempo:** Organizar tareas y responsabilidades para reducir el estrés.
6. **Actividad Física:** Participar en ejercicio para liberar endorfinas y reducir la tensión.
7. **Evitación:** Evitar temporalmente estresores o conflictos cuando sea necesario.

8. **Buscar Ayuda Profesional:** Consultar a terapeutas o consejeros para obtener orientación.
9. **Afrontamiento Religioso o Espiritual:** Confiar en la fe o la espiritualidad para obtener fuerza y orientación.

II. Preguntas del Cuestionario

Para demostrar si está de acuerdo o no con los puntos expuestos en esta pauta, marque con una X su aprobación o desaprobación de la información o las preguntas planteadas.

A continuación se presentan preguntas de selección múltiple y preguntas abiertas.

I. Selección múltiple	Aceptada	Rechazada	Comentarios
<p>¿Había escuchado y/o leído anteriormente sobre las estrategias de afrontamiento?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sí • No • Conozco considerablemente el tema 	X		Recomiendo delimitar las preguntas para contemplar las posibles opciones de mejor manera, ya que en este caso, la tercera opción sería muy ambigua.
<p>En el proceso de elaborar una Carta Gantt, usted aplicó las siguientes estrategias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resolución de Problemas • Distraerse • Búsqueda de Apoyo Social • Técnicas de Relajación • Actividad Física • Evitación • Búsqueda de Ayuda Profesional • Gestión del tiempo. • Afrontamiento religioso o espiritual. 	X		Recomiendo intentar simplificar las opciones, ya que posiblemente se podría elegir más de una opción, lo que dificulta la recolección de datos. Quizás podrían indicar cuántas opciones se pueden marcar.
<p>En el proceso de realizar una documentación, usted aplicó las siguientes estrategias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resolución de Problemas 	X		Crear división entre las preguntas.

<ul style="list-style-type: none"> ● Distrarse ● Búsqueda de Apoyo Social ● Técnicas de Relajación ● Actividad Física ● Evitación ● Búsqueda de Ayuda Profesional ● Gestión del tiempo. ● Afrontamiento religioso o espiritual. <p>En el proceso de creación de un glosario terminológico, usted aplicó las siguientes estrategias:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Resolución de Problemas ● Distrarse ● Búsqueda de Apoyo Social ● Técnicas de Relajación ● Actividad Física ● Evitación ● Búsqueda de Ayuda Profesional ● Gestión del tiempo. ● Afrontamiento religioso o espiritual. 				<p>En el caso de ejercer la profesión de interpretación, previo a presentarse al evento, usted aplicó las siguientes estrategias:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Resolución de Problemas ● Distrarse ● Búsqueda de Apoyo Social ● Técnicas de Relajación ● Actividad Física ● Evitación ● Búsqueda de Ayuda Profesional ● Gestión del tiempo ● Afrontamiento religioso o espiritual ● No ejerzo esta profesión 	X		
<p>En el caso de ejercer la profesión de traducción, previo a la entrega del TM, usted aplicó las siguientes estrategias:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Resolución de Problemas ● Distrarse ● Búsqueda de Apoyo Social ● Técnicas de Relajación ● Actividad Física ● Evitación ● Búsqueda de Ayuda Profesional ● Gestión del tiempo ● Afrontamiento religioso o espiritual ● No ejerzo esta profesión 	X		<p>Reformular la redacción de la pregunta. (Revisar tiempo "aplica").</p>	<p>¿Cuál de las siguientes estrategias de afrontamiento considera usted como profesional de traducción y/o interpretación es la que utiliza con menor frecuencia?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Resolución de problemas ● Distracción y/o evitación ● Actividad física y/o Técnicas de relajación ● Búsqueda de apoyo social y/o búsqueda de apoyo profesional ● Gestión del tiempo ● Afrontamiento religioso y/o espiritual 	X		
				<p>¿Cuál de las siguientes estrategias de afrontamiento considera usted como profesional de traducción y/o interpretación es la que utiliza con mayor frecuencia?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Resolución de problemas ● Distracción y/o evitación ● Actividad física y/o Técnicas de relajación 	X		

<ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda de apoyo social y/o búsqueda de apoyo profesional • Gestión del tiempo • Afrontamiento religioso y/o espiritual 			
II. Preguntas abiertas	Aceptada	Rechazada	Comentarios
¿Considera usted que es importante para los profesionales de traducción e interpretación emplear estrategias de afrontamiento? Si su respuesta es "sí" argumente su respuesta.	X		
¿Emplea alguna estrategia no mencionada anteriormente que le sirva para afrontar el estrés laboral y/o ansiedad?	X		
¿Cómo puede afectar la falta de estrategias de afrontamiento en los profesionales de traducción y/o interpretación?	X		
¿Qué impacto tiene el estrés y la ansiedad en su labor como profesional de traducción y/o interpretación?	X		
¿Usted considera que existe una diferencia entre las estrategias que empleaba al comienzo de su labor profesional en comparación a las que utiliza hoy en día con más experiencia en el rubro? Justifique su respuesta.	X		

En el caso hipotético de que se encuentre frente a una situación donde deba traducir o interpretar un tema delicado, como por ejemplo: casos de abusos, asesinatos, maltrato animal o temas controversiales, ¿Qué impacto emocional tendría en su labor como profesional? y ¿Qué estrategias de afrontamiento utilizaría usted para sobrellevar esta situación?	X		
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	--	--

Muchas gracias por aceptar colaborar con nosotras.

Charis Bardales
 Nicole Miranda
 Stefania Rodriguez
 Regina Montoya

Susana Montecino Orellana:

Carta de validación de instrumento para la recolección de datos de seminario de titulación

Estimada Profesora Susana Montecino:

Junto con saludar, hacemos envío de este documento con el fin de presentar nuestro trabajo de grado y recibir su guía y consejos del cuestionario que queremos presentar como instrumento de nuestro trabajo de seminario para optar al grado académico para el título de Licenciado en Traductología. Nuestra investigación es de tipo mixta, con un enfoque de diseño preexperimental donde buscamos comprobar si es realmente efectivo aplicar las estrategias propuestas por la investigación "Strategy proposal to cope with the identified affective dimensions of the early practicum process for translation students" by Alfaro et al., (2021) para enfrentar la Dimensión Afectiva Negativa (DAN) en los profesionales de la traducción e interpretación, y si estas pueden representar un resultado positivo en el profesional durante su proceso de traducción e interpretación.

Los objetivos de nuestra investigación son los siguientes:

Objetivo general:

- Evaluar el uso de las estrategias de afrontamiento de la dimensión afectiva negativa por profesionales durante el proceso de traducción e interpretación.

Objetivos específicos:

- Determinar el uso de las estrategias de afrontamiento de la dimensión afectiva negativa en profesionales del área de traducción e interpretación.
- Presentar la definición de las estrategias de afrontamiento de la dimensión afectiva negativa a traductores e intérpretes profesionales.
- Estimar la valoración que tienen los traductores e intérpretes profesionales de las estrategias de afrontamiento de la dimensión afectiva.

es Ambiguo
Cmo criterio

DETERMINAR LA FRECUENCIA DE USO?? (con las preguntas que hacen... apunta más a adelante)

Estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento son diversas maneras en que las personas gestionan el estrés, la ansiedad, la adversidad y los desafíos emocionales. Las estrategias de afrontamiento son un tema ampliamente investigado en la psicología y se han propuesto diversas clasificaciones a lo largo del tiempo, por lo que varios autores y expertos en psicología han contribuido en la clasificación de estrategias de afrontamiento, sin embargo, entre autores reconocidos como Lazarus y Susan Folkman, Carver, Scheier y Weintraub se destacan estrategias de afrontamientos que suelen ser las más comunes y conocidas, estas estrategias serán descritas más adelante. El propósito del documento es dar a conocer las estrategias de afrontamiento que podrían ser más utilizadas por los profesionales del área de traducción e interpretación.

- 1. **Resolución de Problemas:** Implica abordar activamente la fuente del estrés y encontrar soluciones prácticas.
- 2. **Distraerse:** Cambiar el enfoque de los estresores a través de actividades o pasatiempos interesantes.
- 3. **Búsqueda de Apoyo Social:** Recurrir a amigos y familiares para obtener ayuda emocional o práctica.
- 4. **Técnicas de Relajación:** Emplear métodos como la respiración profunda o la meditación para reducir el estrés.
- 5. **Gestión del Tiempo:** Organizar tareas y responsabilidades para reducir el estrés.
- 6. **Actividad Física:** Participar en ejercicio para liberar endorfinas y reducir la tensión.
- 7. **Evitación:** Evitar temporalmente estresores o conflictos cuando sea necesario.
- 8. **Buscar Ayuda Profesional:** Consultar a terapeutas o consejeros para obtener orientación.
- 9. **Afrontamiento Religioso o Espiritual:** Confiar en la fe o la espiritualidad para obtener fuerza y orientación.

II. Preguntas del Cuestionario

Para demostrar si está de acuerdo o no con los puntos expuestos en esta pauta, marque con una X su aprobación o desaprobación de la información o las preguntas planteadas.

A continuación se presentan preguntas de selección múltiple y preguntas abiertas.

I. Selección múltiple	Acepta da	Rechaza da	Comentarios
<p>¿Había escuchado y/o leído anteriormente sobre las estrategias de afrontamiento?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si • No • Conozco considerablemente el tema 		X	Siento que no apunto a los objetivos planteados
<p>En el proceso de elaborar una Carta Gantt, usted aplicó las siguientes estrategias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resolución de Problemas • Distraerse • Búsqueda de Apoyo Social • Técnicas de Relajación • Actividad Física 	X		

<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de Relajación • Actividad Física • Evitación • Búsqueda de Ayuda Profesional • Gestión del tiempo • Afrontamiento religioso o espiritual • No ejerzo esta profesión 				<p>¿Cuál de las siguientes estrategias de afrontamiento considera usted como profesional de traducción y/o interpretación es la que utiliza con mayor frecuencia?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resolución de problemas • Distracción y/o evitación • Actividad física y/o Técnicas de relajación • Búsqueda de apoyo social y/o búsqueda de apoyo profesional • Gestión del tiempo • Afrontamiento religioso y/o espiritual 	X		
<p>En el caso de ejercer la profesión de interpretación, previo a presentarse al evento, usted aplicó las siguientes estrategias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resolución de Problemas • Distrarse • Búsqueda de Apoyo Social • Técnicas de Relajación • Actividad Física • Evitación • Búsqueda de Ayuda Profesional • Gestión del tiempo • Afrontamiento religioso o espiritual • No ejerzo esta profesión 	X						
<p>¿Cuál de las siguientes estrategias de afrontamiento considera usted como profesional de traducción y/o interpretación es la que utiliza con menor frecuencia?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resolución de problemas • Distracción y/o evitación • Actividad física y/o Técnicas de relajación • Búsqueda de apoyo social y/o búsqueda de apoyo profesional • Gestión del tiempo • Afrontamiento religioso y/o espiritual 	X						
II. Preguntas abiertas				Aceptada	Rechazada	Comentarios	
¿Considera usted que es importante para los profesionales de traducción e interpretación emplear estrategias de afrontamiento? Si su respuesta es "sí" argumente su respuesta:				X			
¿Emplea alguna estrategia no mencionada anteriormente que le sirva para afrontar el estrés laboral y/o ansiedad?				X		¿QUÉ ASPECTOS QUE EXPLIQUE PARA EL SUJETO PARA DECIR "SÍ" "NO".	
¿Cómo puede afectar la falta de estrategias de afrontamiento en los profesionales de traducción y/o interpretación?				X			

¿Qué impacto tiene el estrés y la ansiedad en su labor como profesional de traducción y/o interpretación?	X		
¿Usted considera que existe una diferencia entre las estrategias que empleaba al comienzo de su labor profesional en comparación a las que utiliza hoy en día con más experiencia en el rubro? Justifique su respuesta.		X	NO APORTA A LOS OBJETIVOS. (Eso sí, son interesantes por lo que PODRIAN plantear nuevas objetivos específicos)
En el caso hipotético de que se encuentre frente a una situación donde deba traducir o interpretar un tema delicado, como por ejemplo: casos de abusos, asesinatos, maltrato animal o temas controversiales, ¿Qué impacto emocional tendría en su labor como profesional? y ¿Qué estrategias de afrontamiento utilizaría usted para sobrellevar esta situación?		X	NO APORTA A LOS OBJETIVOS.

Muchas gracias por aceptar colaborar con nosotras.

Charis Bardales
 Nicole Miranda
 Stefania Rodriguez
 Regina Montoya

Susana Montoya Andino



Fecha de validación = 12/10/23

Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento contra el Estrés laboral y la Ansiedad en la labor como Profesional en la traducción y/o interpretación.



Este cuestionario forma parte de la investigación que se titula "Coping Strategies for Professionals Translators and Interpreters: How do they deal with anxiety and work stress", la cual se encuentra en proceso llevado a cabo por las estudiantes Regina Montoya, Nicole Miranda, Charis Bardales y Stefania Rodríguez, guiados por la profesora Gisella Naranjo.

La finalidad de este cuestionario es recolectar información para nuestro seminario de grado acerca de la relación entre las estrategias de afrontamiento con los profesionales de traducción e interpretación frente al estrés laboral y la ansiedad, cuyo objetivo general es evaluar el uso de las estrategias de afrontamiento en el desarrollo profesional de un traductor e intérprete.

Se solicita a los profesionales tanto de traducción como interpretación poder responder con total honestidad para poder recopilar información acerca de sus experiencias laborales como traductor y/o intérprete y ser objeto de estudio para nuestra investigación.

Cabe destacar que la información recopilada será **absolutamente confidencial** y los datos aportados serán empleados para el desarrollo de nuestro seminario de grado. También es importante dar a conocer que este cuestionario consta de preguntas divididas en selección múltiple y preguntas abiertas.

Finalmente, queremos mencionar que las estrategias de afrontamiento son diversas formas en que las personas gestionan el estrés, la ansiedad, la adversidad y los desafíos emocionales. Son 18 tipos de estrategias brindadas por profesionales, sin embargo, nosotras describiremos las 9 estrategias más comunes para un conocimiento previo a las preguntas:

1. **Resolución de Problemas:** Implica abordar activamente la fuente del estrés y encontrar soluciones prácticas.
2. **Distraerse:** Cambiar el enfoque de los estresores a través de actividades o pasatiempos interesantes.
3. **Búsqueda de Apoyo Social:** Recurrir a amigos y familiares para obtener ayuda emocional o práctica.
4. **Técnicas de Relajación:** Emplear métodos como la respiración profunda o la meditación para reducir el estrés.
5. **Gestión del Tiempo:** Organizar tareas y responsabilidades para reducir el estrés.
6. **Actividad Física:** Participar en ejercicio para liberar endorfinas y reducir la tensión.
7. **Evitación:** Evitar temporalmente estresores o conflictos cuando sea necesario.
8. **Buscar Ayuda Profesional:** Consultar a terapeutas o consejeros para obtener orientación.
9. **Afrontamiento Religioso o Espiritual:** Confiar en la fe o la espiritualidad para obtener fuerza y orientación.

Multiple-choice questions:

Correo electrónico: *

Texto de respuesta corta

Género: *

- Femenino
- Masculino
- Otro
- Prefiero no especificar

Profesional en: *

- Traducción
- Interpretación
- Ambas

Tiempo aproximado ejerciendo la labor como traductor y/o intérprete: *

- Menos de 1 año a 5 años
- De 5 años a 10 años
- De 10 años a 15 años
- Más de 15 años

¿Había escuchado y/o leído anteriormente sobre las estrategias de afrontamiento? *

- Sí
- No

En el proceso de elaborar una Carta Gantt, usted aplica las siguientes estrategias (puede marcar de 1 a 3): *

- Resolución de problemas
- Distraerse
- Búsqueda de apoyo social
- Técnicas de relajación
- Actividad física
- Evitación
- Búsqueda de ayuda profesional
- Gestión de tiempo
- Afrontamiento religioso o espiritual

En el proceso de realizar una documentación, usted aplica las siguientes estrategias (puede marcar de 1 a 3): *

- Resolución de problemas
- Distraerse
- Búsqueda de apoyo social
- Técnicas de relajación
- Actividad física
- Evitación
- Buscar Ayuda profesional
- Gestión del tiempo
- Afrontamiento religioso o espiritual

En el proceso de creación de un glosario terminológico, usted aplica las siguientes estrategias (puede marcar de 1 a 3): *

- Resolución de problemas
- Distraerse
- Búsqueda de apoyo social
- Técnicas de relajación
- Actividad física
- Evitación
- Búsqueda de ayuda profesional
- Gestión del tiempo
- Afrontamiento religioso o espiritual

En el caso de ejercer la profesión de traducción, previo a la entrega del Texto Meta, usted aplica las siguientes estrategias (puede marcar de 1 a 3): *

- Resolución de problemas
- Distraerse
- Búsqueda de apoyo social
- Técnicas de relajación
- Actividad física
- Evitación
- Búsqueda de ayuda profesional
- Gestión del tiempo
- Afrontamiento religioso o espiritual
- No ejerzo esta profesión

En el caso de ejercer la profesión de interpretación, previo a presentarse al evento, usted aplica las siguientes estrategias (puede marcar de 1 a 3): *

- Resolución de problemas
- Distraerse
- Búsqueda de apoyo social
- Técnicas de relajación
- Actividad física
- Evitación
- Búsqueda de ayuda profesional
- Gestión del tiempo
- Afrontamiento religioso o espiritual
- No ejerzo esta profesión

...

¿Cuál de las siguientes estrategias de afrontamiento considera usted como profesional de traducción y/o interpretación es la que utiliza con menor frecuencia? *

- Resolución de problemas
- Distracción y/o evitación
- Actividad física y/o Técnicas de relajación
- Búsqueda de apoyo social y/o búsqueda de apoyo profesional
- Gestión del tiempo
- Afrontamiento religioso y/o espiritual

¿Cuál de las siguientes estrategias de afrontamiento considera usted como profesional de traducción y/o interpretación es la que utiliza con mayor frecuencia? *

- Resolución de problemas
- Distracción y/o evitación
- Actividad física y/o Técnicas de relajación
- Búsqueda de apoyo social y/o búsqueda de apoyo profesional
- Gestión del tiempo
- Afrontamiento religioso y/o espiritual.

Open-ended questions:

¿Considera usted que es importante para los profesionales de traducción e interpretación emplear estrategias de afrontamiento? Si su respuesta es "sí" argumente su respuesta: *

Texto de respuesta larga

¿Emplea alguna estrategia no mencionada anteriormente que le sirva para afrontar el estrés laboral y/o ansiedad? Argumente su respuesta. *

Texto de respuesta larga

¿Cómo podría afectar la falta de estrategias de afrontamiento en los profesionales de traducción y/o interpretación? *

Texto de respuesta larga

¿Qué impacto tendría, según usted, el estrés y la ansiedad en su labor como profesional de traducción y/o interpretación? *

Texto de respuesta larga

¿Considera que existe una diferencia entre las estrategias que empleaba al comienzo de su labor profesional en comparación a las que utiliza hoy en día con más experiencia en el rubro? Justifique su respuesta brevemente. *

Texto de respuesta larga

En el caso hipotético de que se encuentre frente a una situación donde deba traducir o interpretar un tema delicado, como por ejemplo: casos de abusos, asesinatos, maltrato animal o temas controversiales, ¿Qué impacto emocional tendría en su labor como profesional? y ¿Qué estrategias de afrontamiento utilizaría usted para sobrellevar esta situación? *

Texto de respuesta larga

Este Trabajo de grado titulado:

“COPING STRATEGIES FOR PROFESSIONAL TRANSLATORS AND INTERPRETERS: HOW DO THEY DEAL WITH WORK STRESS AND ANXIETY?”

escrito por


Regina Montoya Mejía

Nicole Miranda Gajardo


Charis Bardales Huancas

Stefania Rodríguez Castro


ha sido aprobado por el Departamento de Idiomas



Profesor/a patrocinador/a: Gisella Naranjo Saavedra



Profesor/a evaluador/a: Cristian Guerra Maya



Profesor/a evaluador/a: Pedro Meléndez Páez

Fecha: Enero 2025

La versión final de este Trabajo de grado ha sido revisada por todos los firmantes quienes confirman que el contenido y la forma cumplen con los estándares de trabajo intelectual de la disciplina arriba mencionada.