

# DEL DISCURSO AL CUERPO: LA TÉCNICA ALEXANDER EN INTERPRETACIÓN

---

Marta Renau-Michavila

Universitat Jaume I, Castellón, Spain

*Siembra un pensamiento y cosecha una acción,  
siembra una acción y cosecha un hábito,  
siembra un hábito y cosecha un carácter,  
siembra un carácter y cosecha un destino.*

Swami Sivananda

## INTRODUCCIÓN

Los estudios sobre interpretación en el mundo académico son relativamente recientes. El impulso dentro del ámbito universitario occidental surgió a mediados del siglo XX y, desde entonces, son diversos los enfoques que se han planteado, tanto en la didáctica como en la investigación (Iglesias Fernández, 2007). La propuesta que presento se enmarca en la línea de formación de intérpretes y pretende trabajar con un elemento que todavía no ha recibido la necesaria atención del mundo académico, pese a su repercusión: el uso del cuerpo en la interpretación.

El presente artículo presenta de forma introductoria una propuesta didáctica implantada ya en la Universitat Jaume I de Castellón, gracias a un proyecto de mejora educativa que dirijo, y que lleva por título "Coordinación de la adquisición de la subcompetencia psicofisiológica en interpretación: asignaturas con un alto índice de ansiedad"<sup>1</sup>. Este proyecto se dirige a mejorar el proceso de aprendizaje-enseñanza de la interpretación y reducir el nivel de ansiedad del estudiantado. Para ello, se trabaja con la técnica Alexander, que ha dado frutos provechosos en otras prácticas profesionales, y que presentaremos sucintamente en un epígrafe posterior.

## LA ANSIEDAD EN LA FORMACIÓN DE INTÉRPRETES

*Stress is basically a disconnection from the earth,  
a forgetting of the breath. Stress is an ignorant state. It believes  
that everything is an emergency.  
Nothing is that important. Just lie down.*  
Natalie Goldberg

Los actuales planes de estudio de la Licenciatura en Traducción e Interpretación en España ofrecen formación tanto en traducción como en interpretación. La principal diferencia entre estas dos disciplinas radica, como sabemos, en el canal de comunicación, que marca las características intrínsecas a cada uno de estos modos de comunicación y plantea distinciones importantes entre ambos perfiles profesionales:

Although both translators and interpreters belong to the family of language communicators, translators and interpreters are not often interchangeable. Their techniques are different and they also differ often by their temperament. It has been said that interpreters are extrovert while translators are introvert. Also, the factor of sheer physical stress has prevented many otherwise gifted translator-interpreter candidates from becoming conference interpreters.

Translators and interpreters have one thing in common: a knowledge of languages, but the psycho-motor component is very different and this is why excellent translators are often unable to handle simultaneous interpretation. (Taylor-Boudalon, 2007: 46)

La interpretación es una profesión muy exigente que requiere no solo un profundo conocimiento lingüístico, cultural, temático y terminológico, sino también la adquisición de las técnicas interpretativas y comunicativas. Entre estas técnicas, el control del propio cuerpo destaca por dos motivos principales.

En primer lugar, la intérprete tiene que ser capaz de transmitir un mensaje oral delante de un público, por lo que se hace especialmente relevante que domine tanto el lenguaje verbal como el no verbal. Este ingrediente no verbal no implica solo interpretar el lenguaje de la comunicadora, sino que pasa por utilizar su propio cuerpo como vehículo de expresión. Se compara a menudo a las intérpretes con las actrices de teatro, que tienen que ser capaces de transmitir un mensaje delante del público en tiempo real (Nolan, 2005: 3). Estas destrezas deberían tenerse en cuenta en la formación de intérpretes.

El segundo de estos motivos se relaciona con el papel decisivo que desempeñan factores como los nervios, el estrés y la tensión en el éxito de una interpretación (Iliescu Gheorghiu, 2001: 159-165). Diversos estudios, entre los que cabría destacar los llevados a cabo por Amparo Jiménez y Daniel Pinazo, señalan el alto índice de ansiedad como uno de los primeros

problemas que hay que abordar en la formación de intérpretes (Jiménez Ivars y Pinazo Calatayud, 2001: 105, 2002: 39).

Como en muchas otras ocasiones, los factores emocionales se revelan como un punto clave en los procesos de aprendizaje-enseñanza y así aparecen, aunque soslayados, en la bibliografía sobre enseñanza de la interpretación (Jiménez Ivars y Pinazo Calatayud, 2001; Kurz, 2003; Gillies, 2004). La visión que defiendo en este artículo y en el proyecto docente mencionado es que resulta esencial y apremiante proporcionar a las aprendices de intérpretes las herramientas para gestionar los aspectos emocionales y así poder sobrepasar esta barrera psicológica.

All interpreters have to cope with stress which is unfortunately unavoidable. Fortunately, however, there are ways of minimising it. Over the years various suggestions on ways to combat stress have been discussed at professional interpreters' meetings. An effective method is the Alexander Technique which was originally designed to help singers but has been shown to be of great help to a number of colleagues, especially when sitting in the booth towards the end of the day. (Taylor-Boudalon, 2007: 199)

## UN NUEVO ENFOQUE DIDÁCTICO

*Prestar atención al proceso de aprendizaje es más importante que preocuparse por los resultados. Aún más importante es liberarse del miedo al fracaso.*

Michael Gelb

Los diferentes modelos teórico-didácticos de la interpretación (Iglesias Fernández, 2007: 97-120) obvian a menudo la importancia del cuerpo y de la mente en el proceso de aprendizaje-enseñanza. Por ello, dentro de un paradigma educativo de investigación-acción, me planteé iniciar un proyecto que abordara la subcompetencia psicofisiológica en la formación de aprendices de intérpretes a través del uso y la conciencia del cuerpo por parte de las futuras profesionales. En este nuevo enfoque adoptamos los principios de la Técnica Alexander como vía para trabajar la gestión de la ansiedad en el aula de interpretación.

La Técnica Alexander es un método de reeducación corporal que ayuda a detectar y reducir el exceso de tensión que subyace a muchos de los problemas de dolor, postura, equilibrio y rigidez del cuerpo. Es una herramienta fundamental para cualquier aprendizaje o reeducación, ya que la alumna adquiere una propiocepción precisa que le permite controlar su cuerpo de manera eficaz y con la tensión necesaria para cada uno de sus movimientos (Ortiz, 2007).

La Técnica Alexander, desarrollada por el actor australiano Frederick Matthias Alexander a finales del siglo XIX, ha recibido una acogida excelente en la formación de actrices y músicos y ha mostrado su utilidad en ese campo para reducir el nivel de estrés y ansiedad y mejorar la postura, en especial ante cualquier representación pública.

Patients who are chronically under stress will benefit both physically and emotionally from the training in the Alexander Technique. The connection between anxiety states and muscle tension is hardly novel, but for some mental health professionals, the Alexander approach may represent a fresh view of the two-way traffic in all psychosomatic phenomena: Changing ingrained bodily habits may ultimately encourage changes in concomitant emotional habits. Although habitual poor postures do not represent immediate expressions of particular emotions, they tend to provide a safe position from which certain negative actions and emotions are possible. Because such posture has been constant correlates of negative emotions, the latter may be induced by the former. (Segal, 1981)

Lo que planteo en este artículo y lo que desarrollamos en el proyecto mencionado es la posibilidad de aprovechar los fundamentos de la Técnica Alexander y su aplicación en otros campos del saber para mejorar la formación de aprendices de intérpretes.

En el ejercicio profesional, algunos intérpretes profesionales, conscientes de la importancia de la subcompetencia psicofisiológica, ya han aplicado la Técnica Alexander a su práctica, con resultados motivadores:

[...] I have practiced this technique for years and found it fundamental in relieving the nagging physical manifestations of stress (tense shoulders, sore back) that often go with a sedentary job requiring total concentration. It taught me that concentration does not demand muscular tension, or in other words, that leaning forward hunched over the microphone was actually extraneous to good concentration and much harder to maintain for hours than simple good posture. (Luccarelli, 2001)

According to Anna Cooper, neuro-muscular reactions and tension patterns occur in response to every kind of stimulus, physical, emotional or other. When the conscious control learned from the Alexander Technique is applied, the student can learn to recognize the tension patterns causing "mis-use" of the body and right himself by going back to neutral. (Taylor-Boudalon, 2007: 201)

Ante estos testimonios, partiendo de mi propia experiencia con la técnica, y una profundización teórica en los beneficios y aplicaciones de la técnica Alexander, diseñé un proyecto que me permitiese trabajar la ansiedad de las estudiantes de interpretación, repetidamente manifestada por mis alumnas y refrendada por la experiencia de otras docentes, plasmada en sus publicaciones. En el epígrafe siguiente expongo los objetivos planteados en ese diseño.

## OBJETIVOS

*If you stop doing the wrong thing  
the right thing will do itself.*  
F. M. Alexander

El objetivo global que se planteó en el proyecto de mejora educativa implantado en la Universitat Jaume I en el curso 2007-2008 era coordinar diversas asignaturas del itinerario de especialización de interpretación para trabajar conjuntamente la subcompetencia psicofisiológica de las estudiantes. Se pretendía así rentabilizar los esfuerzos del alumnado, al ofrecerles un proceso optimizado y secuenciado para la adquisición de esta subcompetencia. El proyecto pretendía introducir a las estudiantes en ciertas cuestiones básicas que les ayudaran a sobrepasar las barreras psicológicas que merman su competencia interpretativa.

Al tratarse de una iniciativa innovadora, la primera de estas características que se pone en práctica en un aula de interpretación, se ha optado por contar con un pequeño grupo de estudiantes de último curso de la licenciatura de Traducción e Interpretación. Estas aprendices de intérpretes están en su segundo año de formación en interpretación y siguen el itinerario de especialidad de interpretación. En la primera fase del proyecto, se ha trabajado con las estudiantes de la asignatura optativa de cuarto curso *Traducción a la vista*. En la segunda fase del proyecto, que se desarrolla a lo largo del segundo semestre de este curso académico, se trabajan las modalidades simultánea y consecutiva con las estudiantes que se especializan en interpretación y, por tanto, están matriculadas tanto en Traducción a la vista como en el Practicum IV de interpretación.

Entre los objetivos específicos que se pretenden conseguir con la aplicación de la Técnica Alexander como eje vertebrador de la adquisición psicofisiológica en el aula de interpretación destacan:

- Introducción al uso psicofísico para conseguir un mejor rendimiento y calidad en el proceso de aprendizaje.
- Mejora de la capacidad de atención y concentración.
- Introducción a la reeducación de los hábitos posturales.
- Mejora de la percepción del propio cuerpo.
- Desarrollo de un buen uso de la voz y de la respiración.
- Desarrollo de la confianza y la presencia ante el público.

Para conseguir llegar a estos objetivos, diseñamos un primer proceso de implantación que se detalla en el epígrafe siguiente.

## DESARROLLO DEL PROYECTO

*Effective learning must be based  
on first-hand experience.*  
John Dewey

Este proyecto plantea como punto de partida la hipótesis de que una formación específica en la subcompetencia psicofisiológica puede mejorar el proceso de aprendizaje-enseñanza en el aula de interpretación. Para trabajar esta subcompetencia desde la técnica planteada, será necesario combinar modelos y enfoques que nos permitan obtener la mejor perspectiva del objeto de estudio. Este planteamiento multidisciplinar nos llevó a conformar un equipo de trabajo heterogéneo que considere la Técnica Alexander como un eje transversal. El equipo de investigación está formado por dos docentes de interpretación (una teórica de la interpretación y una intérprete de conferencias en activo), dos docentes e investigadoras en traducción e interpretación (con el objetivo de compartir metodologías y enfoques didácticos) y una profesora titulada de Técnica Alexander (para guiar al profesorado y al estudiantado en esta nueva perspectiva metodológica).

Con este equipo, nos planteamos una serie de fases, que explicamos a continuación:

1. Coordinación docente
2. Aproximación a los contenidos teóricos
3. Contenidos teóricos
4. Contenidos prácticos
5. Sesión con la experta
6. De la traducción a la vista a la interpretación de conferencias
7. Evaluación

### **Primera fase: Coordinación docente**

El carácter pionero de este proyecto ha hecho necesaria una buena coordinación docente, así como un trabajo continuo y paulatino en el aula. La primera fase de coordinación y adecuación metodológica, guiada y supervisada por la experta en Técnica Alexander, ha sido de enorme importancia, ya que se han establecido los protocolos de actuación que se han de poner en práctica en el aula, así como la secuenciación de contenidos teóricos y prácticos.

## **Segunda fase: Aproximación a los contenidos teóricos**

La segunda fase se caracteriza por la iniciación teórica a la Técnica Alexander. En primer lugar, las alumnas han estado expuestas en el aula, como parte del temario de la asignatura de Traducción a la vista, a textos relacionados con el uso del cuerpo en general y de la voz en particular, la influencia de la ansiedad en la actuación, etc. Así, las estudiantes se han ido familiarizando con ciertos contenidos conceptuales, como los mecanismos de la voz, el funcionamiento de la respiración y la relación entre cuerpo y mente, mientras han seguido desarrollando las destrezas en interpretación. La primera aproximación a la Técnica ha sido, por tanto, subliminal, ya que se pretende que las estudiantes se den cuenta de la importancia de la subcompetencia psicofisiológica de manera intuitiva y no agresiva.

## **Tercera fase: Contenidos teóricos**

Una vez las estudiantes ya han trabajado con textos sobre el desarrollo de su propia práctica, se resumen los contenidos teóricos que se han tratado, aumentando así la concienciación de las estudiantes sobre los conocimientos adquiridos de manera subliminal.

Se ha hecho especial hincapié en la relación entre mente (patrón) y cuerpo (movimiento), así como en la influencia del uso sobre el funcionamiento de uno mismo, la relación entre estímulo y reacción y su repercusión en la efectividad de la acción.

Esta tercera fase se ha visto reforzada por una sesión teórica con la experta, en la que se han introducido conceptos básicos de anatomía y fisiología del movimiento, relación cuerpo-mente, mecanismos de la voz y reposo activo.

## **Cuarta fase: Contenidos prácticos**

Teniendo en cuenta el carácter eminentemente práctico de las asignaturas, así como del proyecto, es muy importante que las estudiantes pongan en práctica cuanto antes los conocimientos teóricos que han visto en las fases anteriores. Se empieza a introducir el reposo activo como componente del aula de interpretación y se fomenta la auto-percepción de los hábitos posturales propios.

La posición semisupina o reposo activo es uno de los ejercicios que considero que se pueden incluir en el aula de interpretación como parte de la formación de aprendices de intérpretes. Para este ejercicio se necesita contar con espacio suficiente en el aula, para que las estudiantes puedan tumbarse en el suelo sin tocarse unas con otras. Se pide a las estudiantes que se coloquen encima de una toalla o esterilla, con la espalda en el suelo, las rodillas flexionadas y la planta de los pies tocando el suelo, a una distancia similar a la de los

hombros. Se ponen unos libros debajo de la cabeza, sin que lleguen a tocar la nuca. La cantidad de libros varía de una persona a otra. Si la pila de libros es demasiado alta, la barbilla ejercerá una presión incómoda sobre el cuello; si la pila es demasiado baja, la cabeza tenderá a caer hacia atrás. La altura óptima está entre estos dos puntos. Las estudiantes se mantienen en esta posición durante unos 10-15 minutos, sin forzar dejan que el cuerpo se deje llevar por la fuerza de la gravedad (Mora i Griso, 2006).

### **Quinta fase: Sesión con la experta**

Para reforzar los conocimientos teóricos y prácticos desarrollados en las fases precedentes, se hace fundamental el trabajo con la experta en Técnica Alexander para aplicar la Técnica a la actividad de hablar e interpretar en público.

Esta fase se ha secuenciado en dos sesiones: una primera sesión de Técnica Alexander y una segunda sesión de Traducción a la vista y Técnica Alexander. En esta segunda sesión, las estudiantes han tenido la posibilidad de hacer una traducción a la vista en público y aplicar las habilidades desarrolladas durante todo el curso, en especial en la sesión con la experta. El trabajo coordinado de la experta en Técnica Alexander y la profesora de interpretación ha aportado dos visiones complementarias sobre la actuación de las aprendices de intérpretes: se ha analizado no solo el contenido y la forma de la interpretación, sino también el uso que habían hecho de ellas mismas y cómo ese uso había afectado a su producción. El estudiantado ha podido ver con detalle la relación entre el uso psicofísico y la capacidad de expresión.

### **Sexta fase: De la traducción a la vista a la interpretación de conferencias**

La siguiente fase del proyecto, en vías de desarrollo en este momento, pretende extrapolar las destrezas adquiridas en el primer semestre en la asignatura Traducción a la vista y aplicarlas a la interpretación de conferencias (consecutiva y simultánea). Esta fase está dirigida únicamente a las estudiantes que se especializan en el itinerario de interpretación.

Se ha previsto un seguimiento de las estudiantes en el aula, así como una sesión individual con la profesora de Técnica Alexander, para dar un paso más en el aprendizaje de la Técnica. Dada la buena acogida de la sesión conjunta de la fase anterior, se llevará a cabo otra sesión conjunta de Técnica Alexander e interpretación (en esta ocasión, interpretación consecutiva y simultánea).



## **Séptima fase: Evaluación**

Si bien se prevé una evaluación final del proyecto, se consideran las evaluaciones intermedias tanto o más necesarias. El sistema de evaluación planteado se divide, por tanto, en dos modalidades: continua y final.

Por una parte, al poner en marcha una metodología participativa, se ha establecido un sistema de evaluación continua, a través de cuestionarios y observación directa. Además, esta metodología participativa nos ha permitido partir de las demandas y necesidades de las estudiantes y facilita su participación como las principales protagonistas del proceso de aprendizaje.

Por otra parte, la evaluación final se lleva a cabo al término de la implementación de la Técnica Alexander en el aula. En la evaluación final recabaremos datos cualitativos y cuantitativos que permitan planificar las adaptaciones y cambios necesarios para próximos cursos.

La percepción de las aprendices de intérpretes es fundamental en el proceso de aprendizaje-enseñanza. Si las estudiantes sienten menos ansiedad a la hora de interpretar, es evidente que su predisposición para aprender será mejor, al igual que también mejorará su capacidad para interpretar. No obstante, durante todo el proceso de desarrollo del proyecto utilizamos el cuestionario STAI de Ansiedad Estado-Rasgo de Spielberger, Gorsuch y Lushene (1988) para estudiar la variable de estrés y ansiedad. Este cuestionario es una herramienta objetiva para medir el nivel de ansiedad del estudiantado y comprobar si el grado de ansiedad disminuye con la aplicación de la Técnica Alexander. Los resultados se analizarán completamente al finalizar el proyecto, pero ya se observan claramente niveles de ansiedad menores en todos los sujetos.

## CONCLUSIONES

*If you listen to the whispers,  
you won't have to hear the screams.*

Pedro De Alcantara

En un estudio centrado en las aprendices de intérpretes, no hay mejor manera de concluir el artículo que con las opiniones de varios sujetos que están participando en el proyecto.

### SUJETO 1

Los nervios y la ansiedad influyen de manera negativa cuando voy a interpretar ya que me desconcentran e impiden que mi capacidad esté al 100%. La Técnica Alexander ayuda a mantener un estado de relajación siendo consciente de todo lo que te rodea. Así puedes controlar tu cuerpo y mente sin que los nervios decidan en tu interpretación. Creo que participar en este taller me ha ayudado a ser consciente de algunos aspectos muy importantes, como la postura y la respiración, que antes no tenía en cuenta.

### SUJETO 2

Considero que controlar la ansiedad es esencial para poder hacer una buena interpretación. Creo que [la Técnica Alexander] ayuda a estar en una buena disposición física y mental para afrontar una interpretación. El taller me ha parecido muy provechoso, hemos tomado conciencia de malos hábitos y la forma en que poder corregirlos.

### SUJETO 3

Tengo la capacidad para interpretar pero los nervios me traicionan. Para poder sacarle partido a mi interpretación, debo aplicarme la Técnica de forma considerable. Interpretar implica una serie de competencias comunicativas que la Técnica Alexander es capaz de desarrollar. Estoy muy satisfecha y me alegro de haber asistido. Creo que, en mi caso, es muy importante utilizarla en mis interpretaciones.

### SUJETO 4

Los nervios hacen que mis competencias traductoras estén bajo mínimos. Me siento insegura. La Técnica Alexander es muy útil para la gente, como yo, que tiene pánico escénico. Es muy importante aprender a pensar en los mensajes que tu cuerpo transmite al público y aprender a controlarlo. [El taller] Me ha gustado y creo que deberíamos de tener una clase así a lo largo de la carrera. Es muy importante no sólo aprender a hablar en público, sino aprender a tener una postura correcta cuando trabajamos.

## BIBLIOGRAFÍA

- ALEXANDER, F. MATTHIAS (1995): *La técnica Alexander. El sistema mundialmente reconocido para la coordinación cuerpo-mente*, Barcelona, Paidós. Traducción de M<sup>a</sup> Ángeles Garzo Moreno. Original de 1969.
- DE ALCANTARA, PEDRO (1999): *The Alexander Technique. A Skill for Life*, Wiltshire, The Crowood Press.
- GELB, MICHAEL (1987): *El cuerpo recobrado. Introducción a la técnica Alexander*, Barcelona, Urano. Traducción de Jorge L. Mustieles. Original de 1981.
- GILLIES, ANDREW (2004): *Conference Interpreting. A new students' companion*, Cracovia, Cracow Tertium Society for the Promotion of Language Studies.
- IGLESIAS FERNÁNDEZ, EMILIA (2007): *La didáctica de la interpretación de conferencias: teoría y práctica*, Granada, Comares.
- ILIESCU GHEORGHIU, CATALINA (2001): *Introducción a la interpretación: la modalidad consecutiva*, Sant Vicent del Raspeig, Universidad de Alicante.
- JIMÉNEZ IVARS, AMPARO y DANIEL PINAZO CALATAYUD (2001): «I failed because I got very nervous. Anxiety and performance in interpreter trainees: an empirical study», *Interpreters' Newsletter*, 11, pp. 105-118.
- JIMÉNEZ IVARS, AMPARO y DANIEL PINAZO CALATAYUD (2002): «Miedo a hablar en público, ansiedad estado y rendimiento: el caso de los intérpretes en periodo de formación», *Ansiedad y Estrés*, 8(1), pp. 37-47.
- KURZ, INGRID (2003): «Physiological stress during simultaneous interpreting: a comparison of experts and novices», *Interpreters' Newsletter*, 12, pp. 51-68.
- LUCCARELLI, LUIGI (2001): «A Profession with a View», *Interpreting Research*, marzo-abril, revista en formato electrónico: <http://www.aiic.net/ViewPage.cfm/article227>, [última consulta de 3/00/08].
- MORA I GRISO, MIREIA (2006): *La Tècnica Alexander*, <http://www.tecnicalalexander.net> [última consulta: 29/02/08].
- NOLAN, JAMES (2005): *Interpretation Techniques and Exercises*, Texas, Multilingual Matters.
- ORTIZ, XAVIER (2007): *Técnica Alexander*, Centre d'Anàlisi Psico-Corporal, <http://tecnicalalexander.com> [última consulta de 15/02/08].
- SEGAL, KAREN H. (1981): «The Alexander Technique: An innovative approach to reducing physical tension and stress», *Behavioral Medicine—Practical Psychology for Physicians*, noviembre-diciembre, pp. 27-29.
- SPIELBERGER, CHARLES D., RICHARD L. GORSUCH y ROBERT E. LUSHENE (1988): *Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo*, Adaptación Española: Sección de Estudio de Tests, TEA.
- TAYLOR-BOULADON, VALERIE (2007): *Conference Interpreting. Principles and practice*, Charleston S.C., BookSurge.

1. Proyecto de mejora e innovación educativa subvencionado por la Unitat de Suport Educatiu de la Universitat Jaume I de Castellón. Directora y responsable del proyecto: Marta Renau Michavila. Equipo del proyecto: Lluís Baixauli Olmos, Amparo Jiménez Ivars, Esther Monzó i Nebot y Mireia Mora i Griso.