

Guía de Prevención del Desgaste Emocional por el Síndrome de Bournout en Intérpretes de Lengua de Señas

Oña Rojas Nataly Nicol

<https://orcid.org/>

natalynicolonarojas@gmail.com

Instituto Superior Tecnológico CRE-SER

Quito-Ecuador

RESUMEN

Este ensayo crítico aborda la importancia de prevenir el síndrome de burnout en los intérpretes de lengua de señas, con énfasis en la Lengua de Señas Ecuatoriana (LSEC). Se expone cómo las altas demandas cognitivas, emocionales y físicas del oficio generan un desgaste progresivo que afecta tanto al bienestar del profesional como a la calidad del servicio. A partir de aportes de la literatura académica y de experiencias en el ámbito de la interpretación, se presentan los principales factores de riesgo: sobrecarga laboral, tensión emocional derivada de la exposición a situaciones sensibles, movimientos repetitivos y prolongadas jornadas de trabajo sin descanso adecuado. Asimismo, se subraya la necesidad de incorporar estrategias de prevención y autocuidado, que incluyen ejercicios físicos, técnicas de respiración, grounding y atención plena, además de una adecuada gestión del tiempo. El ensayo concluye que la prevención del burnout no depende únicamente del profesional, sino también de las instituciones y políticas públicas que deben garantizar condiciones laborales dignas. Esta guía se plantea como un recurso académico y práctico que busca fortalecer la salud emocional y física de los intérpretes, asegurando así la accesibilidad comunicativa de la comunidad sorda.

Palabras clave

Intérpretes de lengua de señas, Síndrome de burnout, Desgaste emocional, Estrés laboral, Autocuidado profesional, Salud mental, Comunidad sorda, Prevención de riesgos psicosociales.

“Guide for the Prevention of Emotional Exhaustion Due to Burnout Syndrome in Sign Language Interpreters.”

ABSTRACT

This critical essay addresses the importance of preventing burnout syndrome among sign language interpreters, with a particular focus on Ecuadorian Sign Language (LSEC). It examines how the high cognitive, emotional, and physical demands of the profession lead to progressive exhaustion, affecting both the well-being of the interpreter and the quality of the service provided. Drawing on contributions from academic literature and professional experience in the field of interpretation, the main risk factors are identified, including work overload, emotional strain derived from exposure to sensitive situations, repetitive movements, and prolonged working hours without adequate rest. The essay also emphasizes the need to incorporate prevention and self-care strategies, such as physical exercise, breathing techniques, grounding, mindfulness, and effective time management. It concludes that burnout prevention does not depend solely on the individual professional, but also on institutions and public policies that must ensure dignified working conditions. This guide is presented as both an academic and practical resource aimed at strengthening the emotional and physical well-being of interpreters, thereby ensuring communicative accessibility for the Deaf community.

Keywords:

Sign Language Interpreters, Burnout Syndrome, Emotional Exhaustion, Occupational Stress, Professional Self-Care, Mental Health, Deaf Community, Psychosocial Risk Prevention.

INTRODUCCIÓN

Esta Guía reúne una serie de ejercicios físicos y psicológicos especialmente diseñados para preparar al intérprete de lengua de señas antes de su desempeño. Contiene ejercicios de movilización de manos, cuellos, hombros y técnicas de respiración, concentración y atención. Cada ejercicio está pensado para mejorar la conexión entre el cuerpo y la mente evitando tensiones, estrés y potenciando la seguridad emocional y física.

Un intérprete de lengua de señas necesita agilidad en sus manos y fluidez en su expresión corporal, expresando calidad mental y una estabilidad emocional para transmitir un mensaje con precisión y confianza, es por eso que esta guía tiene un enfoque psicológico en el cual se busca mejorar la expresividad y la concentración ayudando a controlar y fortalecer la confianza, fomentando un estado de calma y de mayor enfoque, de esta manera los intérpretes podrán desempeñarse con mayor fluidez y seguridad en cualquier contexto que se presente.

DESARROLLO TEMÁTICO

Marco teórico y antecedentes

La interpretación de la lengua de signos es una profesión muy exigente, en la que las demandas son numerosas, dinámicas e interactivas y se derivan de complejos factores lingüísticos, ambientales, interpersonales e intrapersonales” (Robyn K. Dean y Robert Pollard, 2001) Para los intérpretes de Lengua de Señas Ecuatoriana, este síndrome puede ser particularmente complejo y difícil de tratar. Interpretar el lenguaje verbal y no verbal en situaciones altamente sensibles llega a ser cognitiva y emocionalmente exigente.

Los intérpretes de la LSEC desempeñan un papel vital a la hora de ayudar a las Personas Sordas a comunicarse con el resto de la sociedad, pero esto siempre conlleva responsabilidad y a menudo, un estrés psicológico considerable. Para Hubscher Davidson (2021), los intérpretes pueden experimentar "estrés ético" cuando se enfrentan a dilemas éticos que necesitan resolver. El impacto emocional de la interpretación también se ha investigado en la interpretación de lengua de signos.

El intérprete de lengua de señas, Burad (2008), es un mediador en la comunicación entre personas que se expresan mediante distintos códigos lingüístico (pág. 32). También, Asetrad (2020), es la persona que, hace de puente entre dos culturas. Interviene para facilitar la comunicación entre personas que hablan idiomas diferentes. Su formación le permite transmitir ideas de un idioma a otro de manera eficaz y precisa (pág. 3). Se destaca el nivel de responsabilidad de transmitir un discurso de tipo oral, a través de una mediación lingüística, en lengua de señas ecuatoriana y viceversa.

El estrés laboral es la causa de diversas afectaciones tanto a nivel emocional como físico, Gómez-Abreu, et al. (2023) en su estudio, "*Estrés laboral en la panadería Tortipan*", encontró que la sobrecarga laboral y el estrés asociado, a causa de realizar diversas tareas en corto tiempo y no tener espacios para pausas activas, genera en los empleados, dolores en el cuello y espalda o tensión muscular, la autora destaca que quienes tienden a presentar mayor incidencia de estas afectaciones son las mujeres, como se ilustra en la (Figura 1).



Figura 1

Dualidad en la labor del intérprete: carga cognitiva y desgaste emocional en el desempeño de la interpretación de lengua de señas.

Nota. Imagen creada por el equipo editorial de *Mente Abierta* (2025).

El síndrome de burnout, (Ruiz-Sastre, 2021), se trata de un problema de salud directamente relacionado en su génesis con la situación laboral y que tiene, igualmente, repercusiones en el rendimiento en el trabajo.

En él predomina el agotamiento afectivo y múltiples síntomas físicos (pág. 4). Para (Peyró-Outeiriño et al., 2019 citados por Castro-Valles, et al., 2024), el desgaste emocional viene de, la disminución de la expresión emocional, incluso de manera inconsciente, al ejecutar determinadas acciones laborales (pág. 4). Para Mejía-Bernal, et al. (2023), este síndrome afecta más a aquellas profesiones que tienen

contacto directo con personas como los docentes (pág. 3), es evidente que existe una sensación de fatiga extrema y un agotamiento emocional relacionado con el trabajo, que puede limitar la capacidad de un individuo para cumplir con las demandas emocionales y profesionales.

El cansancio mental de los ILSEC se debe a que constantemente se enfrentan a situaciones de alta carga emocional, como la interpretación de temas delicados o traumáticos, como enfermedades, tragedias familiares o situaciones de violencia, esto trae una fuerte carga emocional. A esto se suma la presión por mantener altos niveles de precisión y fluidez en la interpretación, lo que exige un esfuerzo cognitivo continuo. Los intérpretes necesitan captar, traducir y transmitir mensajes en tiempo real, lo que conduce gradualmente al agotamiento mental y emocional.

El problema radica en la falta de investigación exhaustiva sobre los riesgos psicosociales específicos que afectan a los intérpretes de señas, así como en la necesidad de comprender cómo estos riesgos pueden impactar su calidad de vida, su bienestar emocional y su

capacidad para llevar a cabo su trabajo de manera efectiva. También, es importante resaltar que los Intérpretes de Lengua de Señas están expuestos a movimientos rápidos y fuertes y posturas incómodas por largos periodos de tiempo, generalmente en bipedestación, muchas veces sin periodos de tiempo de descanso por la continuidad que deben dar a sus interpretaciones (Freeman & Rogers, 2010)

Por lo tanto, es fundamental visibilizar el síndrome de burnout en los intérpretes de LSEC para promover estrategias de prevención y apoyo. Mejorar las condiciones laborales y emocionales de estos profesionales no solo beneficiará su salud y bienestar, sino que también garantizará una interpretación de calidad, asegurando la plena inclusión y el acceso a la comunicación de las Personas Sordas.

Para Freeman & Rogers (2010), en el contexto de Estados Unidos, los Intérpretes de Lengua de Señas es un grupo conocido y característico que desarrollan trastornos musculoesqueléticos de miembros superiores dado por las demandas físicas del trabajo en cuanto a los movimientos rápidos y

repetitivos con las manos y los brazos durante un tiempo prolongado en sus lugares de trabajo sin poder tener tiempos de descanso, así mismo, por la falta de calentamiento antes y después de realizar los servicios de interpretación.

A nivel región se han realizado diversas investigaciones que abordan la labor de los intérpretes y su vinculación con la comunidad sorda. Se puede mencionar el trabajo de Pérez-Toledo, et al. (2021), titulado “¿Intérprete o facilitador de lengua de señas?”, realizado en Chile, en donde concluye que la labor del interprete cambia, en muchas ocasiones, a la de facilitador esto porque, cumple funciones de transmitir desde una lengua viso gestual a una oral y viceversa, como también explica contenidos (pág. 14), es prudente afirmar que la labor de interpretación, además de decodificar un mensaje, también implica hacer que este sea “fácil” o más comprensible, empleando desde ejemplos a explicaciones en el momento.

En el contexto ecuatoriano, se pueden citar varios trabajos referente a los intérpretes, por ejemplo, Ortega-Rentería & Merchán-Bustamante (2023), en su investigación denominada “Una nueva aplicación de la

lengua de señas ecuatoriana dirigida a estudiantes con parálisis cerebral”, remarca la importancia de contar con una guía de lengua de señas, ya que este recurso asegura que todos los miembros de la comunidad educativa puedan adquirir conocimientos esenciales que les permitan entablar un entorno comunicativo efectivo (pág. 11), entendiéndose como conocimientos esenciales aquella información que les permita desenvolverse de forma óptima y promover el autocuidado físico y emocional.

Es importante tener una guía de prevención de estrés por el síndrome de Burnout en intérpretes de lengua de señas, debido a que los profesionales se enfrentan a largas jornadas de trabajo en donde deben mantener altos niveles de concentración, comunicación asertiva y empatía durante largos periodos.

El estrés acumulado puede llevar a una sobrecarga tanto física como emocional, lo que aumenta el riesgo de sufrir un agotamiento mental, el cual puede manifestarse en síntomas como fatiga crónica, desmotivación, ansiedad y problemas de salud que afecten no solo al

intérprete de lengua de señas, sino también a la calidad de servicio que se ofrece.

Ejercicios Físicos y de Atención

Antes de realizar una interpretación en lengua de señas, es importante que los intérpretes se preparen mental y físicamente para garantizar un rendimiento óptimo, pues la interpretación es una actividad que exige una gran coordinación corporal, concentración y energía, lo que puede generar tensiones físicas y emocionales, como se ilustra en la (Figura 2).



Figura 2

Estrés laboral en contextos de interpretación interinstitucional: carga cognitiva y emocional del intérprete de lengua de señas. Producción visual original para el artículo "Guía de Prevención del Burnout en Intérpretes LSEC" (Oña Rojas, 2025).

Nota. Imagen creada por el equipo editorial de *Mente Abierta* (2025).

Por esta razón, los ejercicios físicos previos a la interpretación desempeñan un papel importante en la prevención de lesiones y la reducción del estrés mejorando la fluidez en la comunicación.

Los ejercicios físicos es la ejecución sistemática y organizada de movimientos corporales, posturas y actividades físicas (...) para: corregir o prevenir alteraciones, mejorar, restablecer o potenciar el funcionamiento físico (Ordóñez-Aroca et al., 2023).

METODOLOGÍA

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, con un diseño de tipo descriptivo-propositivo, orientado a analizar las necesidades de los intérpretes de lengua de señas en relación con la gestión del estrés y la prevención del síndrome de Burnout, así como a proponer una guía práctica que contribuya a su bienestar físico y emocional.

El método utilizado fue el analítico-sintético, el cual permitió descomponer la problemática del estrés laboral en sus principales componentes (físicos, psicológicos y emocionales) y,

posteriormente, integrar estos elementos en una propuesta estructurada de ejercicios y estrategias. Asimismo, se empleó el método inductivo, partiendo de la revisión de experiencias y aportes teóricos sobre estrés, atención, relajación y expresión corporal para construir una guía aplicable al contexto de la interpretación en lengua de señas.

Como técnicas de recolección de información se utilizó la revisión bibliográfica y documental, analizando fuentes académicas relacionadas con el estrés laboral, técnicas de relajación, ejercicios físicos terapéuticos y estrategias de regulación emocional. Estas fuentes permitieron fundamentar teóricamente la propuesta y seleccionar ejercicios adecuados para la población objetivo. Además, se realizó un análisis de contenido para organizar la información en categorías como ejercicios físicos, respiración, atención, expresión corporal y estrategias de regulación del estrés.

La población de estudio está constituida por intérpretes de lengua de señas, considerando sus características laborales, como jornadas prolongadas, alta demanda

cognitiva y carga emocional. No se trabajó con una muestra específica, dado que el estudio tiene un carácter propositivo y busca ofrecer una herramienta general aplicable a este grupo profesional.

El contexto de la investigación se sitúa en el ámbito educativo y profesional de la interpretación en lengua de señas, donde se evidencian altos niveles de exigencia física y mental que pueden derivar en estrés y agotamiento. En este marco, la guía se plantea como un recurso de apoyo para mejorar el desempeño y la calidad de vida laboral.

El procedimiento metodológico incluyó, en primer lugar, la identificación del problema a partir del análisis del contexto laboral de los intérpretes. Posteriormente, se realizó la revisión y selección de literatura relevante. En una tercera fase, se organizaron y adaptaron los ejercicios y técnicas en función de su pertinencia y aplicabilidad. Finalmente, se estructuró la guía en secciones prácticas que integran ejercicios físicos, respiratorios, cognitivos y emocionales, permitiendo su fácil comprensión y aplicación.

De esta manera, la metodología empleada garantiza un proceso sistemático que permite comprender el desarrollo de la investigación y facilita su posible replicación en estudios similares.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados de la investigación evidencian que los intérpretes de lengua de señas se encuentran expuestos a altos niveles de exigencia física, cognitiva y emocional, lo que incrementa el riesgo de desarrollar estrés laboral y síndrome de Burnout. A partir de la revisión documental realizada, se identificaron factores recurrentes como la sobrecarga de trabajo, la necesidad de mantener una concentración constante, la presión por transmitir mensajes con precisión y la escasa implementación de estrategias de autocuidado en el entorno profesional.

En función de estos hallazgos, se estructuró una guía práctica compuesta por ejercicios físicos, técnicas de respiración, estrategias de atención y concentración, así como actividades de regulación emocional. Los resultados muestran que la integración de ejercicios de calentamiento

corporal, especialmente en manos, hombros y cuello, contribuye a la prevención de tensiones musculares y mejora la fluidez en la interpretación. Asimismo, las técnicas de respiración diafragmática permiten reducir los niveles de ansiedad y favorecen un estado de calma previo a la actividad interpretativa.

Por otro lado, las técnicas de atención, como el grounding y la fijación sostenida, demostraron ser herramientas efectivas para fortalecer la concentración y mantener el enfoque en el mensaje, reduciendo la distracción y la fatiga mental. De igual manera, los ejercicios de expresión corporal y visualización positiva aportan al fortalecimiento de la confianza y la seguridad escénica, aspectos fundamentales en el desempeño del intérprete.

En la Figura 1 se sintetizan los principales componentes de la guía propuesta, organizados en dimensiones física, cognitiva y emocional, evidenciando un enfoque integral en la prevención del estrés.

Desde el punto de vista analítico, los resultados obtenidos se relacionan

directamente con el objetivo de la investigación, que consiste en brindar herramientas para la gestión del estrés en intérpretes. En concordancia con los aportes teóricos revisados, el estrés laboral es una respuesta del organismo ante demandas exigentes, por lo que la implementación de estrategias de regulación emocional y física resulta fundamental para su control.

La discusión permite evidenciar que la propuesta no solo responde a una necesidad identificada en el contexto profesional, sino que también se alinea con estudios previos que destacan la importancia de la relajación, la atención consciente y la actividad física como mecanismos efectivos para reducir el estrés. En este sentido, la guía desarrollada aporta un enfoque práctico e integral, al combinar elementos físicos, psicológicos y cognitivos en una sola herramienta accesible para los intérpretes.

Además, se destaca que la incorporación de ejercicios previos a la interpretación no solo mejora el bienestar del profesional, sino que también impacta positivamente en la calidad del servicio brindado, favoreciendo una comunicación más clara,

precisa y fluida. Esto refuerza la idea de que el cuidado del intérprete es un elemento clave dentro del proceso comunicativo.

En conclusión, los hallazgos obtenidos permiten afirmar que la aplicación sistemática de estrategias de preparación física y mental puede contribuir significativamente a la prevención del estrés y al fortalecimiento del desempeño profesional. No obstante, se sugiere que futuras investigaciones incluyan estudios de campo o aplicaciones prácticas que permitan medir de manera cuantitativa el impacto de estas estrategias en intérpretes de lengua de señas, ampliando así el alcance de los resultados presentados

CONCLUSIONES

Se analiza que para prevenir el estrés por síndrome de Burnout es importante abordar tanto el bienestar físico como el bienestar emocional de los profesionales. Esto incluye estrategias de respiración, relajación, ergonomía y manejo del tiempo para equilibrar la vida laboral y la profesional. Este enfoque integral no solo mejorar la salud de los intérpretes, sino

que también optimizaría la calidad de su trabajo y servicios.

Se concluyó que normalizar el autocuidado y la Salud Mental dentro del ámbito de la interpretación es importante para prevenir el estrés laboral, el cual es necesario para fomentar el bienestar psicológico, promoviendo las capacitaciones en Salud Mental y la implementación de estrategias de prevención, generando conciencia y cambiando la manera en que los intérpretes gestionan su salud emocional

En última instancia se concluye que la prevención del síndrome de Burnout no depende solamente del profesional interprete, sino que también de varias instituciones las cuales deban garantizar óptimas condiciones laborales y dignas con jornadas equilibradas; además de leyes políticas que promuevan el respeto y cuidado de los profesionales.

Oña Rojas Nataly Nicol

Instituto Superior Tecnológico CRE-SER
Interpretación de Lengua de Señas
Quito, Ecuador

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Asetrad. (2020). *Todo lo que siempre quiso saber sobre la interpretación*. Asetrad: <https://www.atanet.org/wp-content/uploads/2020/12/getting-it-right-interpreting-spanish.pdf>.

Burad, V. (2008). *Ética y procedimiento profesional para Intérpretes de Lengua de Señas*. Univ. Nacional de Cuyo: https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/4633/eticaburad.pdf.

Castro-Valles, A., González-Valles, M. N., & Carrasco-Castro, K. (2024). *Percepciones de rechazo social, desgaste emocional y consumo de sustancias de trabajadoras sexuales en Ciudad Juárez*. Universidad Autónoma de Ciudad Juárez - Juárez, Chihuahua, México: <https://revistas.uaq.mx/index.php/albores/article/view/1451/1261>.

Freeman, J. K., & Rogers, J. L. (2010). *Identifying Movement Patterns and Severity of Associated Pain in Sign Language Interpreters*. College Student Journal, v44 n2 p325-339 Jun 2010: <https://eric.ed.gov/?id=EJ917224>.

Gómez-Abreu, Y. A., Castro-Trujillo, J. C., & Peña-Meneses, G. R. (2023). *Estrés laboral en la panadería Tortipán*. Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI):

https://www.researchgate.net/profile/Julio-Lopez-Nunez/publication/376785549_SEMILLEROS_DE_INVESTIGACION_EXPERIENCIAS_SIGNIFICATIVAS_EN_EL_CONTEXTO_DE_LA_EDUCACION_SUP

[ERIOR/links/658795dd0bb2c7472b081eb6/SEMILLEROS-DE-INVESTIGACION-EXPERIENCIAS-SIGNIFICAT.](https://doi.org/10.17533/udea.ikala.v25n03a06)

Hubscher Davidson. (2021). *El estrés ético en las profesiones de traducción e interpretación*. The Open University, 415–430.

Mejía-Bernal, G. A., Rodríguez-González, M., Chávez-Salazar, G., & Velázquez-González, A. M. (2023). *Desgaste Emocional y su relación con Riesgos psicosociales en docentes del Instituto Tecnológico de Aguascalientes*. Conciencia Tecnológica, núm. 65, 2023, Enero-Junio, pp. 1-9: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9161428>.

Ordóñez-Aroca, G. A., Rivera-Mendoza, M. B., Cabezas Toro, A. M., Menoscal-Burgos, J. F., Sánchez-Carrión, Z. I., & Morales-Fischer, B. R. (2023). *Ejercicios físicos terapéuticos y su impacto en mujeres embarazadas. Una revisión sistemática*. Lecturas: Educación Física y Deportes, 28(301), 204-228: <https://doi.org/10.46642/efd.v28i301.3927>.

Ortega-Rentería, K., & Merchán-Bustamante, D. (2023). *Una nueva aplicación de la lengua de señas ecuatoriana dirigida a estudiantes con parálisis cerebral*. Universidad Nacional de Educación: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9416154>.

Pérez-Toledo, V., Muñoz-Vilugrón, K., & Chávez-Calderón, K. (2021). *¿Intérprete o facilitador de lengua de señas? Una experiencia en el contexto educativo chileno*. Íkala vol.25 no.3 Medellín Sep./Dec. 2020 Epub May 11, 2021: <https://doi.org/10.17533/udea.ikala.v25n03a06>.

Robyn K. Dean y Robert Pollard. (2001). *Aplicación de la teoría de demanda-control a la interpretación de lengua de signos: implicaciones para el estrés y la formación de intérpretes*. *Deaf Studies and Deaf Education*, 1-14.

Ruiz-Sastre, P. (2021). *Desgaste emocional en los profesionales sanitarios en tiempos de COVID-19*. Análisis y Modificación de Conducta 2021, Vol. 47, N° 176, 3-17: <https://www.uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/amc/article/view/5044>.