UNIVERSIDAD EVANGÉLICA DE EL SALVADOR FACULTAD

DE CIENCIAS SOCIALES

“PROFESOR Y DOCTOR SANTIAGO ECHEGOYEN”

LICENCIATURA EN TRADUCCIÓN E INTERPRETACIÓN DEL IDIOMA INGLÉS



Criterios para la selección de la herramienta automática más adecuada en la traducción de los artículos académicos “Can Someone With ADHD Be 'Indistractable'?” y “The 4 Steps to Becoming Indistractable”.

INFORME FINAL

PRESENTADO POR:

José Heriberto Vásquez López

Kevin Stanley López Vides

ASESOR:

Misael Jonathan Hernández Vaquerano

San Salvador, 1 de marzo de 2024

Autoridades de la Universidad

Dra. Cristina Gloribel Juárez de Amaya

Rectora

Ing. María de los Ángeles Mercado

Vicerrectora de Innovación y Tecnología Educativa

Dra. Mirna Maribel García de González

Vicerrectora Académica

Dra. Nuvia Estrada de Velasco

Vicerrectora de Investigación y Proyección Social

Ing. Sonia Candelaria Rodríguez de Martínez

Secretaria General

Mtro. Vladimir Humberto Cruz Barahona

Decano de la Facultad de Ciencias Sociales “Prof. Y Dr. Santiago Echegoyen”

Licda. Mercedes del Carmen Castillo Henríquez

Coordinadora de la carrera de Traducción e Interpretación del Idioma Inglés

AGRADECIMIENTOS

Con mucho amor y entusiasmo expreso mis agradecimientos a Dios, por permitirnos a mi compañero y a mi persona alcanzar esta meta, porque durante este procedimiento estuvo con nosotros brindándonos su ayuda y por ser la fuente de la sabiduría, el conocimiento y la inteligencia que sin estas hermosas cualidades no hubiéramos podido hacer posible este proyecto que tiene como propósito aportar nueva información para el desarrollo.

A mi familia expreso mis agradecimientos, por su gran amor, cariño y también por sus apoyos motivacionales y económicos a lo largo de mi carrera; este proyecto va dedicado hacia ellos con mucho amor por su dulce compañía en la formación profesional de mi vida.

También expreso mis agradecimientos a nuestro profesor, Lic. Jonathan Hernández, porque ha sido nuestro tutor, quien siempre nos brindó su noble ayuda y dedicación en la elaboración de este proyecto y de quien hemos recibido el conocimiento, los recursos y las herramientas que han sido los puentes para la realización de este estudio.

A mi compañero de tesis Kevin Vides expreso mis amistosos agradecimientos, por el desarrollo, sus ideas y la dirección que aportó a este proyecto y por su apoyo en la toma de decisiones y diseño de este estudio.

Además, agradezco a mis profesores, en especial a mi profesora, Licda. Brendaly Fernández y a mi profesor Lic. Orlando Gómez, a la Universidad Evangélica de El Salvador, por la enseñanza de los conocimientos, su constante ayuda y porque nos han brindado una excelente formación profesional, también a mis compañeros y a todas las personas que conocí durante mi carrera y que formaron parte de mi desarrollo.

JOSÉ HERIBERTO VÁSQUEZ LÓPEZ

AGRADECIMIENTOS

Agradezco inmensamente a mi madre, que fue pilar a lo largo de toda mi carrera de principio a fin y siempre me motivo a continuar, aunque se tornara complicado.

También agradecer a todos los docentes que tuve a lo largo de la carrera ya que todos aportaron de su conocimiento y la experiencia fue única tomando aspectos positivos de cada uno de ellos.

Además, agradecer a mi compañero de tesis Heriberto Vásquez que fue parte fundamental para la creación de este proyecto, quien aporto todo su conocimiento y experiencia en este trabajo con el cual estoy muy satisfecho. Y sobre todo a la paciencia y comprensión que tuvo hacia mí.

Finalmente quiero agradecer a todas esas personas que conocí a lo largo de toda la carrera ya que a mi parecer fueron parte fundamental en todos los proyectos y las experiencias brindadas.

KEVIN STANLEY LÓPEZ VIDES

Contenido

Resumen..... iii

Introducción 1

CAPÍTULO 1: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 3

1.1 Situación problemática 3

1.2 Enunciado del problema 5

1.3 Objetivos de la investigación 6

1.3.1 Objetivo general 6

1.3.2 Objetivos específicos 6

1.4 Contexto de la investigación 6

1.5 Justificación de la investigación 8

1.6 Supuestos teóricos 9

CAPÍTULO II. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA 10

2.1 La traducción, plataformas de traducción y sus funciones principales 10

2.2 ¿Qué es la traducción? 10

2.2.1 Historia de la traducción 12

2.2.2 Historia de la computadora 14

2.2.3 Antecedentes de la computadora 15

2.2.4 Invención de la computadora y los transistores 15

2.3 Las herramientas de traducción 17

2.3.1 SmartCat 18

2.3.2 Matecat 18

2.3.3 Herramientas adicionales 19

2.4 La calidad en la traducción 21

2.4.1 ¿Qué es calidad? 22

2.5 Las técnicas de traducción 23

2.5.1 ¿Qué es la traducción no literal? 24

2.6 Artículos académicos 25

2.6.1 ¿Qué es el artículo académico “Can Someone With ADHD Be ‘Indistractable’?” y cuál es su historia? 26

2.6.2 ¿Qué es el artículo académico “The 4 Steps To Becoming Indistractable” y cuál es su historia? 22

CAPITULO III. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN 28

3.1 Enfoque y tipo de Investigación 28

3.2 Método cualitativo 29

3.2.1 El método mixto 30

3.2.2 Método explicativo 28

3. 3 Objeto de estudio 31

3.4 Categorías de análisis 31

3.4.1 Población y muestra: 31

3.4.2 Categoría de análisis de la revisión de la traducción 32

3.5 Técnicas e instrumentos para la recopilación de datos 33

3.5.1 Técnica 33

3.5.2 Instrumento 34

3.6 Limitaciones del estudio 39

CAPITULO IV. ANALISIS DE LA INFORMACIÓN 40

4.1 Interpretación de la Rúbrica de Evaluación para el Análisis de los Artículos “Can Someone With ADHD Be “Indistractable”? y The 4 Steps To Become Indistractable” de la Herramienta CAT SmartCat 40

4.2 Interpretación de la Rúbrica de Evaluación para el Análisis de los Artículos “Can Someone With ADHD Be “Indistractable”? y The 4 Steps To Become Indistractable” de la Herramienta CAT MateCat 44

CAPITULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 49

5.1 Conclusiones 49

5.2 Recomendaciones 51

5.2.1 Recomendaciones para los estudiantes 51

5.2.2 Recomendaciones para los traductores profesionales 52

5.2.3 Recomendaciones para la universidad 52

ANEXOS 53

Referencias bibliográficas 102

Resumen

En este estudio se presentan las características de Calidad para la Selección de la Herramienta Automática más Adecuada en la Traducción de los Artículos Académicos “Can Someone With ADHD Be 'Indistractable'?” y “The 4 Steps to Becoming Indistractable”, como objetivo se buscó determinar la herramienta automática más adecuada para la traducción de los artículos académicos que son mencionados en el tema con el propósito de brindar ayuda a los traductores que presentan un desconocimiento sobre las herramientas TAO (Traducción Asistida por Ordenador) de SmartCat y MateCat y que los traductores tengan en cuenta la mejor opción para la elaboración de sus proyectos de traducciones.

El tipo de investigación que fue seleccionado en este estudio es de carácter cualitativo con enfoque explicativo debido a que este enfoque permite visualizar el objeto de estudio y crear una relación con el grupo investigador y contribuir a la creación de teorías para la búsqueda de respuestas, se aplicó el método cualitativo porque se realizó una exploración de las características que existen en la traducción producidas por las herramientas informáticas y que presenta una característica exploratoria porque se examinaron las divergencias entre ambas herramienta para la delimitación de la mejor herramienta de traducción.

La población de este estudio se enfocó en las diferentes herramientas de traducción y para la muestra se seleccionaron las herramientas de SmartCat y MateCat. Para la obtención de resultados se creó una rúbrica de evaluación que se comprendió en diez criterios y durante el procedimiento se tuvieron en cuenta la aplicación de las técnicas de traducción por parte de las herramientas y la eficiencia.

En los resultados de la investigación se expone que, en el tema de calidad, la herramienta MateCat obtuvo un puntaje de 9.6, mientras que SmartCat obtuvo un puntaje de 9.7, catalogando a SmartCat como la mejor herramienta que provee una mejor calidad en los proyectos de traducción. También, este estudio comparte las recomendaciones sobre el uso de las herramientas de traducción para los estudiantes, traductores profesionales y la Universidad Evangélica de El Salvador.

Introducción

En la era digital actual, las herramientas tecnológicas aplicadas a la traducción han transformado radicalmente la forma en que los proyectos de traducción se llevan a cabo, ingresamos el documento que deseamos traducir a un software de traducción y obtenemos una traducción automática en segundos. Este fenómeno ha tenido un impacto significativo en la vida laboral de las personas que se dedican profesionalmente a la traducción. Sin embargo, junto con los beneficios evidentes de la conectividad y la accesibilidad a estas herramientas de traducción, surge una pregunta sobre que herramienta de traducción es más eficiente considerando la calidad de la traducción.

La creciente popularidad de herramientas de traducción como Memsource, Omega T, Google Translate, MateCat y SmartCat, ha creado un nuevo escenario para el desarrollo de la traducción como profesión; el proceso rápido y eficiente para la traducción de una gran cantidad de documentos de diferente tipo impacta el desempeño laboral de los traductores. Estudios previos han destacado tanto los beneficios como las diferencias entre algunas de estas herramientas, desde características superficiales hasta la aplicación en nivel de administración de negocios en el área de la traducción. Este trabajo tiene como objetivo explorar en profundidad las divergencias en cuanto a la calidad de la traducción automática entre las herramientas SmarCat y MateCat aplicada en artículos académicos. Se espera que este estudio contribuya a una comprensión más amplia sobre las ventajas que favorecen a una de las herramientas mencionadas para elegir la más idónea en el proceso e traducción.

La investigación se centró en analizar patrones de calidad, técnicas de traducción, análisis semántico, lexicología y análisis pragmático en la producción de textos académicos traducidos automáticamente por las herramientas SmarCat y MateCat. Al abordar este tema, no solo se buscó identificar los posibles impactos positivos, sino también proponer recomendaciones para fomentar un uso más eficiente de la herramienta que mejor se adapte a este tipo de traducción.

Este trabajo se estructuró en secciones que abordarán distintos aspectos relacionados con la divergencia en la traducción de textos académicos mediante el uso de herramientas tecnológicas de traducción automática. La sección siguiente revisa el planteamiento el problema, destacando la importancia de este estudio, seguida por la fundamentación teórica, la metodología utilizada en este estudio y los resultados obtenidos. Finalmente, se discutieron las implicaciones de estos hallazgos y se propusieron recomendaciones para traductores profesionales, estudiantes de traducción y docentes.

CAPÍTULO 1: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Situación problemática

Actualmente, se han venido formando empresas que han desarrollado herramientas para contribuir a la elaboración de proyectos de traducción, con el propósito de aplicar procedimientos más rápidos que faciliten y amplíen los negocios en el campo de la traducción. A pesar de esto, existen algunos documentos que requieren mayor trabajo en los cuales se debe de garantizar la calidad de traducción.

En el principio, las traducciones se tenían que realizar mayormente a mano ya que no se contaban con los recursos y el equipo para llevar a cabo una traducción en menor tiempo. Los traductores contaban más con los diccionarios físicos, libros y algunos documentos que les proporcionaban parte de la gramática y el léxico para apoyar a las nuevas traducciones; en ese contexto se podía identificar quienes eran los traductores que proveían más calidad a las traducciones y que los volvían más confiables cuando se trataba de realizar una nueva traducción requerida.

Con los nuevos avances en la tecnología se han creado herramientas informáticas en el área de traducción; por ejemplo, SmartCat y MateCat. Las nuevas herramientas, las cuales son también llamadas herramientas TAO (Traducción Asistida por Ordenador), tienen el propósito de garantizar la adquisición del producto en menor tiempo posible, con la mejor calidad y mejor servicio. Sin embargo, existen algunos factores por los cuales la calidad podría verse afectada; por ejemplo, la equivalencia adecuada en el idioma objetivo, la asistencia de la herramienta de los segmentos en la opción Machine Translation (TM) y las habilidades del traductor que determinarán el tipo de ejemplo de buena o mala traducción y si la misma puede ser presentada para su uso social.

Los trabajos de traducción deben de ser de buena calidad porque están presentando información de diversos temas para diferentes áreas. La falta de calidad podría ocasionar problemas; por ejemplo, un malentendido en el mensaje, la traducción incorrecta, la pérdida de ideas o la omisión de la información. Estas situaciones podrían generar diversas críticas negativas hacia los traductores que estaban a cargo de la traducción; entre las cuales se podría comentar que no tienen el suficiente conocimiento de las técnicas de traducción y que no obtendrían la confianza del cliente. En nuestra era, existe una cantidad de traductores que desconocían las divergencias entre las herramientas TAO de SmarCat y MateCat. Este desconocimiento hacía que los traductores no tuvieran en consideración la mejor herramienta de traducción para sus proyectos.

Para muchas personas, las herramientas son iguales; sin embargo, se han identificado importantes diferencias entre las herramientas SmartCat y MateCat; por ejemplo, según G2.com (s.f) existen diferencias en la administración de negocios de traducción, fluidez en la traducción, actualización de funciones y la suscripción a cuentas oficiales. Por una parte, la herramienta de traducción SmartCat reúne todas las condiciones para la administración de los diferentes negocios de traducción de una mejor manera que MateCat, la cual se posiciona en el segundo lugar para los negocios. También, SmartCat presenta una calidad de asistencia del producto más fluida, se puede decir permanente. La herramienta presenta nuevas funciones cuando son aprobadas por el soporte técnico, una ventaja que lo beneficia ante las preferencias hacia MateCat. Así mismo, la herramienta automática SmartCat presenta actualizaciones de funciones y hojas de rutas de una forma más rápida que MateCat; por ello, algunos usuarios prefieren usar SmartCat por su interfaz mejorada. Por otra parte, la herramienta automática MateCat tiene una función que provee una traducción sin acceder a la cuenta oficial, lo que representa una relevante ventaja ante SmartCat. Sin embargo, poco se ha mencionado sobre la calidad de las traducciones producidas por estas herramientas. Así pues, la presentación de este trabajo provee a los estudiantes y docentes de la Universidad Evangélica de El Salvador un análisis divergente relacionado a la calidad de traducción y determina la mejor herramienta de traducción para la ejecución de los proyectos de traducciones académicas.

1.2 Enunciado del problema

"El aspecto de la formación se refleja en el uso de herramientas tecnológicas. Aunque para muchos el simple hecho de apoyarse en una computadora y un procesador de palabra para hacer sus traducciones ya implica uso de tecnología, hay un grupo de colegas que utiliza memorias de traducción diversas (*Wordfast, Trados, MemoQ* y otras alternativas en la nube, como SmartCat y similares […]" (Acosta, 2018, p. 109). Considerando lo anterior, los investigadores han tomado como inspiración para su trabajo de grado la experiencia en el uso de las herramientas de traducción SmartCat y MateCat. En ese sentido, se estableció la siguiente interrogante:

¿Qué herramienta realiza la traducción más eficiente en cuanto a calidad, SmartCat o MateCat?

De igual forma, este trabajo de investigación ha generado las siguientes preguntas específicas de investigación:

¿De qué manera la traducción automática impacta el resultado de un documento académico en aspectos de calidad de traducción?

¿Cuáles serían los aspectos o criterios que apoyan a la mejor herramienta de traducción en el tema de calidad?

¿Cuáles son las divergencias que se observan a partir del análisis de la traducción realizado en traducciones llevadas a cabo por medio SmartCat y MateCat?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar la herramienta automática más adecuada para la traducción de los artículos académicos “Can Someone With ADHD Be “Indistractable”?” y “The 4 Steps To Becoming Indistractable”.

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar las características de traducción entre las herramientas automáticas SmartCat y MateCat en la traducción de los artículos académicos “Can Someone With ADHD Be “Indistractable”?” y “The 4 Steps To Becoming Indistractable”.

- Aplicar una rúbrica para medir la calidad de la traducción entre SmartCat y MateCat.

- Comparar los resultados de traducción automática obtenidos entre SmartCat y MateCat en relación a los artículos académicos “Can Someone With ADHD Be “Indistractable”?” y “The 4 Steps To Becoming Indistractable”.

1.4 Contexto de la investigación

La investigación se realizó como parte del proceso de graduación que el grupo investigador debía cumplir para la obtención del título de Licenciatura en Traducción e Interpretación del Idioma Inglés. De igual manera, a continuación, se

presentan las delimitaciones temáticas, sociales, geográficas y temporales del presente trabajo en cuestión.

Delimitación del tema: La investigación se limitó a identificar las características en la traducción mediante el análisis cualitativo y explicativo relacionados a la calidad en la traducción de los artículos académicos denominados: “Can Someone With ADHD Be “Indistractable”?” (*Ver ANEXO 5*) y “The 4 Steps To Becoming Indistractable” (*Ver ANEXO 6*). Para esto se utilizaron las herramientas TAO de SmartCat y MateCat. El primer artículo cuenta con una extensión aproximada de 5 páginas y el segundo con una extensión aproximada de 6 páginas, ambos artículos no cuentan con la traducción en español y fueron seleccionados por el equipo investigador.

Delimitación social: A pesar de la existencia de varias herramientas de traducción, se trabajó con SmarCat y MateCat. Se utilizaron los artículos académicos ya mencionados. En cuanto a la delimitación social, este trabajo beneficia a las personas que se dedican a la traducción de manera profesional; traductores que trabajan con documentos académicos, estudiantes y docentes de traducción.

Delimitación espacio geográfico: La investigación no contó con un espacio físico ya que se desarrolló de manera virtual, utilizando las herramientas TAO de SmartCat y MateCat y el espacio compartido en recursos de almacenamiento en línea. No obstante, se utilizó el espacio geográfico del campus universitario y laboratorio de computación de la Universidad Evangélica de El Salvador cuando fue necesario.

Delimitación de tiempo del estudio: Este estudio se realizó en un periodo de tiempo de 8 meses, iniciando en el mes de julio de 2023, hasta el mes de febrero de 2024, de acuerdo con los tiempos establecidos por la Universidad Evangélica de El Salvador.

1.5 Justificación de la investigación

La tecnología ha ido presentando nuevos avances que permiten realizar procedimientos y fórmulas de la manera más rápida; también, con los nuevos avances, han surgido nuevas empresas que pueden crear herramientas de traducción que permiten realizar los trabajos de traducción de una manera más rápida y eficiente; por ejemplo, SmarCat y MateCat.

Oliver & Moré (2007), exponen que "La traducción automática es una disciplina de larga tradición que ya está dando sus frutos en forma de aplicaciones y programas que pueden facilitar enormemente tanto la comunicación interlingüística como también simplificar y hace más rentable el trabajo de múltiples profesionales, organizaciones, muy especialmente, por supuesto, el de los traductores o las empresas con necesidades de traducción". Se concuerda con las palabras de Oliver & Moré (2007) ya que las plataformas que han sido diseñadas y desarrolladas, SmarCat y MateCat, se caracterizan por ser herramientas TAO (Traducción Asistida por Ordenador). Las plataformas cuentan con traducción automática del texto. Además, SmartCat y MateCat han desarrollado las aplicaciones para una mejor accesibilidad a las herramientas.

En esta investigación se tuvieron en cuenta las opiniones de los usuarios que han identificado las herramientas de traducción más utilizadas y las diferencias superficiales que presentan las herramientas SmartCat y MateCat. Sin embargo, en relación con la calidad, se desconocía algún estudio que haya identificado diferencias significativas en la calidad de traducción. Es decir, la herramienta que necesita menos traducción asistida por el ser humano. Los traductores cuentan con herramientas tecnológicas que incluyen avances y actualizaciones de *software* que permiten presentar nuevas funciones; estos avances tecnológicos permiten a los traductores optar por las herramientas que cuentan con traducción automática para la elaboración y traducción de documentos de diversas áreas. Las traducciones automáticas llevadas a cabo por SmartCat y MateCat, también conocidas como Translation Machines (TM), a pesar de la introducción de nuevas funciones e

innovaciones tecnológicas, estas presentan diferencias entre sí, las cuales permite clasificar la herramienta que presenta un mejor servicio en comparación con otras.

Así pues, son pocas las veces que se ha tenido este tema sobre la mesa y, a pesar de que existe poca información, se pretendió realizar este estudio que contrastara las traducciones realizadas por los motores de traducción automática. Como resultado, se obtuvo nuevo conocimiento que permite proveer mejores referencias y recomendaciones a los estudiantes, docentes de traducción y traductores profesionales que utilizan las herramientas SmartCat y MateCat. Por ello, conocer las diferencias de calidad favorece a los traductores poder elegir la herramienta que les permite la entrega inmediata de sus proyectos manteniendo altos estándares de calidad en traducción.

1.6 Supuestos teóricos

Hablar de calidad en la traducción es hablar de técnicas de traducción. El término equivalencia se convirtió en un rasgo común de muchas teorías de la traducción en varias lenguas europeas durante la segunda mitad del siglo XX. Su apogeo tuvo lugar durante los años sesenta y setenta, particularmente, dentro del marco de la lingüística estructuralista. En líneas generales, la equivalencia presupone que un texto de origen y un texto de llegada pueden tener el mismo valor a cierto nivel y respecto a ciertos fragmentos, y que este valor se puede expresar de más de un modo “si no fuese así, no habría problema sobre qué teorizar” (Pym, 2008). Todo texto traducido al idioma de llegada debe expresar el mismo mensaje del idioma de origen. Por tanto, los investigadores analizaron la equivalencia idónea para transmitir el mensaje. De esta manera, la teoría de la equivalencia se llevó a la práctica.

CAPÍTULO II. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1 La traducción, plataformas de traducción y sus funciones principales

Los traductores profesionales hacen uso de las herramientas de traducción para facilitar el proceso de traducción de algún documento, mayormente cargado de mucha información, para poder abarcar la mayoría de texto no específico; y así prestar atención a aquellas palabras que pueden cambiar significativamente el objetivo de lo que se quiere informar con el documento. Es aquí donde entra la traducción asistida y las memorias de traducción de las herramientas de traducción.

2.2 ¿Qué es la traducción?

De acuerdo con muchos autores, la definición de traducción varía mucho según sus experiencias propias cuando se realiza dicho trabajo, por lo cual no podemos establecer una sola definición de traducción; no obstante, se puede tomar en cuenta la definición de los siguientes autores:

"La traducción es un arte que consiste en el intento de reemplazar un mensaje escrito o enunciado de una lengua, por el mismo mensaje o enunciado en otra" (Newmark, 1991). Así mismo, Vinay y Darbelnet (1958) mencionan que la traducción se rige por una serie de convenciones estilísticas, cuya finalidad es a la vez sorprender al público objetivo, economizar espacio y transmitir la máxima información utilizando el menor número posible de caracteres tipográficos.

Para comprender la noción de traducción, empezaremos explorando la etimología de la palabra. El término "traducción" y su equivalente en inglés: "translation", provienen de los vocablos latinos "traductio" y "translatio" respectivamente; los dos significan "hacer pasar/guiar/llevar de un lugar a otro". En la Europa medieval se usaba la palabra "translatio", en su significado más literal, para referirse al traslado de las reliquias de un santo de una localidad a otra,

normalmente de mayor importancia en el mundo cristiano. Hoy en día, la palabra “traducción” sigue manteniendo ese sentido de cambio, pero ya no dé lugar físico, sino de transformación de una lengua a otra.

El término “traducción” ha sido definido en infinidad de ocasiones, dependiendo de la perspectiva histórica y teórica desde la que se haya analizado. De todas estas, una de las más citadas, quizás por su simplicidad, es la descripción realizada por el lingüista estructuralista ruso-americano Roman Jakobson que, en su clásico artículo “On linguistic aspects of translation”, hace referencia a tres tipos de traducción:

- **Intralingual (o traducción intralingüística):** Se refiere a la traducción dentro del mismo idioma. Aquí, el objetivo es re-expresar o parafrasear el texto original en diferentes palabras del mismo idioma. Por ejemplo, para aclarar el significado de una frase utilizando sinónimos o parafraseando.

- **Interlingual (o traducción interlingüística):** Este tipo de traducción implica cambiar el texto de un idioma a otro. La traducción interlingual se ocupa de transferir el significado de un idioma a otro, manteniendo la coherencia y la intención del mensaje original.

- **Intersemiótica (o traducción intersemiótica):** Se trata de la traducción entre diferentes sistemas semióticos, como la traducción de una obra literaria a una película o a música. En este caso, la traducción no solo implica el cambio de idioma, sino también la transformación de un sistema de signos a otro, como de lo verbal a lo visual o musical (Jakobson, 2012, p. 127). Estos tipos de traducción representan diferentes formas de abordar el proceso de transmisión de significado de un texto a otro, ya sea dentro del mismo idioma, entre idiomas o entre diferentes sistemas de representación.

Según Jiménez (2018), desde sus principios, la traducción, práctica cultural secular, ha sido un elemento decisivo en el desarrollo de las lenguas y culturas

europeas en general y la historia del español en especial. En tiempos más recientes, la traducción ha jugado un papel fundamental en los flujos globales de información, debido a los procesos de europeización, internalización y globalización.

Como respuesta a las nuevas exigencias, las teorías traductológicas están experimentando transformaciones sustanciales que afectan a todos los aspectos relacionados con el proceso de traducir. Éste ya no se considera como la simple transferencia de contenidos de una lengua a otra por medio de equivalencias léxicas, sino que se concibe como un proceso constructivo (cf. Kupsch-Losereit, 2008), en cuyo centro actúa el sujeto del traductor. Por lo tanto, el texto traducido es una construcción de carácter híbrido y transcultural, en la cual confluyen los respectivos conocimientos y construcciones del autor, del traductor y, no en último lugar, del o los destinatarios. El enfoque constructivista desafía, de esta manera, las concepciones atomísticas que se apoyan únicamente en la comprensión y la reproducción de signos lingüísticos supuestamente análogos en diferentes códigos, para llegar a una concepción holística que toma en cuenta también la dimensión cultural de la traducción, presente no sólo en los elementos lingüísticos, sino también en el contexto situativo y los sujetos del autor, traductor y recipiente (Jansen & Schrader-Kniffki, 2013). El equipo de trabajo de esta investigación define la traducción como el proceso de transmitir un mensaje de una lengua a otra, respetando el arte y fidelidad y calidad en la que se transmitió el mensaje para no perder la emoción del transmisor.

2.2.1 Historia de la traducción

Según el sitio web Arancha (2020), la interpretación es más antigua que la escritura. La traducción tuvo que esperar a la aparición de la literatura escrita. Se sabe que hay traducciones parciales de la Epopeya de Gilgamesh (2000 a.C.) a idiomas de oriente próximo de la época. Como suele ocurrir con la historia antigua, es difícil determinar cuándo comenzó exactamente la traducción.

También, se acepta comúnmente que el origen de la traducción se remonta a la época de la piedra Rosetta. Su descubrimiento, en 1799, determinó que ya en

la época del faraón Ptolomeo V (196 a.C.) se hacía uso de la traducción. La piedra Rosetta, con sus más de 800 kilos y su metro de altura, recogía información sobre un decreto que ensalzaba la figura del faraón y que estaba transcrita en tres idiomas de la época: jeroglíficos egipcios, escritura demótica y griego. Sin embargo, hay información anterior sobre el encargo que Ptolomeo Filadelfo, antecesor de Ptolomeo V, hizo a 72 escribas conocedores del hebreo y el griego para traducir los cinco libros de Moisés, ya en el siglo III. Precisamente la obra religiosa fue un importante impulso para la actividad traductora. Y poco tiempo después de la piedra Rosetta se tradujeron textos del Antiguo Testamento en lo que se llamó la *Septuaginta* (Arancha (2020).

Pero seguramente, *La Biblia* ha sido el texto que más ha influido en el crecimiento de la traducción. Ya en el siglo IV se realizó la versión más extendida, a la que se llamó *Vulgata.* Realizada por San Jerónimo, patrón de los traductores, y que se utilizó durante siglos en la religión cristiana.

En el siglo XV, con la llegada de la imprenta, y la aparición de las lenguas vernáculas, la traducción experimentó el desarrollo que nos lleva hasta nuestros días. Ahora, la globalización e internet han llevado la traducción y la investigación en herramientas para agilizar a una época compleja en la que la profesionalización es más importante que nunca.

Le Scao (2020), ha mencionado que los primeros sistemas de Traducción Automática (MT) fueron creados de forma independiente en 1933, por George Artsrouni en Francia y Petr Troyanskii en la URSS. Desgraciadamente, ninguno de los dos se impuso realmente en los círculos de la ingeniería o la investigación, por diferentes razones. El sistema de Artsrouni, que era un sistema de recuperación mecánica automatizada que podía funcionar como un diccionario, suscitó mucho interés en la administración francesa, pero no pudo llegar a buen puerto antes del comienzo de la Segunda Guerra Mundial. El sistema de Troyanskii, que también empezó como un diccionario automatizado pero que llegó a incorporar una memoria y componentes electrónicos (¡en aquella época todavía eran ordenadores mecánicos!) fue ignorado por el estamento científico soviético.

La Traducción Automática tiene 3 objetivos básicos: alcanzar la calidad de traducción humana (es decir, de traductores profesionales humanos) nativos, traducción genérica y traducción sin input humano. Los antiguos sistemas basados en el conocimiento podían realizar traducciones con la calidad de un traductor nativo, pero sólo con datos muy limitados. Los sistemas “human-in-the-loop” hacían una traducción profesional más rápida, pero requerían la intervención manual. Por último, la traducción estadística podía manejar cualquier texto sin un ser humano, pero no siempre al nivel de los traductores humanos. Si tiene la suerte de tener que traducir entre lenguas similares con muchos datos, la MT neural ofrece lo mejor de todos los mundos. Sin embargo, si el par de idiomas que le interesa no es rico en datos, todavía queda bastante trabajo por hacer antes de llegar a ese punto. Un proyecto interesante para darse cuenta de la magnitud de la tarea es el programa Lorelei de DARPA, que simula una crisis en una región del mundo cuya lengua está desatendida, y pide a los investigadores que construyan un sistema de traducción en dos semanas. Incluso en el caso de las lenguas habladas por decenas de millones de personas, a veces hay que recurrir a equipos de lingüistas altamente cualificados para resolver el problema (Le Scao, 2020).

2.2.2 Historia de la computadora

Las computadoras, computadores u ordenadores son las herramientas de cálculo más eficientes jamás inventadas. Tienen el suficiente poder de cálculo, autonomía y velocidad de procesamiento para reemplazarnos en muchas tareas, o permitirnos dinámicas de trabajo que nunca antes en la historia habían sido posibles, al punto tal de hacerse hoy en día indispensables (Editorial Etecé, 2020). La historia de la computadora es el recuento de los eventos, innovaciones y desarrollos tecnológicos del campo de la informática y la automatización, que dieron origen a las máquinas que conocemos como computadoras, computadores u ordenadores. Registra además su mejoramiento y actualización hasta alcanzar las versiones miniaturizadas y veloces del siglo XXI.

2.2.3 Antecedentes de la computadora

Los antecedentes de la computadora se remontan al año 4.000 a. C. cuando se inventaron las primeras máquinas diseñadas para la aritmética y las primeras reglas de cálculo. Entre ellos se encuentra el ábaco, un importante adelanto en la materia. (Historia de la computadora, resumen, inventos y generaciones, s. f.)

Muy posteriormente se crearon inventos más sofisticados, como la máquina de Blaise Pascal (conocida como Máquina de Pascal o Pascalina), creada en 1642. Consistía en una serie de engranajes que permitían realizar operaciones aritméticas mecánicamente. Al mejorarla, en 1671 Gottfried Leibniz dio inicio a las primeras calculadoras, primas cercanas del computador. Sin embargo, en 1802, Joseph Marie Jacquard inventó un sistema de tarjetas perforadas que le permitiría automatizar sus telares y reducir así la necesidad de mano de obra. En 1822 fueron la inspiración del inglés Charles Babbage en la creación de una máquina de cálculo diferencial. Babbage es “el padre de la computadora” porque en 1834 inventó una suerte de máquina analítica.

2.2.4 Invención de la computadora y los transistores

Sobre este tema, se ha atribuido la invención de la computadora a diferentes personas, Babbage es considerado como el padre de la rama de saberes que luego se convertirá en la computación, pero pasaría un tiempo más hasta que la invención de la computadora pudiera pasar a su realización. Otro fundador que es considerado en este proceso es Alan Turing, quien es el creador de una máquina capaz de calcular cualquier cosa, y que la llamó “máquina universal” o “máquina de Turing”. Las ideas que sirvieron para construir esta máquina fueron las mismas en el nacimiento al primer computador. (Equipo Editoral Etecé, 2023).

Además, otro importante caso fue el de ENIAC (Electronic Numeral Integrator and Calculator) conocido en español como Integrador y Calculador Electrónico Numeral, creado por dos profesores de la universidad de Pennsylvania

en 1943, es considerado como el abuelo de los computadores propiamente dichos y que consistían en 18,000 tubos al vacío que llenaban un cuarto entero.

Según Timegrapphics (2022), en 1947 se llevó a cabo la invención de los transistores, fruto de los esfuerzos de los laboratorios Bell en Estados Unidos. Estos aparatos son interruptores eléctricos fabricados con materiales sólidos y sin necesidad del vacío. Fue un descubrimiento fundamental para la fabricación de los primeros microchips, y permitieron el paso de los aparatos eléctricos a los electrónicos. Los primeros circuitos integrados (o sea, chips) aparecieron en 1958, fruto de los esfuerzos de Jack Kilby y Robert Noyce. El primero recibió el Premio Nobel de Física en 2000 por el hallazgo. Los primeros computadores surgieron como máquinas de cálculo lógico, debido a las necesidades de los aliados durante la Segunda Guerra Mundial. Para decodificar las transmisiones de los bandos en guerra debían hacerse cálculos rápida y constantemente. Por eso, la Universidad de Harvard diseñó en 1944 la primera computadora electromecánica, con ayuda de IBM, bautizada Mark I. Ocupaba unos 15 metros de largo y 2,5 de alto, envuelta en una caja de vidrio y acero inoxidable. Contaba con 760.000 piezas, 800 kilómetros de cables y 420 interruptores de control. Prestó servicios durante 16 años.

En febrero de 1951 apareció la Ferranti Mark 1, una versión moderna de la computadora norteamericana del mismo nombre que estaba disponible comercialmente. Fue sumamente importante en la historia del computador, pues contaba con un índice de registros, que permitía la lectura más fácil de un conjunto de palabras en la memoria. Por esa razón surgieron hasta treinta y cuatro patentes distintas de su desarrollo. En los años posteriores sirvió de base para la construcción de las computadoras IBM, muy exitosas industrial y comercialmente (Timegraphics, 2020).

En 1953 apareció FORTRAN, acrónimo de *The IBM Mathematical Formula Translation* (“Traducción de fórmulas matemáticas de IBM”), desarrollado como el primer lenguaje formal de programación, o sea, el primer programa diseñado para fabricar programas computacionales, por los programadores de IBM, liderados por John Backus. Inicialmente se desarrolló para el computador IBM 704, y para una

variada gama de aplicaciones científicas y de ingeniería, razón por la cual tuvo una amplia serie de versiones a lo largo de medio siglo de implementación. Es todavía uno de los dos lenguajes de programación más populares, especialmente para los supercomputadores del mundo (Timegraphic, 2020).

La primera computadora moderna apareció en otoño de 1968, como un prototipo presentado por Douglas Engelbart. Tenía por primera vez un ratón o puntero, y una interfaz gráfica de usuario (GUI), cambiando para siempre el modo en que los usuarios y los sistemas computarizados interactuarían en adelante. La presentación del prototipo de Engelbart duró 90 minutos e incluyó una conexión en pantalla con su centro de investigación, constituyendo así la primera videoconferencia de la historia. Los modelos de Apple y luego de Windows fueron versiones posteriores de este primer prototipo.

2.3 Las herramientas de traducción

Cuando hablamos de traducción, hay muchos factores que influyen en la eficiencia de un traductor, lo cual puede incluir el uso de herramientas de traducción para facilitar el traslado de la lengua origen a la lengua destino. Cuando se tiene en posesión un documento cargado de mucha información “general”, podemos hacer uso de estas herramientas para después nosotros enfocarnos en aquellas palabras que sabemos el autor quiere dar un significado especial a la audiencia; es así cuando podemos invertir mayor parte de nuestro tiempo y dedicación a estas partes del documento a traducir.

Actualmente existen muchas herramientas de traducción, unas con ciertas ventajas sobre otras. No obstante, este proyecto estuvo enfocado en dos, las cuales son SmartCat y MateCat.

2.3.1 SmartCat

Elegir SmartCat significa tener acceso a una herramienta TAO robusta e intuitiva. Ofrece una serie de funciones únicas que le ayudan a aumentar la productividad y a obtener contenidos localizados mediante un proceso rápido y gratuito.

El software ofrece un entorno único en el que pueden trabajar tanto equipos de traductores internos como autónomos. Aquí, las empresas pueden cargar documentos y asignarlos a colaboradores individuales. También proporciona acceso a memorias de traducción, glosarios y comprobaciones de control de calidad que se actualizan periódicamente.

SmartCat surge en los años 2012-2015 como una herramienta TAO debido a que la empresa ABBYY Language Solutions sintió cierta limitación por la escasez de avance en el área de traducción tecnológica en los últimos años y apostó por una herramienta más competente e intuitiva en el mercado y a la vez incluir la colaboración de más traductores, editores, etc, para la elaboración de proyectos.

2.3.2 MateCat

Si el usuario no está dispuesto a pagar por una licencia de software TAO, MateCat ofrece un servicio de traducción gratuito. Mientras el usuario trabaje en proyectos urgentes, puede ayudarse de esta plataforma y facilitar las tareas.

MateCat es compatible con más de 100 idiomas y le permite traducir más palabras cada hora que la mayoría de herramientas similares. También, esta herramienta viene con una interfaz simplista por la que podrá navegar sin problemas. La aplicación le permite cargar documentos desde su ordenador y desde Google Drive.

MateCat por otro lado es el resultado de un proyecto de investigación de 3 años entre 2011-2014 fundada por el Séptimo Programa Marco de la Unión Europea para la investigación, el desarrollo tecnológico y la demostración bajo el acuerdo de subvención No. 287688. El proyecto fue liderado por FBK (Fondazione Bruno Kessler), un centro de investigación internacional con sede en Trento, Italia. MateCat tiene como objetivo y ventaja principal, el uso de la traducción automática; este se adecua según el uso continuo que le permite aprender de los errores de acuerdo a la edición que se efectúe en los primeros párrafos traducidos y el contexto en que el documento se encuentre como, por ejemplo, traducción médica, legal, y su terminología como tal.

2.3.3 Herramientas adicionales

- **Omega T:** Es una de las herramientas CAT (computer assisted translation, o traducción asistida por ordenador) más buscadas y totalmente gratuita que se puede descargar e instalar en Windows, MacOs o Linux. Acepta más de 30 formatos de documentos y es un excelente punto de partida para profesionales que recién están comenzando en el mundo de la traducción, o que no necesitan grandes despliegues de funcionalidades. Si bien no cuenta con el soporte de un robot de traducción propio, tiene conectividad con Google Translate, para facilitar y alivianar el trabajo del profesional.

- **Memsource:** Una de las características donde Memsource se hace fuerte es en el patentamiento de una tecnología de traducción que utiliza la inteligencia artificial (AI), ayudando a reducir significativamente el tiempo de trabajo en cada documento. Soporta más de 50 formatos de archivos y fuentes de texto, más de 500 idiomas y más de 30 programas de traducción. Tiene integraciones con las plataformas más utilizadas en el mercado digital (como Hubspot Salesforce y Wordpress), lo que facilita el desarrollo del trabajo a empresas y traductores. Cuenta con un free trial y su membresía comienza desde los 23 € / mes, que la ubica entre las más accesibles. Su facilidad de uso, y lo intuitiva que resulta esta herramienta, la convierte en

una de las favoritas de los traductores. El soporte técnico 24/7 es otro de los puntos fuertes.

- **SDL Trados Studio:** Estudio Trados es una herramienta de productividad de la traducción que le permite localizar contenidos para su público de forma rápida y precisa. La aplicación está disponible tanto en la nube como en el escritorio para que los traductores profesionales puedan realizar su trabajo con mayor eficacia. Gracias a su tecnología de memoria de traducción inteligente, se pueden reutilizar contenidos traducidos previamente en varios proyectos. Como esta plataforma es compatible con un gran número de idiomas y formatos de archivo, los traductores pueden conseguir trabajos de cualquiera.

- **Memo Q Translator Pro:** Es un software que proporciona un entorno de traducción asistida por ordenador adecuado para el sistema operativo Windows. Aquí, uno puede reutilizar traducciones anteriores, utilizar la escritura predictiva, hacer glosarios utilizando los términos elegidos, añadir materiales de referencia y obtener sugerencias de diferentes plataformas.

Además, los usuarios pueden importar, traducir y exportar archivos propietarios o estándar de otras herramientas de traducción para mejorar la interoperabilidad y la compatibilidad. Esta aplicación permite la colaboración al permitirle trabajar con cualquier otra organización que utilice el servidor memoQ y acepte paquetes de herramientas de traducción populares.

Los formatos de archivo compatibles con esta plataforma son MS Word, XLSX, PPTX, MSG, VSDX, XLIFF, XML, PSD, XML, JSON, ZIP, SDLXLIFF, INDD y muchos más. Puede utilizar memoQ para traducir más de 100 idiomas, incluidos los más utilizados en todo el mundo (Bipasha Nath, 2023).

- **TextUnited:** Es una herramienta TAO con un sistema de traducción inteligente y súper rápido. La aplicación promueve la localización con un complejo proceso de traducción para que las empresas puedan alcanzar el crecimiento internacional.

  Utiliza un enfoque que da prioridad a la tecnología para cultivar un fuerte vínculo con sus clientes en sus lenguas maternas. Esta plataforma está aquí para satisfacer sus necesidades de traducción, ya se trate de páginas web, contenidos de texto y vídeo, software o cualquier comunicación omnicanal. Con este software, las empresas pueden centralizar todas las tareas de traducción y establecer un sistema conectado para una localización constante. TextUnited admite la sincronización sin fricciones entre sus sistemas, traductores profesionales y tecnología lingüística.

  A través de una API multifacética, puede integrarlo con CRM, suites de comunicación, plataformas en la nube y sistemas de versión de código. La herramienta puede captar para usted comentarios multilingües mientras los usuarios comparten sus experiencias en tiempo real a través de texto, audio y vídeo. Además, puede reducir costes reutilizando una traducción varias veces (Bipasha Nath, 2023).

En este estudio de investigación, el equipo investigador estuvo trabajando con las herramientas de traducción SmarCat y MateCat con el propósito de obtener las características de calidad que existen en la traducción entre ambas herramientas y proveer así mejores referencias hacia la herramienta que brinda una mejor calidad de traducción.

2.4 La calidad en la traducción

Empecemos por definir el concepto de calidad en la traducción, por lo general entendemos por calidad aquello que muestra el resultado de un trabajo el

cual llena nuestras expectativas como cliente, en este caso, aquellas personas que acuden a un traductor ya sea para interpretar o traducir cierto proyecto/debate y nos convenza de su calidad. En traducción, el control de calidad (QA por las siglas en inglés de *Quality Assurance*) es el procedimiento para evaluar y revisar la calidad de una traducción. Ayuda a garantizar que el texto final sea preciso y claro, que transmita fielmente el mensaje original y que no contenga errores. Los siguientes son los errores más comunes que se revisan durante el control de calidad:

- Errores ortográficos y gramaticales.
- Terminología.
- Precisión de la traducción.
- Fidelidad del estilo.
- Fluidez del texto final.
- Aspectos culturales que deben adaptarse.
- Formato de las cifras, fechas, unidades de medida, etc.
- Adecuación al estilo del cliente.

2.4.1 ¿Qué es Calidad?

La calidad se refiere a la capacidad que posee un objeto para satisfacer necesidades implícitas o explícitas según un parámetro, un cumplimiento de requisitos de cualidad. Este es un concepto subjetivo. La calidad está relacionada con las percepciones de cada individuo para comparar una cosa con cualquier otra de su misma especie, y diversos factores como la cultura, el producto o servicio, las necesidades y las expectativas influyen directamente en esta definición. El término calidad proviene del latín *qualitas* o *qualitatis*.

La calidad del servicio prestado por una determinada empresa es asociada a su cualidad sobre la percepción de satisfacción. La calidad de un producto en general se refiere a la cualidad y durabilidad del bien. La calidad, en relación con los productos y / o servicios, tiene varias definiciones. Puede ser que el producto se ajuste a las exigencias de los clientes, el valor añadido, algo que no tienen los productos similares, la relación costo / beneficio, etc. Una visión actual del concepto

de calidad en Marketing indica que calidad no es entregar al cliente lo que quiere, sino que consiste en entregar lo que nunca se había imaginado que quería y que una vez que lo obtenga, se dé cuenta de que era lo que siempre había querido. Este concepto se aplica a la traducción, la calidad consiste en entregar un proyecto de traducción que transmita un mensaje inequívoco y carente de errores ortográficos o gramaticales; así mismo, que suene natural en el lenguaje meta de manera que cualquier persona que tenga acceso a este no perciba que se trata de una traducción.

2.5 Las técnicas de traducción

Las técnicas de traducción son herramientas que nos ayudan a conseguir un mejor resultado en nuestro desempeño laboral cuando traducimos. La traducción consiste en transmitir un mensaje de un idioma original a un idioma destino teniendo en cuenta cultura, espacio, tiempo. Como traductores, debemos tener claro conocimiento de estas para saber cuál aplicar a raíz del contenido en cuestión. Acerca de la creación de las técnicas de traducción, por el momento no se ha especificado una lista de sus creadores; sin embargo, J. P Vinay y J. Darbelnet realizaron una recopilación de ellas en el año 1958. Entre las técnicas más comunes se mencionan el préstamo, el calco, la transposición, la modulación, la equivalencia, la adaptación y la traducción literal.

- **El préstamo**: Esta técnica consiste básicamente en tomar una palabra del texto original tal y como se fue escrita para poder representar dicha palabra con el mismo significado que se adquiere en su originalidad, estas se incluyen en cursiva para especificar su objetivo.

- **Calco**: Con cierto parecido al préstamo, siempre se usa la misma palabra en su originalidad, pero esta es traducida literalmente para evitar cualquier préstamo semántico.

- **La transposición**: Está técnica básicamente altera la estructura gramatical pero no altera el significado para no perder su originalidad.

- **La modulación**: Dicha técnica se utiliza para hacer un cambio semántico o de su perspectiva en el texto, pero este debe conservar el sentido de lo que se quiere dar a entender el autor.

- **La equivalencia:** En este caso, el objetivo es traducir una frase o un texto de forma totalmente distinta, pero manteniendo la idea original. Es una técnica muy empleada a la hora de traducir el nombre de una institución, un proverbio, un refrán o una expresión utilizada en el idioma original.

- **La adaptación**: Este cambia el elemento cultural que presenta el texto para poder obtener una mejor adaptación en el idioma destino.

- **La traducción literal:** Esta técnica de traducción es de las menos utilizada ya que busca mantener ambos, sentido y sintaxis en el texto original. No es fácil de usar ya que rara vez se tiene algún texto que se pueda traducir tal cual, mismo caso en algunas palabras de acuerdo al contexto.

2.5.1 ¿Qué es la traducción no literal?

La traducción oblicua se refiere a la aplicación de procedimientos de traducción que se alejan de la traducción literal y, claro, del literalismo. Consiste en la aplicación de una serie de métodos de traducción y se le llama “oblicua” porque se aleja de la traducción mecánica. Las técnicas de traducción oblicua principales son la transposición, la modulación, la equivalencia y la adaptación, mientras que las complementarias son la amplificación, la explicitación, la omisión y la compensación.

2.6 Artículos académicos

Sánchez (2008), lingüista y académico, define al artículo académico como un texto publicado con el propósito de dar a conocer los resultados de una investigación realizada por estudiantes, docentes, investigadores o instituciones. Este material requiere del cumplimiento de normas establecidas, más allá del enfoque o metodología aplicada en su creación. Y, siguiendo su intención de difundir hechos científicos, se suele publicar en revistas especializadas.

La investigadora Bolívar (2004), elabora una lista de características y criterios que son claves al momento de la realización de estos textos. Pero sobre todo en su evaluación para determinar su publicación. Revisemos a continuación esos puntos:

- El contenido del artículo incluye, además de los resultados totales o parciales de una investigación, los lineamientos teóricos. Además de las directrices y herramientas particulares de análisis; la tesis o propuesta fundamental del trabajo y las conclusiones.

- El artículo combina el texto expositivo y argumentativo. Recordemos que el texto expositivo busca dar a conocer una idea a otras personas, mientras que el argumentativo sirve para justificar los elementos que nos han llevado hasta esa idea.

- El artículo siempre estará escrito en un lenguaje formal, objetivo, propio del campo científico que busca subrayar lo transparente y universal.

- El artículo debe demostrar que el autor cuenta con conocimiento de fondo del tema que ha elegido tratar, con una correcta exploración de hechos y objetivos propuestos.

- El artículo debe usar con coherencia entre sí los recursos como el título, el resumen, la introducción, las conclusiones y más.

Existen diferentes tipos de artículos académicos con diferente propósito, se pueden clasificar como los siguientes:

- Resumen: Un texto breve que sintetiza el contenido de otro texto más extenso.

- Reseña: Un texto que describe y evalúa una obra o un evento.

- Informe: Un texto que presenta los resultados de una investigación o una actividad.

- Ensayo: Un texto que expresa el pensamiento del autor sobre un tema.

- Monografía: Un texto que desarrolla un tema específico de forma exhaustiva y sistemática.

- Artículo científico: Un texto que comunica los hallazgos de una investigación original y rigurosa.

- Tesis: Un texto que sustenta una hipótesis o una propuesta de solución a un problema.

2.6.1 ¿Qué es el artículo académico “Can Someone With ADHD Be ‘Indistractable’?” y cuál es su historia?

El artículo denominado “Can Someone With ADHD Be ‘Indistractable’?” fue publicado por el sitio web Nir And Far, creado por Nir Eyal. El artículo cuenta cómo el autor y creador del sitio Nir Eyal, quien narra que escribió un libro denominado “Indistractable: How to Control Your Attention and Choose Your Life” y cómo él

quería obtener una opinión honesta acerca de las personas que padecen el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), en su búsqueda encontró a Caitlin O'Brient Bauer, quien fue diagnosticada con "TDAH" cuando ella tenía 8 años de edad y que ahora es una profesora certificada sobre el "TDAH". Caitlin compartió en una entrevista realizada en un podcast como el modelo indistraible se adapta al cerebro "TDAH", comentó como ella personalmente usa lo indistraible y explico como otros con "TDAH" pueden usar las técnicas presentadas en el libro, en esta entrevista se obtuvieron las conclusiones y el autor lo explica en detalle en el artículo.

Además, el creador Nir Eyal explica el propósito del sitio web Nir and Far: "Nir and Far trata de la intersección entre psicología, tecnología y empresa. Yo lo llamo diseño del comportamiento". El tema abarca la experiencia del usuario, la economía del comportamiento y una pizca de neurociencia. También agrega "Escribo para ayudar a las empresas a diseñar el comportamiento de los consumidores, a la vez que educo a las personas sobre el cambio de comportamiento y la distracción digital.", esto en palabras de Nir Eyal, que como él menciona provee ayuda a las empresas y educación a las personas.

2.6.2 ¿Qué es el artículo académico "The 4 Steps To Becoming Indistractable" y cuál es su historia?

El articulo denominado "The 4 Steps To Becoming Indistractable", fue también publicado por el sitio de Nir and Far. El articulo presenta 4 pilares para convertirse indistraible y el procedimiento que se puede realizar para lograrlos. Los 4 pilares son:

1. Dominar los disparadores internos
2. Dedicar tiempo a la tracción.
3. Hackear disparadores externos.
4. Bloquear la distracción.

CAPITULO III. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN

En este apartado se presentaron el enfoque y tipo de la investigación, los métodos, sus conceptos y tipos, así como también el objeto de estudio; además, se proporcionaron las categorías de análisis con las cuales se realizaron las evaluaciones de los textos y presenta la población y muestra del presente estudio. Por otro punto, se dieron a conocer los aspectos con los cuales se evaluaron las traducciones y las técnicas e instrumentos para la recopilación de datos en los cuales se brindaron los detalles sobre los aspectos a evaluar, se comparte la definición y ejemplo de rúbrica que se utilizó para las evaluaciones de la traducción de los artículos académicos enteramente mencionados.

3.1 Enfoque y Tipo de Investigación

Este trabajo de investigación se desarrolló bajo un énfasis de investigación cualitativa con enfoque explicativo. En general, bajo este enfoque, el método explicativo permite visualizar el objeto de estudio y crear un vínculo con el investigador con el propósito de familiarizarse y poder realizar teorías que contribuyan a la búsqueda de respuestas. En ese sentido, a continuación, se describen los métodos que complementa el enfoque cualitativo de este trabajo de investigación:

3.2 Método Cualitativo

El método cualitativo es una aproximación de investigación que se centra en comprender fenómenos desde una perspectiva subjetiva y exploratoria. Este método se emplea para captar la complejidad y las experiencias individuales, con el objetivo de obtener una comprensión profunda de un tema o fenómeno (Creswell, 2013). En este trabajo se exploraron las características que existen en la traducción producida por herramientas informáticas y tiene una característica exploratoria porque se examinaron las divergencias entre ambas traducciones.

3.2.1 Método Mixto

La investigación mixta es una metodología de investigación que consiste en recopilar, analizar e integrar tanto investigación cuantitativa como cualitativa, o como lo menciona Barbosa y Molar (2020), el método mixto puede incluir solo métodos cualitativos. Este enfoque se utiliza cuando se requiere una mejor comprensión del problema de investigación, y que no te podría dar cada uno de estos métodos por separado.

Los datos cuantitativos incluyen información cerrada como la que se utiliza para medir actitudes, por ejemplo, escalas de puntuación. El análisis de este tipo de datos consiste en analizar estadísticamente las puntuaciones recopiladas, por ejemplo, a través de encuestas, para responder a las preguntas de investigación o probar las hipótesis. Los datos cualitativos son información abierta que el investigador suele recopilar mediante entrevistas, grupos de discusión y observaciones. El análisis de los datos cualitativos (palabras, textos o comportamientos) suele consistir en separarlos por categorías para conocer la diversidad de ideas reunidas durante la recopilación de datos. Al realizar una investigación mixta, tanto de datos cuantitativos y cualitativos, el investigador gana amplitud y profundidad en la comprensión y corroboración, a la vez que compensa las debilidades inherentes del uso de cada enfoque por separado (QuestionPro, 2023).

3.2.2 Método Explicativo

La investigación explicativa se realiza con el objetivo de ayudar a los investigadores a estudiar el problema con mayor profundidad y entender el fenómeno de forma eficiente.

Al llevar a cabo el proceso de investigación es necesario adaptarse a los nuevos descubrimientos y nuevos conocimientos sobre el tema. Aunque no es

posible obtener una conclusión, se pueden explorar las variables con un alto nivel de profundidad.

La investigación explicativa permite que el investigador se familiarice con el tema que se va a examinar y diseñe teorías que permitan probarlos.

Este método es sumamente valioso para la investigación social. Son esenciales cuando se quieren transmitir nuevos datos sobre un punto de vista sobre el estudio (Ortega, 2023).

3.2.3 Método Analítico

El método analítico es una estrategia de investigación que se enfoca en descomponer un problema o fenómeno en partes más pequeñas y manejables para comprenderlo en profundidad. Se caracteriza por analizar y examinar detalladamente las partes individuales de un todo para comprender su funcionamiento, relaciones y características. Así pues, en este estudio, el equipo investigador aplicó el método analítico para interpretar segmento por segmento la traducción realizada por las herramientas SmarCat y MateCat. Este análisis permitió identificar las divergencias en la traducción entre ambas herramientas; también, este análisis permitió determinar la herramienta más útil y eficaz en la traducción de textos académicos.

3.2.4 Método Sintético

Este es un enfoque en la investigación o en el análisis que se centra en la construcción o la integración de partes individuales o fragmentos para comprender el conjunto o el todo. En esta investigación aparte de analizar la traducción realizada por las herramientas de traducción, el método sintético permitió reconstruir las partes de la traducción que carecían de sentido debido a la traducción automática o traducción literal. Esto permitió hacer comentarios en la traducción “Traducción

comentada”. Es decir, describir la traducción tal cual fue realizada y describir como una persona profesional en la traducción puede mejorarla.

En resumen, la integración de los métodos mencionados anteriormente constituye el enfoque de esta investigación; es decir, investigación cualitativa.

3.3 Objeto de estudio.

Analizar las divergencias en la calidad de traducción automática del inglés al español entre las herramientas TAO SmartCat y MateCat en la traducción de artículos académicos.

3.4 Categorías de análisis

Las categorías de análisis son herramientas que permiten desglosar la información para identificar patrones, relaciones o significados dentro de los datos; por consiguiente, en este apartado se describen las categorías de análisis de este estudio.

3.4.1 Población y muestra

3.4.1.1 Población

Según Fernández (2020), la población en una investigación se refiere al universo, conjunto o totalidad de elementos sobre los que se investiga o hacen estudios. De acuerdo con la definición provista por Fernández (2020), el equipo investigador presentó la población de acuerdo a su estudio la cual está conformada por diferentes herramientas de traducción:

- Omega T.
- Memsource.

- SDL Trados Studio.
- Memo Q Translator Pro.
- TextUnited.

3.4.1.2 Muestra

Según Fernández (2020), la muestra es una parte o subconjunto de elementos que se seleccionan previamente de una población para realizar un estudio. Normalmente se selecciona la muestra de una población para su estudio debido a que estudiar a todos los elementos de una población resultaría muy extenso y poco práctico. De acuerdo con la definición provista por Fernández, el equipo investigador realizó la presentación de las dos principales herramientas de traducción que forman parte de la muestra del presente estudio:

- SmartCat.
- MateCat.

3.4.2 Categoría de análisis de la revisión de la traducción

A continuación, se presenta los aspectos que se tomarán en cuenta para realizar en análisis de la traducción producida por las herramientas SmarCat y Matecat:

- Comprensión a la lectura del texto de resultado.
- Expresión natural de las ideas.
- Coherencia entre cada una de las ideas de acuerdo al texto original.
- Concordancia de las palabras de acuerdo a su adaptación.

3.5 Técnicas e instrumentos para la recopilación de datos

Las técnicas e instrumentos para la recopilación de datos son herramientas y métodos utilizados para obtener información en un estudio o investigación. Por una parte, las técnicas son los enfoques generales o estrategias utilizadas para obtener datos. Algunas técnicas comunes incluyen entrevistas, encuestas, observación, experimentos, análisis documental, grupos focales, entre otros. Estas técnicas son la base sobre la cual se recolecta la información. Por otra parte, los instrumentos son herramientas específicas utilizadas dentro de esas técnicas para recopilar datos. Por ejemplo, en una encuesta, el cuestionario o la lista de preguntas es el instrumento que se emplea para obtener respuestas. En una entrevista, el guion o la lista de temas a tratar puede considerarse un instrumento. Cada método de recopilación de datos requiere instrumentos específicos adaptados a sus necesidades. A continuación, se presentan las técnicas e instrumentos que se utilizaron en este trabajo de investigación.

3.5.1 Técnica

La técnica de investigación que se implementó en este estudio fue el análisis de contenido ya que es una técnica de investigación que se utiliza para estudiar y analizar el contenido de diferentes tipos de comunicaciones, como texto, imágenes, videos, discursos, entre otros. Su objetivo principal es identificar patrones, temas, tendencias o mensajes subyacentes en el material analizado. En este caso particular, se estudió y analizó el contenido de la traducción producida por las herramientas de traducción automática SmarCat y MateCat. El equipo investigador realizó análisis de los artículos académicos denominados: “Can Someone With ADHD Be ‘Indistractable’?” y “The 4 Steps To Becoming Indistractable”, con dichas categorías mencionadas anteriormente.

3.5.2 Instrumento

El análisis para encontrar las características en la traducción de los textos académicos se realizó por medio de una rúbrica con niveles de evaluación que se apegaron al contenido de sus categorías (*Ver ANEXO 1*), la rúbrica se realizó por medio de ejemplos en la web como referencia o así mismo de algunos referentes de la traducción que hayan realizado trabajos con técnicas similares en instituciones de prestigio como El Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado con su rúbrica para traducciones.

Según Díaz (2022), las rúbricas de evaluación permiten valorar el rendimiento de un alumno sin lugar a interpretaciones. A partir de unos criterios claramente definidos por el evaluador, el aprendiz es capaz de identificar qué se pretende de su rendimiento y, por lo tanto, recibir una evaluación más justa. En este estudio, la rúbrica se implementó para evaluar la traducción automática de las herramientas ya mencionadas.

Con base en las categorías de análisis y una previa decisión grupal, se ha creado un instrumento para la evaluación de las traducciones del artículo **"Can Someone With ADHD Be 'Indistractable'?"** y **"The 4 Steps To Becoming Indistractable"** con el fin de exponer el resultado de la traducción con la herramienta SmartCat y MateCat y definir la calidad de la traducción hecha por ambas. La presente rúbrica está comprendida en dos secciones, con la primera se evaluó la calidad del texto y con la segunda se evaluó la calidad de traducción de la herramienta. La rúbrica ha sido adaptada de ejemplos encontrados en la web de los cuales destaca la rúbrica de traducciones publicada por el Ministerio de Educación y Formación Profesional de España.

Además, cada criterio de evaluación fue discutido y acordado por el grupo investigador de la siguiente manera:

1. Comprensión e Inteligibilidad (10%): Se le asignó esta ponderación porque el texto debió presentar ideas que el lector pueda comprender y mostrar una estructura inteligible.

2. Congruencia (10%): Se le asignó esta ponderación porque el texto debió tener sentido lógico y conveniencia para los lectores.

3. Intencionalidad (10%): Se consideró esta ponderación porque el mensaje debió ser acorde a su tema y tener el enfoque hacia el mismo.

4. Lingüística (10%): Se consideró esta ponderación porque el mensaje debió presentar coherencia, cohesión y una adecuada estructura.

5. Semántica (10%): Se le asignó esta ponderación porque el mensaje debió ser expresado con lenguaje formal y apropiado para los lectores.

6. Eficiencia (10%): Esta ponderación fue asignada en este aspecto porque el artículo debió presentar buenas ideas, ser relevante y útil para el público en general.

7. Comprensión a la lectura del texto de resultado (10%): Esta ponderación fue asignada en este aspecto porque el texto debió de tener una comprensión sin errores.

8. Expresión natural de las ideas (10%): Se le asignó esta ponderación porque el texto debió de expresar el mensaje de manera natural y completa.

9. Coherencia entre cada una de las ideas de acuerdo al texto original (10%): Se le asignó esta ponderación porque el texto debió ser coherente y apegarse al texto original.

10. Concordancia de las palabras de acuerdo a su adaptación (10%): Esta ponderación fue asignada a este aspecto porque las herramientas debieron de realizar una adaptación profesional de las palabras en la traducción.

La rúbrica cuenta con un espacio para las observaciones generales que se adquirieron en el procedimiento de traducción y está comprendida para evaluar cuatro niveles de logro:

- Excelente (10)
- Muy Bueno (8-9)
- Bueno (6-7)
- Deficiente (0-5)

3.6 Limitaciones del estudio

La herramienta SmartCat cuenta con una nueva interfaz en su presentación la cual dificulta encontrar el apartado para crear un proyecto de traducción ya que brinda múltiples opciones, así mismo cuenta con un límite de palabras a traducir, luego de este límite la herramienta hace un cobro adicional lo cual puede variar dependiendo de la extensión del documento. No cuenta con un límite de intentos como tal.

La herramienta MateCat cuenta con un propio motor de “Machine Translation”, sin embargo, la herramienta presenta una lista de motores que se pueden seleccionar desde el menú de configuración, pero en el momento de seleccionar un motor de “Machine Translation”, se le solicita al usuario una autenticación que es de pago para confirmar la licencia adquirida para el uso del motor lo que limita su uso de parte del usuario.

CAPITULO IV ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.

A Continuación, se presentan los resultados obtenidos en la traducción del artículo denominado “Can Someone With ADHD Be “Indistractable”? y The 4 Steps To Become Indistractable” por las herramientas de traducción SmartCat y MateCat.

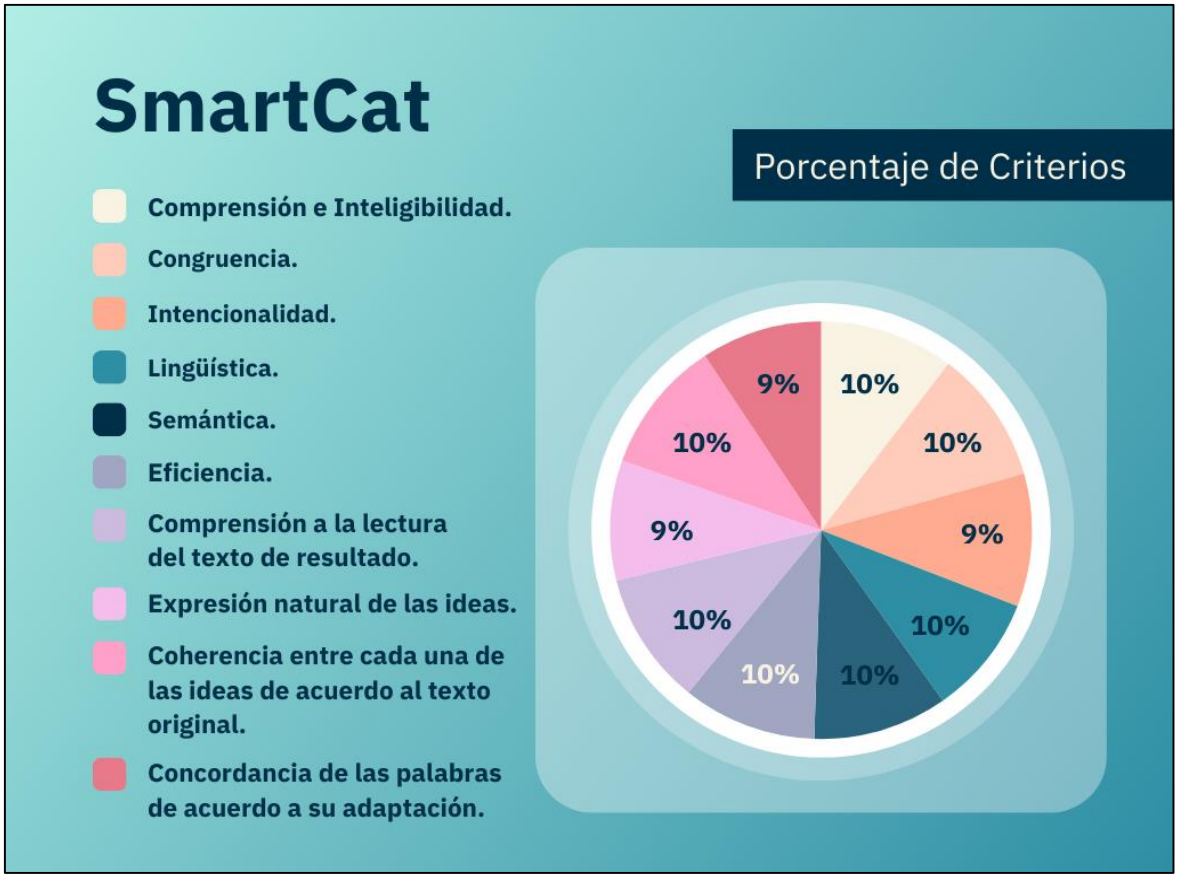
4.1 Interpretación de la Rúbrica de Evaluación para el Análisis de los Artículos “Can Someone With ADHD Be “Indistractable”? y The 4 Steps To Become Indistractable” de la Herramienta CAT SmartCat.

Rúbrica de Evaluación para el Análisis del Articulo “Can Someone With ADHD Be 'Indistractable'? ” y “The 4 Steps To Becoming Indistractable”				
Categorías	**Excelente 10 puntos**	**Muy bueno 8-9 puntos**	**Bueno 6-7 puntos**	**Deficiente 0-5 puntos**
Comprensión e Inteligibilidad. (10%)	El texto se comprende en su totalidad, se obtiene un sentido general completo del mensaje y es inteligible sin ningún error.	El texto presenta bastantes ideas que aportan a que el texto adquiera una mayor comprensión y se puede obtener un mayor sentido general del mensaje con errores menores.	El texto es inteligible en la mayoría de las ideas, aunque el texto presenta algunos párrafos sin comprensión lo que no aporta a las ideas concluyentes del enunciado.	El texto no se comprende en su totalidad debido a que las ideas se presentan de una manera desorganizada en cada uno de los párrafos lo que hace difícil su lectura.

Congruencia. (10%)	El texto es congruente en su totalidad, su mensaje muestra lógica entre sus ideas lo que le provee mucha conveniencia.	El texto es congruente en la mayor parte de su mensaje lo que le provee una mejor conveniencia con muy pocos errores.	El texto cumple en la mayoría de sus ideas, pero existen algunas secciones que no concuerdan con las ideas antes mencionadas.	El texto no cumple con su mensaje lo que lo convierte en inconveniente debido a la falta de lógica entre sus ideas.
Intencionalidad. (10%)	El texto presenta una total intencionalidad siendo fiel a su tema general y un mejor enfoque en cada una de sus partes.	El enunciado expresa la mayoría de las ideas que explican su tema general con pocos enfoques hacia otros temas.	El texto expresa una parte de su tema, pero tiene unas pocas desviaciones hacia otros temas.	El texto no concuerda con su tema debido a que su mensaje presenta un enfoque distinto.
Lingüística. (10%)	El texto presenta coherencia y cohesión en su mensaje sin ninguna dificultad y una excelente estructura con sus ideas organizadas.	El texto es expresado bastante bien y le permite una mejor vista de su significado.	El texto presenta una buena estructura que le proveen una mejor expresión con algunas ideas con un poco de desubicación.	El texto no es coherente en la expresión de su mensaje lo que lo vuelve confuso.

Semántica. (10%)	El mensaje es expresado con mucha formalidad utilizando un lenguaje apropiado para los lectores.	El mensaje es expresado en su mayoría con un lenguaje formal con pocos errores.	El mensaje es expresado bien, pero con algunas ideas que no respetan al lector.	El mensaje es expresado de manera vulgar y ofensiva.
Eficiencia. (10%)	El artículo expresa buenas ideas que lo vuelve con contenido relevante y útil.	El artículo expresa buenas ideas en su mayoría con pocas referencias inseguras.	El artículo expresa una combinación de buenas y malas ideas lo que lo vuelve confuso.	El artículo expresa malas ideas y referencias al público en general.
Traducción Final Originada por la Herramienta SmartCat				
Comprensión a la lectura del texto de resultado. (10%)	La traducción presenta una comprensión total de su mensaje sin ningún error.	La traducción presenta una buena comprensión entre sus ideas con pocos errores.	La traducción se comprende en una buena parte de su enunciado con algunas ideas desubicadas.	La traducción no se comprende porque presenta las ideas de una manera desorganizada.
Expresión natural de las ideas. (10%)	La traducción presenta una expresión completa y natural de sus ideas sin errores.	La traducción presenta un mensaje inteligible con pocas ideas desorganizadas.	La traducción tiene un buen desenvolvimiento to en su mensaje con algunas ideas inexplicadas.	La traducción no presenta inteligibilidad en ninguna de sus ideas debido a su inapropiada presentación.
Coherencia entre cada una de las ideas de acuerdo al texto original. (10%)	El texto muestra bastante coherencia de acuerdo al texto original.	El texto es coherente en la mayoría de las ideas con errores menores.	El texto es coherente, pero agrega u omite ideas que no estaban en el texto original.	El texto no muestra coherencia en la expresión de sus ideas de acuerdo al texto original.

Concordancia de las palabras de acuerdo a su adaptación. (10%)	La herramienta realiza la adaptación de las palabras de manera profesional.	La herramienta presenta buena adaptación con muy pocos errores.	La herramienta realiza buena adaptación con algunos defectos en su léxico.	La herramienta no realiza buena adaptación por lo que sus mensajes son confusos.



En esta gráfica, SmartCat presenta un excelente resultado en la comprensión de intengibilidad del documento ya que sus ideas se comprenden en su totalidad, obteniendo un porcentaje del 10%. El apartado de congruencia obtuvo un porcentaje del 10% ya que sus ideas se comprenden en su totalidad. Por otra parte, el criterio “lingüística”, obtuvo un porcentaje del 9% ya que presenta coherencia y cohesión en casi toda la estructura del documento, por ejemplo en el siguiente segmento: “Does my book Indistractable: How to Control Your Attention and Choose Your Life work for the ADHD brain?”, fue traducido como: “¿Mi libro Indistractible: Como Controlar Tu Atención y Elegir Tu Vida ¿trabajas para el

cerebro con TDAH?", como se puede notar, la traducción de este segmento presenta dos preguntas lo cual es incorrecto porque solo había una pregunta en el idioma original excluyendo una frase al principio del documento que cambió un poco su estructura que necesito modificación manual del traductor (*Ver ANEXO 2*).

El criterio "semántica" obtuvo un porcentaje del 10% ya que el texto presenta formalidad cuando se tradujo. El apartado de "eficiencia" obtuvo un porcentaje del 10% ya que el texto expresa buenas ideas, es bastante relevante y a su vez de utilidad para los lectores. El criterio "comprensión a la lectura del texto de resultado" obtuvo un porcentaje del 10% ya que el texto fue traducido en su totalidad y expresa el mensaje de manera excelente. La "expresión natural de las ideas" no pudo obtener una calificación excelente ya que falló al principio del documento con una sola frase, por lo cual se le otorgó un porcentaje del 9%. El penúltimo criterio "coherencia entre cada una de las ideas de acuerdo al texto original" recibe un porcentaje del 10% ya que existe bastante coherencia entre ambos textos. Y por último el criterio "concordancia de las palabras de acuerdo a su adaptación" obtuvo un porcentaje del 9% ya que fueron adaptadas de manera excelente, pero al igual que MateCat, ambas fallaron en una de las palabras principales por lo que se le otorgó este porcentaje.

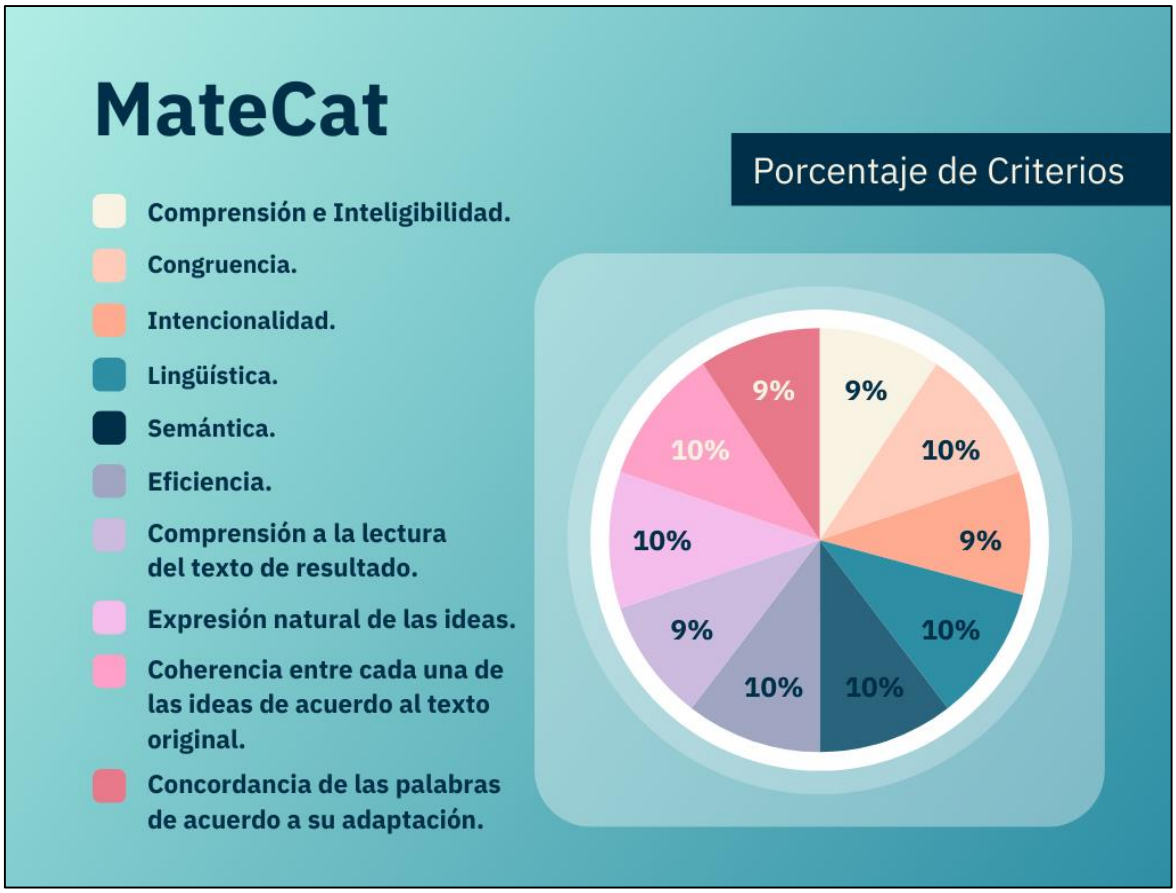
Dicho esto, SmartCat obtiene una nota final de 9.7 imponiéndose sobre la herramienta MateCat con nota final de 9.6.

4.2 Interpretación de la Rúbrica de Evaluación para el Análisis de los Artículos "Can Someone With ADHD Be "Indistractable"? y The 4 Steps To Become Indistractable" de la Herramienta TAO MateCat.

Rúbrica de Evaluación para el Análisis del Articulo "Can Someone With ADHD Be 'Indistractable'? " y "The 4 Steps To Becoming Indistractable"				
Categorías	**Excelente 10 puntos**	**Muy bueno 8-9 puntos**	**Bueno 6-7 puntos**	**Deficiente 0-5 puntos**
Comprensión e Inteligibilidad. (10%)	El texto se comprende en su totalidad, se obtiene un sentido general completo del mensaje y es inteligible sin ningún error.	El texto presenta bastantes ideas que aportan a que el texto adquiera una mayor comprensión y se puede obtener un mayor sentido general del mensaje con errores menores.	El texto es inteligible en la mayoría de las ideas, aunque el texto presenta algunos párrafos sin comprensión lo que no aporta a las ideas concluyentes del enunciado.	El texto no se comprende en su totalidad debido a que las ideas se presentan de una manera desorganizada en cada uno de los párrafos lo que hace difícil su lectura.
Congruencia. (10%)	El texto es congruente en su totalidad, su mensaje muestra lógica entre sus ideas lo que le provee mucha conveniencia.	El texto es congruente en la mayor parte de su mensaje lo que le provee una mejor conveniencia con muy pocos errores.	El texto cumple en la mayoría de sus ideas, pero existen algunas secciones que no concuerdan con las ideas antes mencionadas.	El texto no cumple con su mensaje lo que lo convierte en inconveniente debido a la falta de lógica entre sus ideas.

Intencionalidad. (10%)	El texto presenta una total intencionalidad siendo fiel a su tema general y un mejor enfoque en cada una de sus partes.	El enunciado expresa la mayoría de las ideas que explican su tema general con pocos enfoques hacia otros temas.	El texto expresa una parte de su tema, pero tiene unas pocas desviaciones hacia otros temas.	El texto no concuerda con su tema debido a que su mensaje presenta un enfoque distinto.
Lingüística. (10%)	El texto presenta coherencia y cohesión en su mensaje sin ninguna dificultad y una excelente estructura con sus ideas organizadas.	El texto es expresado bastante bien y le permite una mejor vista de su significado.	El texto presenta una buena estructura que le proveen una mejor expresión con algunas ideas con un poco de desubicación.	El texto no es coherente en la expresión de su mensaje lo que lo vuelve confuso.
Semántica. (10%)	El mensaje es expresado con mucha formalidad utilizando un lenguaje apropiado para los lectores.	El mensaje es expresado en su mayoría con un lenguaje formal con pocos errores.	El mensaje es expresado bien, pero con algunas ideas que no respetan al lector.	El mensaje es expresado de manera vulgar y ofensiva.
Eficiencia. (10%)	El artículo expresa buenas ideas que lo vuelve con contenido relevante y útil.	El artículo expresa buenas ideas en su mayoría con pocas referencias inseguras.	El artículo expresa una combinación de buenas y malas ideas lo que lo vuelve confuso.	El artículo expresa malas ideas y referencias al público en general.

Traducción Final Originada por la Herramienta MateCat				
Comprensión a la lectura del texto de resultado. (10%)	La traducción presenta una comprensión total de su mensaje sin ningún error.	La traducción presenta una buena comprensión entre sus ideas con pocos errores.	La traducción se comprende en una buena parte de su enunciado con algunas ideas desubicadas.	La traducción no se comprende porque presenta las ideas de una manera desorganizada .
Expresión natural de las ideas. (10%)	La traducción presenta una expresión completa y natural de sus ideas sin errores.	La traducción presenta un mensaje inteligible con pocas ideas desorganizadas.	La traducción tiene un buen desenvolvimiento to en su mensaje con algunas ideas inexplicadas.	La traducción no presenta inteligibilidad en ninguna de sus ideas debido a su inapropiada presentación.
Coherencia entre cada una de las ideas de acuerdo al texto original. (10%)	El texto muestra bastante coherencia de acuerdo al texto original.	El texto es coherente en la mayoría de las ideas con errores menores.	El texto es coherente, pero agrega u omite ideas que no estaban en el texto original.	El texto no muestra coherencia en la expresión de sus ideas de acuerdo al texto original.
Concordancia de las palabras de acuerdo a su adaptación. (10%)	La herramienta realiza la adaptación de las palabras de manera profesional.	La herramienta presenta buena adaptación con muy pocos errores.	La herramienta realiza buena adaptación con algunos defectos en su léxico.	La herramienta no realiza buena adaptación por lo que sus mensajes son confusos.



En la presente gráfica de pastel se obtuvo una vista acerca de los criterios y los porcentajes recopilados en el procedimiento de traducción en cada uno de ellos, en la primera parte de la rúbrica como primer criterio se presenta “la comprensión e inteligibilidad” que obtuvo un porcentaje de 9 %, debido a que algunas pero muy pocas ideas estaban desordenadas; le sigue la “congruencia del texto” que obtuvo el 10 %, la “intencionalidad” se encuentra en el puesto 3 con un porcentaje del 9 % porque en algunas ocasiones el texto de resultado no fue acorde a su tema, por ejemplo en el siguiente segmento se subrayó la falta de intencionalidad: “Every action that helps you live up to your values should be scheduled into your agenda.”, fue traducido como: “Cada acción que te ayuden a vivir de acuerdo con tus valores deben programadas en tu agenda.”, en este segmento se perdió un poco del enfoque debido a que no se incluyó la palabra “estar” y que fue presentada por el idioma de origen *(Ver ANEXO 3)*.

En el siguiente apartado se encuentra “lingüística” con un porcentaje obtenido del 10 %, como próximo criterio se encuentra la “semántica” con un

porcentaje del 10 % debido a su excelente lenguaje formal y apropiado para los lectores; le sigue la “eficiencia” con un porcentaje del 10% porque el texto expresa buenas ideas y presenta relevancia y utilidad para los lectores.

En la segunda parte de la rúbrica se encuentra la “comprensión a la lectura del texto de resultado” con un porcentaje obtenido de 9 % porque el texto presenta la comprensión con muy pocos errores; le sigue la “expresión natural de las ideas” con un porcentaje de 10 %.

Se presenta la “coherencia entre cada una de las ideas de acuerdo al texto original” con un porcentaje de 10 % porque el texto es bastante coherente el cual se apegó excelentemente al texto original y como último criterio se encuentra la “concordancia de las palabras de acuerdo a su adaptación” con un porcentaje del 9 % debido a que hubieron algunas palabras que no obtuvieron una buena adaptación, por ejemplo, en el siguiente segmento la herramienta realizó una adaptación diferente: “She added that the structure of the book is very ADHD-friendly, with chapter takeaways and recaps.”, fue traducido como: “Agregó que la estructura del libro es muy amigable con el TDAH, con conclusiones y resúmenes de capítulos.”, la herramienta realizó la adaptación de la palabra “friendly” aplicando la traducción “*amigable*”, pero en una revisión se dio a conocer que la palabra “*adecuada*” es más apropiada en este contexto.

La herramienta de traducción MateCat obtuvo una calificación promedio de 9.6 en el tema de la calidad.

CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

En el procedimiento de evaluación se obtuvieron algunas observaciones generales acerca de las herramientas de traducción SmartCat y MateCat, entre las cuales se pueden destacar las siguientes:

La herramienta de traducción SmartCat actualmente no requiere que generes una pre-edición del documento y en su lugar obtienes una traducción automática procesando el documento al instante.

La herramienta de traducción MateCat provee una traducción en solo una parte del documento y deja la otra parte sin traducir, la traducción se genera cuando se llega al segmento (*Ver ANEXO 4*).

Después de revisar los documentos traducidos por la herramienta SmartCat, se descartó algún segmento no traducido, ya que fueron traducidos en su totalidad (*Ver ANEXO 7*).

Algunos segmentos no fueron traducidos por la herramienta MateCat, el programa presenta un mensaje que expresa que no se encontraron concordancias con el mensaje original y que por favor se pusiera en contacto con el soporte técnico de MateCat si el usuario lo considera como un error.

En relación al punto anterior, otros segmentos que no tenían traducción fueron traducidos por MateCat con una pequeña demora de aproximadamente 5 segundos después de haber llegado al segmento, lo que permite que el traductor empiece a traducir el texto de manera manual lo que no debería de suceder si se ha aplicado la opción de traducción automática (*Ver ANEXO 4*).

Por otra parte, la herramienta SmartCat no demoró mucho en realizar su traducción, ya que, en comparación, MateCat se tomó aproximadamente 5 segundos por segmento y SmartCat se demoró alrededor de 1 minuto en realizar la traducción total del documento imponiendo su ventaja en eficiencia.

En la traducción de los documentos en la herramienta MateCat se muestran las etiquetas que señalan una o dos palabras en algunos segmentos, la herramienta provee un botón llamado “Guess Tags”, que permite que las etiquetas puedan aparecer en automático y en el mismo espacio, pero en algunas ocasiones no concordaron con las etiquetas originales lo que le resta tiempo al traductor y crea un retraso en su proyecto (*Ver ANEXO 4*).

Como observación positiva, la herramienta MateCat provee una moderna interfaz, cuenta con una barra en la parte inferior que presenta algunos detalles como el ID, la barra de progreso del proyecto, el número de palabras ponderadas, el número de palabras por hacer, las palabras que se hacen por hora y el tiempo estimado para completar el proyecto; además, cuenta con un espacio para realizar traducciones instantáneas sin acceder a la cuenta de usuario. Además, MateCat provee una buena asistencia que contribuyó a la traducción de los documentos (*Ver ANEXO 8*).

El impacto que presenta el apartado en general es de manera positiva ya que las herramientas de traducción con su función de traducción automática permiten ahorrar bastante tiempo en el procedimiento de traducción que garantizan la eficiencia y aplicación de las técnicas de traducción.

La herramienta SmartCat provee una mejor calidad de texto y mejor calidad de traducción originada por su sistema superando a MateCat en las dos partes de la rúbrica. La mejor opción para la realización de proyectos de traducciones es la herramienta TAO SmartCat por su excelente trabajo en el tema de la calidad con una mejor asistencia y ahorro de tiempo.

En conclusión, acerca de la calidad se puede dar a conocer que la herramienta de traducción SmartCat se cataloga como la mejor herramienta de traducción debido a que la traducción que se produjo presenta una mejor comprensión de las ideas y estructuración gramatical; posicionando a MateCat como la segunda herramienta con mejor calidad en la realización de los proyectos de traducciones. Acerca del tipo de traducción proveído por las herramientas, se puede notar más la traducción literal, en las que las herramientas aplicaron préstamo; y un poco de la traducción oblicua debido a que en muy pocas ocasiones se hizo la reestructuración del mensaje en las que las herramientas aplicaron la transposición, pero presentaron un mayor uso de la adaptación.

5.2 Recomendaciones.

A continuación, se presentan las recomendaciones para la aplicación de las herramientas CAT de SmartCat y MateCat para los estudiantes, traductores profesionales y la universidad que han sido recopiladas mediante el análisis en la evaluación y que puedan brindar mayor seguridad en la elaboración de los proyectos de traducciones.

5.2.1 Recomendaciones para los estudiantes.

En el momento de hacer uso de las herramientas TAO SmartCat y MateCat no se recomienda realizar la suscripción de pago por el servicio de traducción.

Se recomienda el uso de la herramienta SmartCat para la traducción de documentos con amplitud de texto o extensión de páginas por su eficiencia en rapidez al momento de realizar una traducción de un documento en su totalidad.

Se recomienda utilizar SmartCat a aquellos estudiantes que tengan como objetivo obtener una traducción con el menor margen de error posible en las estructuras gramaticales.

5.2.2 Recomendaciones para los traductores profesionales.

Si se obtiene un nuevo proyecto de traducción y el tiempo de entrega es amplio, es recomendable trabajar con la herramienta de MateCat.

No se recomienda utilizar la opción de traducción instantánea de MateCat con extensos proyectos debido a que no se puede proseguir si el proyecto es pausado.

Se recomienda el uso de SmartCat a aquellos profesionales enfocados en traducir documentos extensos con el objetivo de agilizar el tiempo de traducción, así mismo tomar en consideración la revisión del documento traducido para ubicar cualquier margen de error gramatical o semántico.

5.2.3 Recomendaciones para la universidad.

En la introducción de las herramientas TAO SmartCat y MateCat a los estudiantes se puede incluir un top de las mejores herramientas de traducción.

Se recomienda brindar la información a los estudiantes que los formatos Word y PDF son más aceptables en los proyectos de traducciones.

Se recomienda a la Universidad Evangélica de El Salvador animar a los estudiantes a utilizar la herramienta SmartCat por sus beneficios en la traducción y garantizar un buen resultado ya sea para el ámbito escolar y profesional por su impacto positivo en el desglose de criterios de traducción.

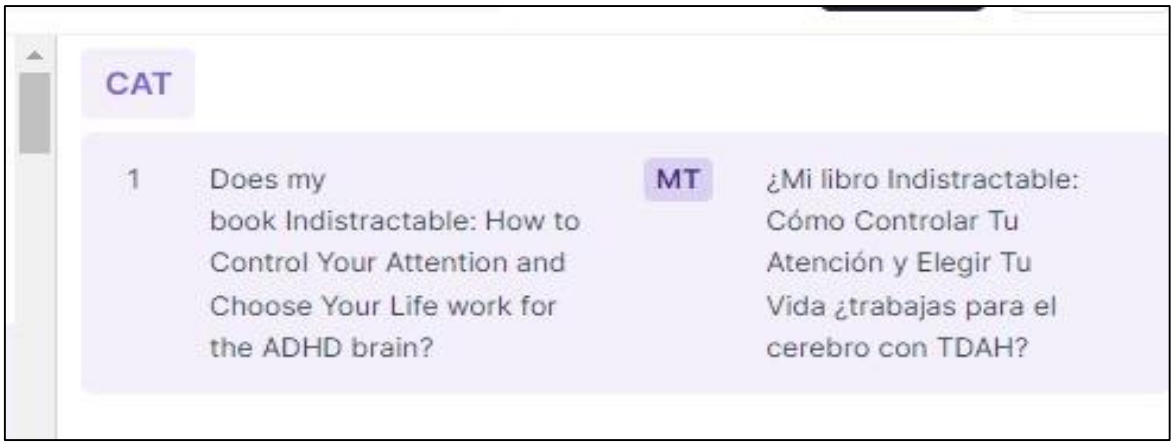
ANEXOS

ANEXO 1. *Rúbrica de Evaluación.*

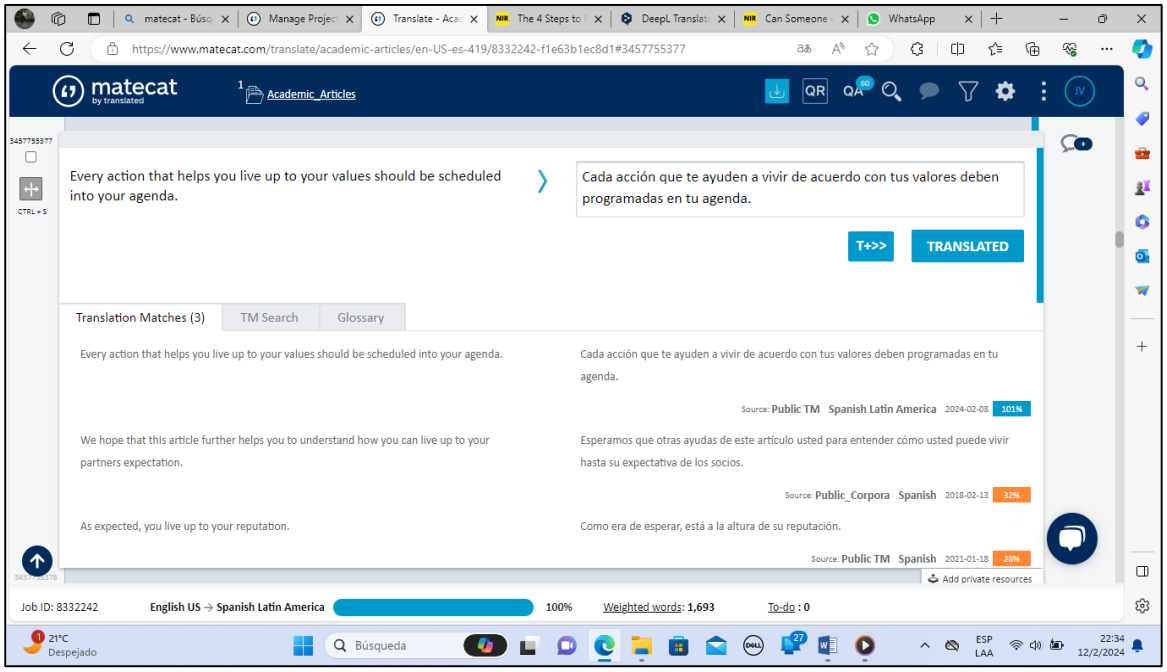
Rúbrica de Evaluación para el Análisis del Articulo "Can Someone With ADHD Be 'Indistractable'? " y "The 4 Steps To Becoming Indistractable"				
Categorías	**Excelente** **10 puntos**	**Muy bueno** **8-9 puntos**	**Bueno** **6-7 puntos**	**Deficiente** **0-5 puntos**
Comprensión e Inteligibilidad. (10%)	El texto se comprende en su totalidad, se obtiene un sentido general completo del mensaje y es inteligible sin ningún error.	El texto presenta bastantes ideas que aportan a que el texto adquiera una mayor comprensión y se puede obtener un mayor sentido general del mensaje con errores menores.	El texto es inteligible en la mayoría de las ideas, aunque el texto presenta algunos párrafos sin comprensión lo que no aporta a las ideas concluyentes del enunciado.	El texto no se comprende en su totalidad debido a que las ideas se presentan de una manera desorganizada en cada uno de los párrafos lo que hace difícil su lectura.
Congruencia. (10%)	El texto es congruente en su totalidad, su mensaje muestra lógica entre sus ideas lo que le provee mucha conveniencia.	El texto es congruente en la mayor parte de su mensaje lo que le provee una mejor conveniencia con muy pocos errores.	El texto cumple en la mayoría de sus ideas, pero existen algunas secciones que no concuerdan con las ideas antes mencionadas.	El texto no cumple con su mensaje lo que lo convierte en inconveniente debido a la falta de lógica entre sus ideas.

Intencionalidad. (10%)	El texto presenta una total intencionalidad siendo fiel a su tema general y un mejor enfoque en cada una de sus partes.	El enunciado expresa la mayoría de las ideas que explican su tema general con pocos enfoques hacia otros temas.	El texto expresa una parte de su tema, pero tiene unas pocas desviaciones hacia otros temas.	El texto no concuerda con su tema debido a que su mensaje presenta un enfoque distinto.
Lingüística. (10%)	El texto presenta coherencia y cohesión en su mensaje sin ninguna dificultad y una excelente estructura con sus ideas organizadas.	El texto es expresado bastante bien y le permite una mejor vista de su significado.	El texto presenta una buena estructura que le proveen una mejor expresión con algunas ideas con un poco de desubicación.	El texto no es coherente en la expresión de su mensaje lo que lo vuelve confuso.
Semántica. (10%)	El mensaje es expresado con mucha formalidad utilizando un lenguaje apropiado para los lectores.	El mensaje es expresado en su mayoría con un lenguaje formal con pocos errores.	El mensaje es expresado bien, pero con algunas ideas que no respetan al lector.	El mensaje es expresado de manera vulgar y ofensiva.
Eficiencia. (10%)	El artículo expresa buenas ideas que lo vuelve con contenido relevante y útil.	El artículo expresa buenas ideas en su mayoría con pocas referencias inseguras.	El artículo expresa una combinación de buenas y malas ideas lo que lo vuelve confuso.	El artículo expresa malas ideas y referencias al público en general.

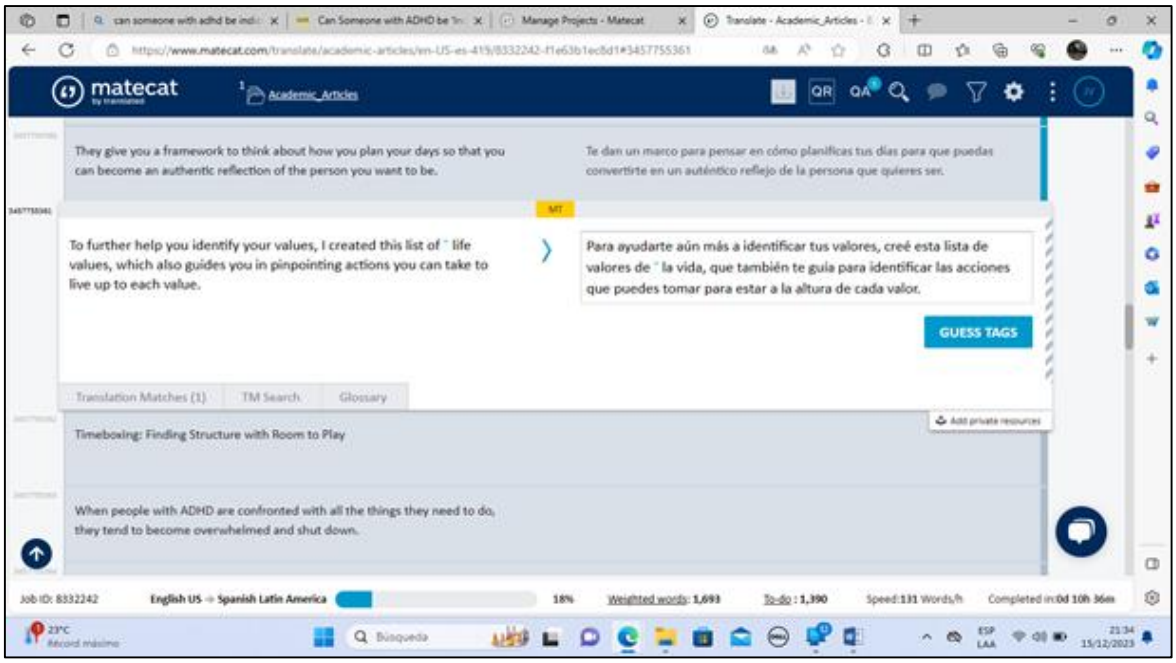
Traducción Final Originada por la Herramienta MateCat				
Comprensión a la lectura del texto de resultado. (10%)	La traducción presenta una comprensión total de su mensaje sin ningún error.	La traducción presenta una buena comprensión entre sus ideas con pocos errores.	La traducción se comprende en una buena parte de su enunciado con algunas ideas desubicadas.	La traducción no se comprende porque presenta las ideas de una manera desorganizada.
Expresión natural de las ideas. (10%)	La traducción presenta una expresión completa y natural de sus ideas sin errores.	La traducción presenta un mensaje inteligible con pocas ideas desorganizadas.	La traducción tiene un buen desenvolvimiento to en su mensaje con algunas ideas inexplicadas.	La traducción no presenta inteligibilidad en ninguna de sus ideas debido a su inapropiada presentación.
Coherencia entre cada una de las ideas de acuerdo al texto original. (10%)	El texto muestra bastante coherencia de acuerdo al texto original.	El texto es coherente en la mayoría de las ideas con errores menores.	El texto es coherente, pero agrega u omite ideas que no estaban en el texto original.	El texto no muestra coherencia en la expresión de sus ideas de acuerdo al texto original.
Concordancia de las palabras de acuerdo a su adaptación. (10%)	La herramienta realiza la adaptación de las palabras de manera profesional.	La herramienta presenta buena adaptación con muy pocos errores.	La herramienta realiza buena adaptación con algunos defectos en su léxico.	La herramienta no realiza buena adaptación por lo que sus mensajes son confusos.



ANEXO 2. *Falta del criterio "lingüística" en la herramienta SmartCat.*



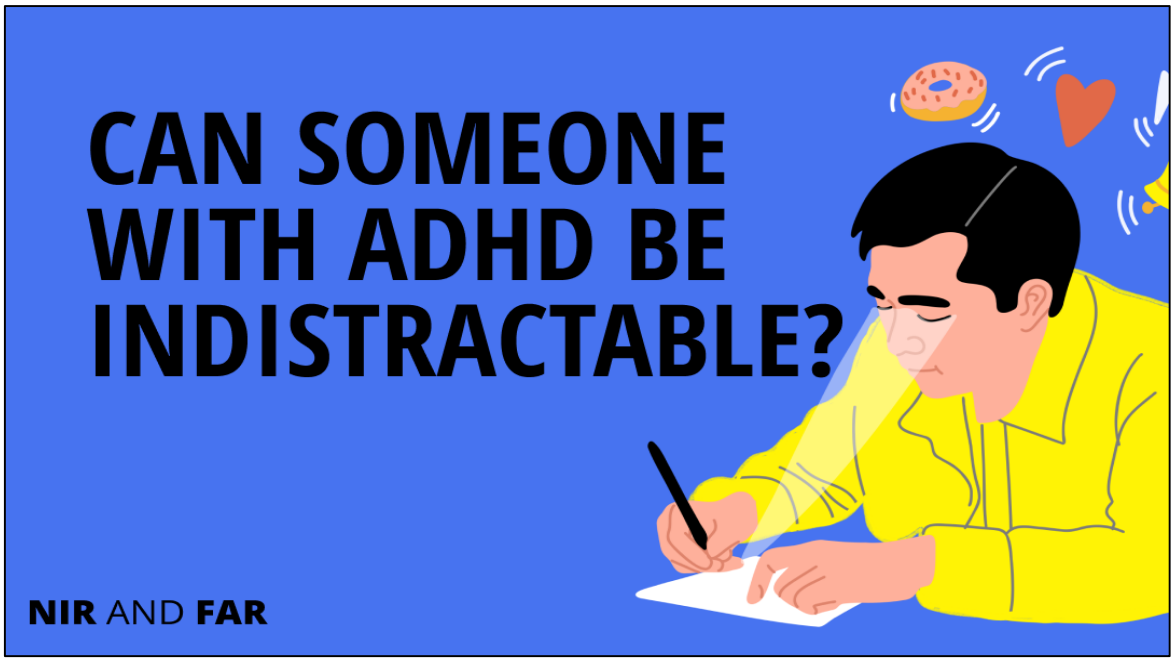
ANEXO 3. *Falta del criterio "intencionalidad" en la herramienta MateCat.*



ANEXO 4. *Las etiquetas en algunas ocasiones no concuerdan con las palabras y los siguientes segmentos no tienen traducción en la herramienta de MateCat.*

ANEXO 5. *Articulo académico "Can Someone with ADHD Be 'Indistractable'?".*

Can Someone with ADHD be 'Indistractable'?



Anyone can use the Indistractable Model, and it can be especially helpful for those with ADHD

Does my book *Indistractable: How to Control Your Attention and Choose Your Life* work for the ADHD brain? It's a question I've been getting a lot lately.

Though I didn't specifically write the book for people with ADHD, I wanted to get an honest opinion from an expert. I reached out to Caitlin O'Brient Bauer, who was diagnosed with ADHD at age 8 and is now a certified ADHD coach.

In our recent podcast interview, Caitlin explained how the Indistractable model suits the ADHD brain, shared how she personally uses *Indistractable* and discussed how others with ADHD can use the techniques discussed in the book.

Below are three takeaways from our conversation:

Define Yourself By Your Values, Not Your Diagnosis

Those newly diagnosed with ADHD often feel broken—unable to function like a "normal" person, according to Caitlin. It's easy to get caught in the "deficit" and "disorder" of ADHD, but neither of those words accurately captures the condition.

Being indistractable doesn't mean you never get distracted. It means you strive to do what you say you will do and you know why you got distracted so you can do something about it next time.

She encourages people to understand that ADHD is a neurological condition, which starts with a difference in brain wiring: "The challenges of ADHD are very real, and it's important to acknowledge them. But don't let the diagnosis or its limitations define you, because that's not who you are. Define yourself by your values."

As I write in *Indistractable*, core values are the attributes of the person we want to be, such as being a loyal friend or a dedicated parent. It's important to

identify our values because each one is a guiding star that we use to navigate our life choices.

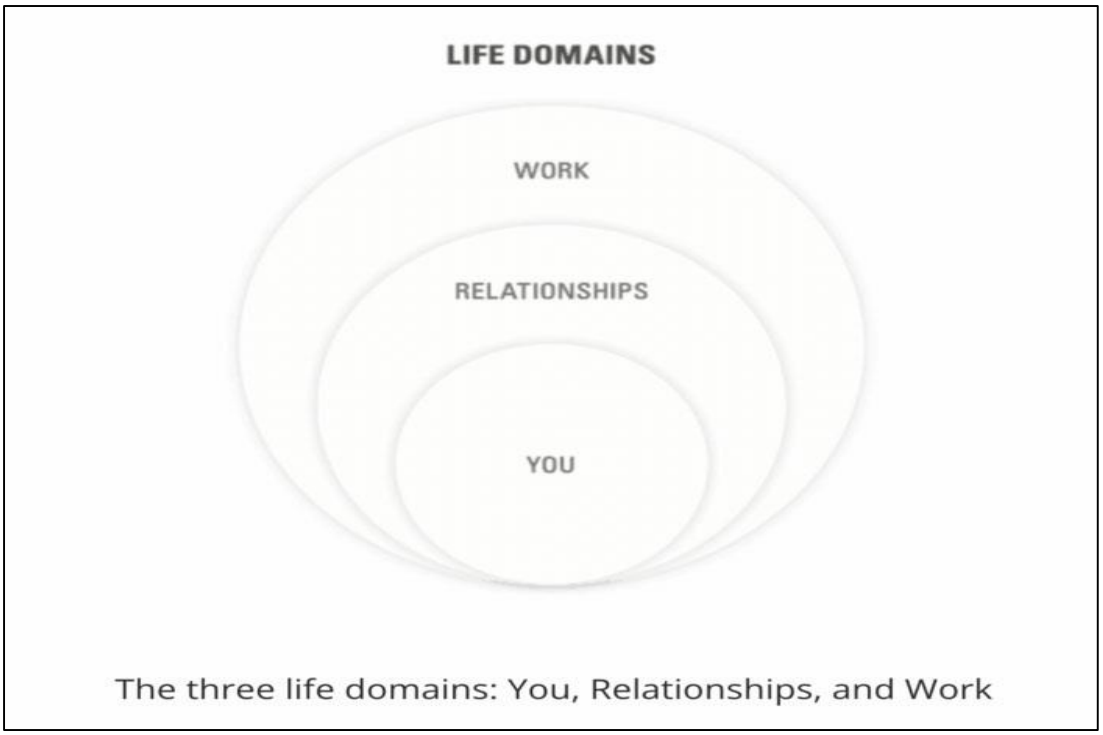
However, pinpointing values can be challenging for those with ADHD.

"We often don't know what it is that we value," says Caitlin. "Additionally, values can be a hotbed of *shoulds*, and *should* is a trigger word for me and other ADHDers.

We have to be careful that we're not trying to prove ourselves to someone, because we've been trying to prove ourselves for the entirety of our lives."

Which is why she found *Indistractable's* process of categorizing values into three life domains so helpful.

The three life domains—you, your work, and your relationships—outline where you spend your time. They give you a framework to think about how you plan your days so that you can become an authentic reflection of the person you want to be.



The three life domains: You, Relationships, and Work

To further help you identify your values, I created this list of life values, which also guides you in pinpointing actions you can take to live up to each value.

Timeboxing: Finding Structure with Room to Play

When people with ADHD are confronted with all the things they need to do, they tend to become overwhelmed and shut down.

“For the ADHD brain, everything is equally important,” says Caitlin. “We don’t have a filter. So it’s crucial for us to identify criteria and create some guidelines to help us make decisions around how to spend our time or what we want to do—which ties back to knowing your values. But values can only take you so far.”

That’s why a never-ending to-do list would likely freeze someone with ADHD. People with ADHD need structure, but not too much structure.

Caitlin was surprised by the effectiveness of timeboxing, a time management technique in which you reserve periods of time to work on distinct tasks each day—a key part of the Indistractable model.

“ADHDers don’t like being told what to do—we are often resistant to structure, but if we don’t have that structure in place, we flail,” Caitlin tells me. “If you’re not reserving your time, people can take it if you let them. A person with ADHD also needs some freedom to play and experiment. What you said about approaching the exercise as a *curious scientist* helped me to see that timeboxing wasn’t as restrictive as it seems. Once I gave myself permission (and plenty of time) to play, it took the pressure off, and I no longer felt shut down.”

To create a timeboxed calendar, we must turn our values into time.

Every action that helps you live up to your values should be scheduled into your agenda. (Use this free schedule maker template to get started!)

A person who values being healthy, for example, could schedule two hours every Sunday afternoon to meal prep nutritious lunches for the week.

For Caitlin, the idea of turning values into time helped her bypass the overwhelm of creating a detailed schedule for herself.

“Reading Indistractable was the first time I had ever heard anyone talk about time management in this way, and my head exploded,” she says. “That shift for me was so powerful. Suddenly, instead of getting stuck in the nitty-gritty—looking at the calendar and shutting down because I didn’t know where to start—there were some clear instructions to help me break it down.”

When Caitlin first started timeboxing, she kept it simple, only scheduling blocks for sleep, personal activities, and work. Slowly, she experimented with adding other tasks like fun, exercise, and “percolation time,” or time for mind wandering, to her calendar. Today, three years since she started using the technique, she has a timeboxed calendar with almost zero whitespaces.

Accountability: Learn What Activates Your Brain

When it comes to focusing, people with ADHD don’t have the same types of motivations as neurotypical people, according to Caitlin. The ADHD brain is primarily fueled by interest. What’s more, motivation looks different for every ADHDer.

That’s why it’s important to be a scientist, not a drill sergeant, and experiment with accountability techniques to find those that work for you.

Indistractable discusses the power of using precommitments to reduce the likelihood of distraction. They help us stick with the decisions we've made in advance. Two types of precommitments are effort pacts and price pacts.

On one occasion, to motivate herself to exercise, Caitlin made a price pact by saying she would burn a $20 bill if she didn't exercise…and she ended up burning it. As she says, the price pact just wasn't "shiny" enough for her ADHD brain.

But she realized that having someone to be accountable to was a great way to get her to commit. Indeed, making pacts with other people is one of the best ways to stay committed and be Indistractable.

That's why Indistractable tools such as Focusmate are so popular among people with ADHD, says Caitlin, adding that she regularly recommends Focusmate to her clients. Alternatively, Caitlin and her colleague used to have a two-hour Zoom standup every week to hold each other accountable to their work.

Indistractable is "very much in line with the things we need to address with ADHD interest-based brain wiring," according to Caitlin. She added that the structure of the book is very ADHD-friendly, with chapter takeaways and recaps.

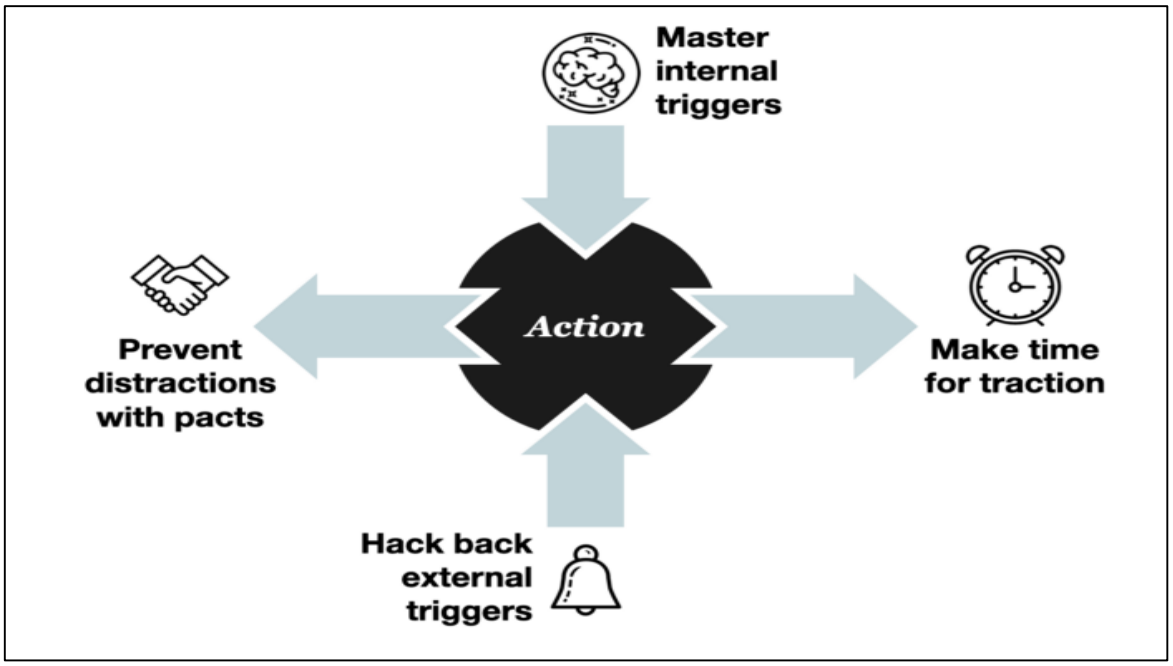
I hope that other people with ADHD find *Indistractable* as helpful as she did.

ANEXO 6. *Articulo académico "The 4 Steps to Becoming Indistractable".*

The 4 Steps to Becoming Indistractable



Overcoming distraction is the struggle of our time. Here's how to manage your wandering mind.



From "Indistractable: How to Control Your Attention and Choose Your Life"

Every building needs a sturdy foundation. Your daily habits are a foundation on which you are building who you are—your values, goals, personality, etc.

If you track your daily habits, you may be surprised to find a collection of suboptimal habits: you may not be reaching your full potential.

One of those suboptimal habits is being easily distracted.

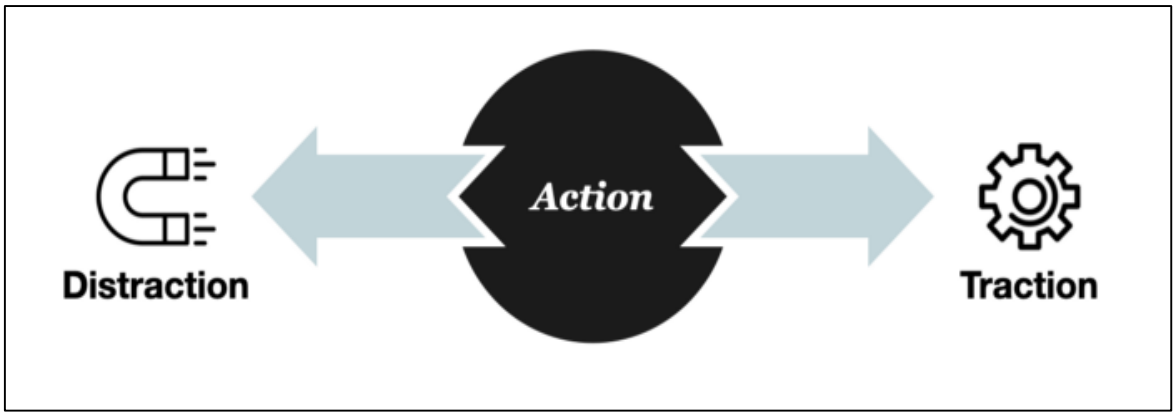
Distraction erodes your day-to-day life and diverts your resources toward things that don't really matter. If you're not equipped to manage distraction—if you're not indistractable—your brain will be manipulated by time-wasting diversions.

There are four pillars to becoming indistractable:

1. Mastering internal triggers
2. Making time for traction
3. Hacking back external triggers
4. Blocking out distraction

Before we explore each pillar, we must first have an understanding of internal and external triggers.

Imagine a line that represents the value of everything you do throughout your day. To the right, the actions are positive; to the left, they are negative. The positive actions represent *traction*: they draw or pull us toward what we want in life. The word "traction," in fact, comes from the Latin *trahere*, meaning to draw or pull. The negative actions represent *distraction*—the opposite of traction. Distractions are things that push us away from what we want most in life.



From “Indistractable: How to Control Your Attention and Choose Your Life”

All behaviors, both traction and distraction, are prompted by triggers, both internal and external.

Internal triggers cue us from within. When we feel our belly growl, we look for a snack. When we’re cold, we find a coat to warm up. And when we’re sad, lonely, or stressed, we might call a friend or loved one for support.

External triggers, on the other hand, are cues in our environment such as the pings, dings, and rings that prompt us to check our email, answer a phone call, or open a news alert. External triggers can also take the form of other people, such as a coworker who stops by our desk to chat. They can also be objects, like a television set whose mere presence urges us to turn it on.

Whether it’s an internal or an external trigger that prompts us, the resulting action is either aligned with our broader intention (traction), or misaligned (distraction). Traction moves us toward our goals; distraction moves us away from them.

Now that we have an understanding of internal and external triggers, let’s examine each of the four pillars of becoming indistractable.

1. Mastering Internal Triggers

The first step to managing distraction is to recognize that it starts from within. Unless we deal with the root causes of distraction, we will continue to find ways to distract ourselves.

Distraction, it turns out, isn't about the distracting thing itself; rather, it's about how we respond to it.

Resisting, ruminating, and finally giving in to the desire perpetuates the cycle of distraction and quite possibly drives many unwanted behaviors.

While we can't control the feelings and thoughts that pop into our heads, we can control what we do with them. We can manage distractions that originate from within by changing how we think about them. We can reimagine the trigger, the task, and our temperament. Rather than trying to fight the urge, we need new methods to handle intrusive thoughts.

The following four steps help us do just that:

Step 1: Look for the discomfort that precedes the distraction, focusing in on the internal trigger.

Step 2: Write down the trigger.

Step 3: Explore your negative sensations with curiosity instead of contempt.

Step 4: Be extra cautious during liminal moments when you transition from one activity to another.

Reimagining the internal trigger, the task, and our temperament are powerful and proven ways to deal with distractions that start within us. We can cope with uncomfortable internal triggers by reflecting on, rather than reacting to, our discomfort. We can reimagine the task we are trying to accomplish by looking for the fun in it and focusing on it more intensely.

Finally, and most importantly, we can change the way we see ourselves to get rid of self-limiting beliefs. If we believe we're short on willpower and self-control, then we will be. If we decide we're powerless to resist temptation, it becomes true. If we tell ourselves we are deficient by nature, we will believe every word.

2. Making Time For Traction

Making time for the things you really want to do is important. You can't call something a "distraction" unless you know what it is distracting you from.

Three domains comprise the people with whom we spend our time: work, relationships, and you. They give us a way to think about how we plan our days so that we can become the people we really want to be.

Being indistractable is largely about making sure you make time for traction each day and eliminating the distraction that keeps you from living the life you want—one that involves taking care of yourself, your relationships, and your work.

Planning your time with intention is critical, even if you choose to spend it scrolling through celebrity headlines or reading a steamy romance novel. After all, the time you've planned to waste is not wasted time.

By defining how we spend our time and syncing with the stakeholders in our lives, we ensure that we do the things that matter and ignore the things that don't.

It frees us from the trivialities of our day and gives us back the time we can't afford to waste.

3. Hacking Back External Triggers

Unwanted external triggers hamper our productivity and diminish our well-being. While technology companies use cues like the pings and dings on our phones to hack our behavior, external triggers are not confined to our digital devices. They're all around us—from cookies beckoning when we open the kitchen cabinet to a chatty coworker keeping us from finishing a time-sensitive project.

Some of the top distractions include:

- Work interruptions
- Email
- Group chat
- Meetings
- Smartphone
- Computer desktop
- Online articles
- Online feeds

These interruptions lead to mistakes and steal your time from what you should be focused on. It's time to block out those distractions.

Answer the question: Is this trigger serving me, or am I serving it? That way, you can hack back the external triggers that aren't serving you.

4. Blocking Out Distraction

After we have learned to master internal triggers, make time for traction, and hack back external triggers, the last step to becoming indistractable involves preventing ourselves from sliding into distraction.

To do so, we must learn a powerful technique called “precommitment,” which involves removing a choice in the future to overcome our impulses in the present.

Precommitments are the last line of defense preventing us from sliding into distraction. You should only use this after the other three indistractable strategies have been applied.

Don’t skip the first three steps.

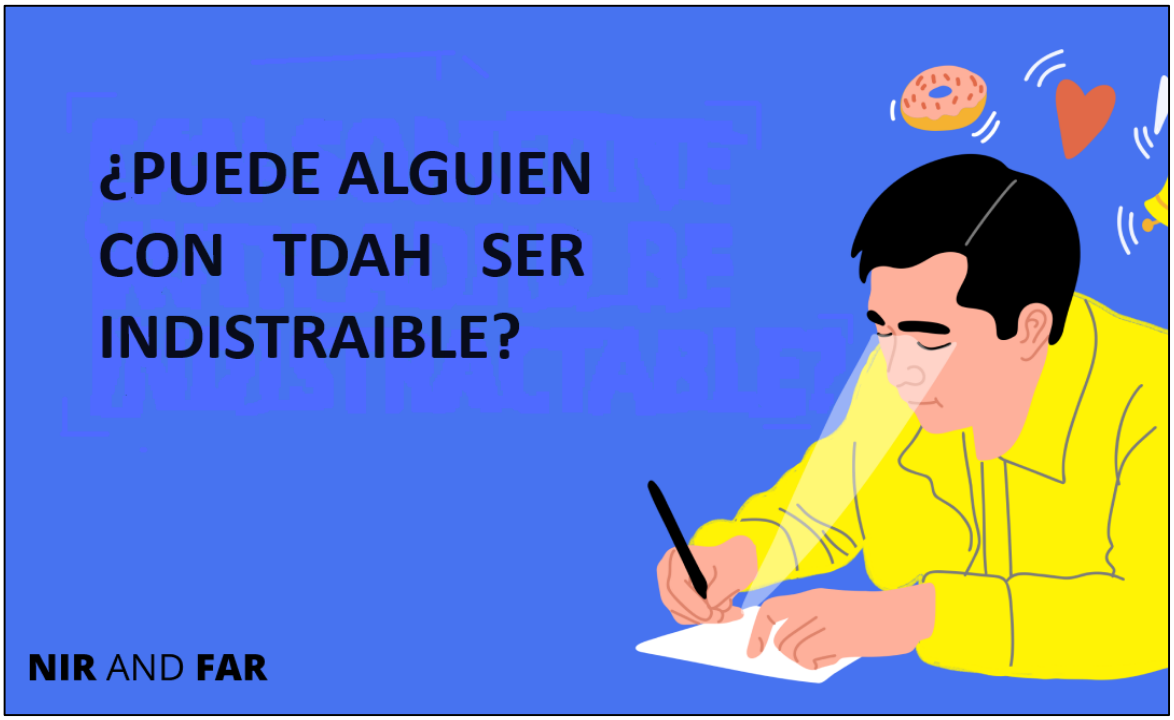
You can prevent distractions with effort pacts, which makes unwanted behavior more difficult to do. You can also make a price pact, which involves putting money on the line to encourage you to do what you say you will. Finally, an identity pact is one of the most effective ways of changing your behavior since it involves changing our identity—your image of who you are.

Whether you are trying to block out distractions in the workplace, raise indistractable kids, or foster indistractable relationships, you can regain lost productivity at work, have more satisfying relationships with your friends and family, and more—all by conquering distraction.

Your “home” will be built on a sturdy and lasting foundation that will allow you to live the best possible life.

ANEXO 7. *Traducciones realizadas por SmartCat.*

¿Puede una persona con TDAH ser "indistraíble"?



Cualquiera puede utilizar el Modelo Indistraíble, y puede ser especialmente útil para las personas con TDAH.

¿Funciona mi libro *Indistraíble: Cómo controlar tu atención y elegir tu* vida, para el cerebro con TDAH? Es una pregunta que me hacen mucho últimamente.

Aunque no escribí el libro específicamente para personas con TDAH, quería obtener una opinión sincera de un experto. Me puse en contacto con Caitlin O'Brient Bauer, que fue diagnosticada de TDAH a los 8 años y ahora es entrenadora certificada de TDAH.

En nuestra reciente entrevista en podcast, Caitlin explicó cómo el modelo Indistraíble se adapta al cerebro con TDAH, compartió cómo utiliza personalmente

Indistraíble y habló de cómo otras personas con TDAH pueden utilizar las técnicas que se tratan en el libro.

A continuación, tres conclusiones de nuestra conversación:

Defínase por sus valores, no por su diagnóstico

Según Caitlin, las personas recién diagnosticadas de TDAH suelen sentirse rotas, incapaces de funcionar como una persona "normal". Es fácil quedarse atrapado en el "déficit" y el "trastorno" del TDAH, pero ninguna de esas palabras capta con exactitud la afección.

Ser indistraíble no significa que nunca te distraigas. Significa que te esfuerzas por hacer lo que dices que harás y que sabes por qué te distrajiste para poder hacer algo al respecto la próxima vez.

Anima a la gente a entender que el TDAH es una afección neurológica, que empieza con una diferencia en el cableado cerebral: "Los retos del TDAH son muy reales, y es importante reconocerlos. Pero no dejes que el diagnóstico o sus limitaciones te definan, porque tú no eres así. Defínete por tus valores".

Como escribo en *Indistraíble*, los valores fundamentales son los atributos de la persona que queremos ser, como ser un amigo leal o un padre dedicado. Es importante identificar nuestros valores porque cada uno de ellos es una estrella guía que utilizamos para navegar por nuestras opciones vitales.

Sin embargo, precisar los valores puede ser un reto para quienes padecen TDAH.

"A menudo no sabemos qué es lo que valoramos", dice Caitlin. Además, los valores pueden ser un hervidero de *"debería"*, y*" debería"* es una palabra desencadenante para mí y para otros TDAH.

Tenemos que tener cuidado de no estar tratando de probarnos a nosotros mismos ante alguien, porque hemos estado tratando de probarnos a nosotros mismos durante toda nuestra vida".

Por eso le resultó tan útil el proceso de *Indistraíble* de clasificar los valores en tres ámbitos vitales.

Los tres ámbitos de la vida -tú, tu trabajo y tus relaciones- definen a qué dedicas tu tiempo.

Te ofrecen un marco para pensar en cómo planificar tus días de modo que puedas convertirte en un auténtico reflejo de la persona que quieres ser.



Los tres dominios de la vida: Tú, Relaciones y Trabajo

Para ayudarte aún más a identificar tus valores, he creado esta lista de valores vitales, que también te guía en la identificación de las acciones que puedes emprender para vivir de acuerdo con cada valor.

Timeboxing: Encontrar estructura con espacio para jugar

Cuando las personas con TDAH se enfrentan a todas las cosas que tienen que hacer, tienden a sentirse abrumadas y a encerrarse en sí mismas.

"Para el cerebro del TDAH, todo es igual de importante", dice Caitlin. "No tenemos filtro. Por eso es crucial que identifiquemos criterios y creemos algunas directrices que nos ayuden a tomar decisiones sobre cómo emplear nuestro tiempo o qué queremos hacer, lo que nos remite a conocer nuestros valores. Pero los valores sólo pueden llevarte hasta cierto punto".

Por eso, una lista interminable de tareas pendientes probablemente congelaría a alguien con TDAH. Las personas con TDAH necesitan estructura, pero no demasiada.

A Caitlin le sorprendió la eficacia del timeboxing, una técnica de gestión del tiempo en la que se reservan periodos de tiempo para trabajar en distintas tareas cada día, una parte clave del modelo Indistraíble.

"A las personas con TDAH no nos gusta que nos digan lo que tenemos que hacer; solemos resistirnos a las estructuras, pero si no las tenemos, flaqueamos", me dice Caitlin. "Si no reservas tu tiempo, la gente te lo puede quitar si se lo permites. Una persona con TDAH también necesita cierta libertad para jugar y experimentar. Lo que has dicho de abordar el ejercicio como un *científico* curioso me ha ayudado a ver que el timeboxing no era tan restrictivo como parece. Una vez que me di permiso (y mucho tiempo) para jugar, me liberé de la presión y dejé de sentirme encerrada".

Para crear un calendario temporal, debemos convertir nuestros valores en tiempo.

Cada acción que te ayude a vivir de acuerdo con tus valores debe estar programada en tu agenda. (Utiliza esta plantilla gratuita para empezar).

Una persona que valore la salud, por ejemplo, podría dedicar dos horas cada domingo por la tarde a preparar almuerzos nutritivos para la semana.

Para Caitlin, la idea de convertir los valores en tiempo le ayudó a evitar el agobio de crearse un horario detallado.

"Leyendo Indistraíble era la primera vez que oía a alguien hablar así de la gestión del tiempo, y me estalló la cabeza", dice. "Ese cambio para mí fue muy poderoso. De repente, en lugar de quedarme atascado en el meollo de la cuestión -mirar el calendario y desconectar porque no sabía por dónde empezar-, había unas instrucciones claras que me ayudaban a desglosarlo".

Cuando Caitlin empezó a hacer timeboxing, lo hizo de forma sencilla, programando sólo bloques para dormir, actividades personales y trabajo. Poco a poco, fue añadiendo a su calendario otras tareas, como diversión, ejercicio y "tiempo de reflexión". Hoy, tres años después de empezar a utilizar esta técnica, tiene un calendario con casi cero espacios en blanco.

Rendición de cuentas: Aprenda qué activa su cerebro

Cuando se trata de concentrarse, las personas con TDAH no tienen los mismos tipos de motivaciones que las personas neurotípicas, según Caitlin. El cerebro del TDAH se alimenta principalmente del interés. Además, la motivación es diferente para cada persona con TDAH.

Por eso es importante ser un científico, no un sargento instructor, y experimentar con técnicas de rendición de cuentas para encontrar las que funcionan para ti.

Indistraíble analiza el poder de utilizar compromisos previos para reducir la probabilidad de distracción. Nos ayudan a atenernos a las decisiones que hemos tomado de antemano. Dos tipos de precompromisos son los pactos de esfuerzo y los pactos de precio.

En una ocasión, para motivarse a hacer ejercicio, Caitlin hizo un pacto de precio diciendo que quemaría un billete de 20 dólares si no hacía ejercicio... y acabó quemándolo. Como ella dice, el pacto de precios no era lo suficientemente "brillante" para su cerebro con TDAH.

Pero se dio cuenta de que tener a alguien a quien rendir cuentas era una forma estupenda de conseguir que se comprometiera. De hecho, hacer pactos con otras personas es una de las mejores formas de mantener el compromiso y ser Indistraíble.

Por eso las herramientas Indistraíbles como Focusmate son tan populares entre las personas con TDAH, dice Caitlin, y añade que ella recomienda regularmente Focusmate a sus clientes. Por otra parte, Caitlin y su colega solían reunirse cada semana durante dos horas en Zoom para responsabilizarse mutuamente de su trabajo.

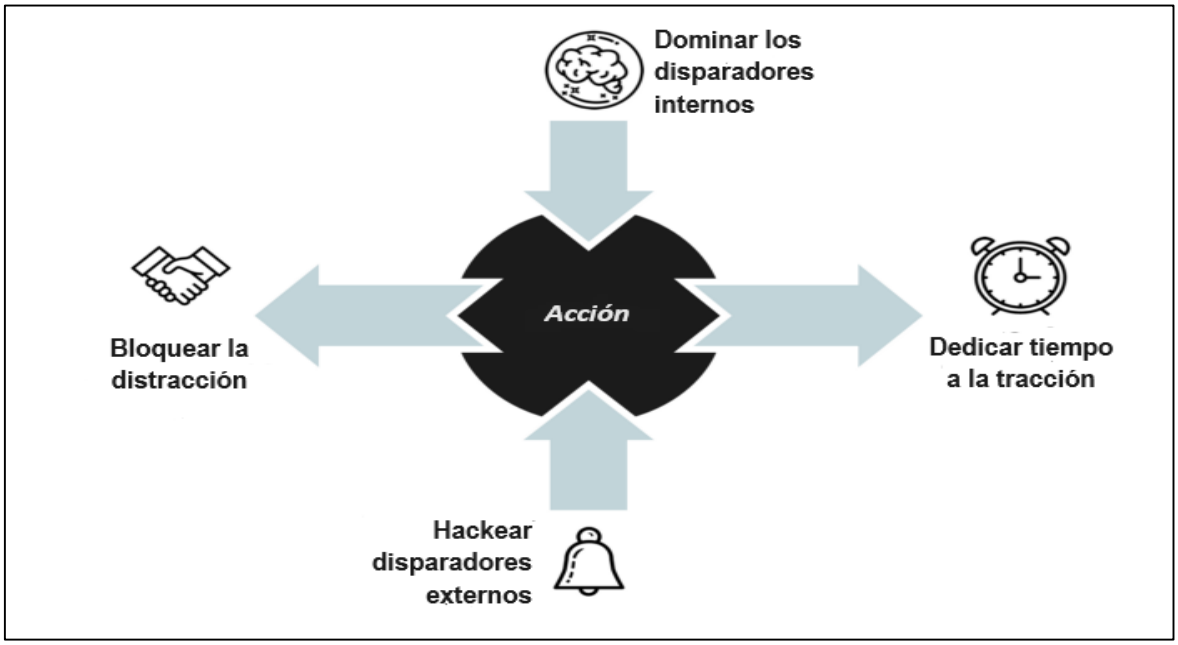
Indistraíble está "muy en línea con las cosas que necesitamos abordar con el cableado cerebral basado en los intereses del TDAH", según Caitlin. Añadió que la estructura del libro es muy adecuada para el TDAH, con capítulos para llevar y recapitulaciones.

Espero que otras personas con TDAH encuentren *Indistraíble* tan útil como ella.

Los 4 Pasos para Volverse Indistraíble



Superar la distracción es la lucha de nuestro tiempo. He aquí cómo controlar tu mente errante.



De "Indistraíble: Cómo controlar tu atención y elegir tu vida"

Todo edificio necesita unos cimientos sólidos. Tus hábitos diarios son la base sobre la que construyes quién eres: tus valores, tus objetivos, tu personalidad, etc.

Si haces un seguimiento de tus hábitos diarios, puede que te sorprenda encontrar una colección de hábitos subóptimos: puede que no estés alcanzando todo tu potencial.

Uno de esos hábitos no óptimos es distraerse con facilidad.

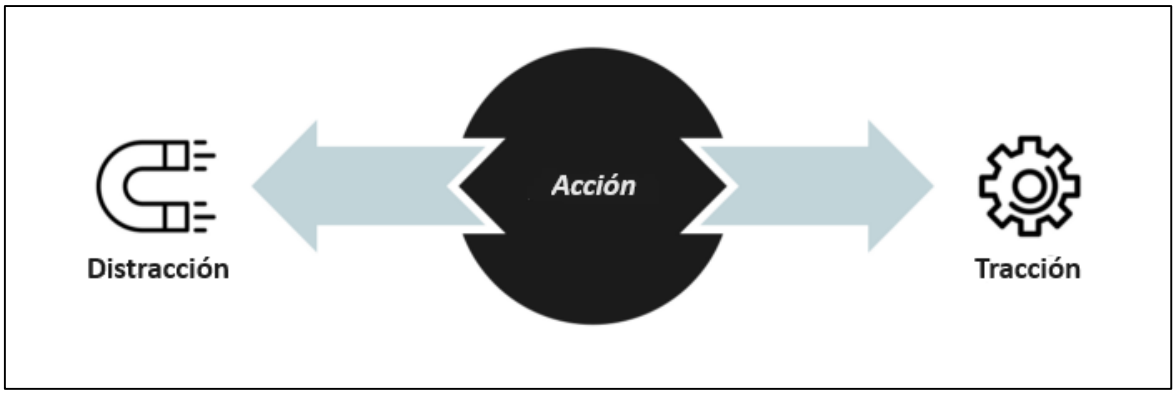
La distracción erosiona tu día a día y desvía tus recursos hacia cosas que realmente no importan. Si no estás preparado para gestionar las distracciones -si no eres indistraíble, tu cerebro será manipulado por distracciones que te harán perder el tiempo.

Hay cuatro pilares para llegar a ser indistraíble:

1.Dominar los activadores internos
2. Tiempo para la tracción
3. Volver a piratear los activadores externos
4. Bloquear las distracciones

Antes de explorar cada pilar, debemos comprender los factores desencadenantes internos y externos.

Imagina una línea que represente el valor de todo lo que haces a lo largo del día. A la derecha, las acciones son positivas; a la izquierda, negativas. Las acciones positivas representan la *tracción*: nos atraen o tiran de nosotros hacia lo que queremos en la vida. De hecho, la palabra "tracción" procede del latín *trahere*, que significa arrastrar o tirar. Las acciones negativas representan la *distracción,* lo contrario de la tracción. Las distracciones son cosas que nos alejan de lo que más queremos en la vida.



De "Indistraíble: Cómo controlar tu atención y elegir tu vida"

Todos los comportamientos, tanto de tracción como de distracción, están provocados por desencadenantes, tanto internos como externos.

Los desencadenantes internos nos lo indican desde dentro. Cuando sentimos que nos rugen las tripas, buscamos un tentempié. Cuando tenemos frío, buscamos un abrigo para calentarnos. Y cuando estamos tristes, solos o estresados, podemos llamar a un amigo o a un ser querido para que nos apoye.

Por otro lado, los desencadenantes externos son señales de nuestro entorno, como los pitidos y timbres que nos incitan a consultar el correo electrónico, responder a una llamada o abrir una noticia. Los desencadenantes externos también pueden ser otras personas, como un compañero de trabajo que se pasa por nuestra mesa para charlar. También pueden ser objetos, como un televisor cuya mera presencia nos impulsa a encenderlo.

Ya sea un desencadenante interno o externo el que nos impulsa, la acción resultante o bien está alineada con nuestra intención más amplia (tracción), o bien está desalineada (distracción). La tracción nos acerca a nuestros objetivos; la distracción nos aleja de ellos.

Ahora que ya conocemos los factores desencadenantes internos y externos, examinemos cada uno de los cuatro pilares para volverse indestructible.

1. Dominar los activadores internos

El primer paso para gestionar la distracción es reconocer que empieza desde dentro. A menos que abordemos las causas profundas de la distracción, seguiremos encontrando formas de distraernos.

Resulta que la distracción no tiene que ver con la distracción en sí, sino con cómo respondemos a ella.

Resistirse, rumiar y finalmente ceder al deseo perpetúa el ciclo de distracción y muy posiblemente impulsa muchos comportamientos no deseados.

Aunque no podemos controlar los sentimientos y pensamientos que nos vienen a la cabeza, sí podemos controlar lo que hacemos con ellos. Podemos gestionar las distracciones que se originan en nuestro interior cambiando nuestra forma de pensar sobre ellas. Podemos reimaginar el desencadenante, la tarea y nuestro temperamento. En lugar de intentar luchar contra el impulso, necesitamos nuevos métodos para manejar los pensamientos intrusivos.

Los cuatro pasos siguientes nos ayudan a conseguirlo:

Paso 1: Busque el malestar que precede a la distracción, centrándose en el desencadenante interno.

Paso 2: Anote el desencadenante.

Paso 3: Explora tus sensaciones negativas con curiosidad en lugar de desprecio.

Paso 4: Extrema las precauciones en los momentos liminales, cuando pasas de una actividad a otra.

Reimaginar el desencadenante interno, la tarea y nuestro temperamento son formas poderosas y probadas de hacer frente a las distracciones que empiezan en nuestro interior. Podemos hacer frente a los desencadenantes internos incómodos reflexionando sobre nuestro malestar, en lugar de reaccionar ante él. Podemos reimaginar la tarea que estamos intentando realizar buscando la diversión en ella y concentrándonos en ella más intensamente.

Por último, y lo más importante, podemos cambiar la forma en que nos vemos a nosotros mismos para deshacernos de las creencias autolimitantes. Si creemos que nos falta fuerza de voluntad y autocontrol, lo estaremos. Si decidimos que somos impotentes para resistir la tentación, se convierte en realidad. Si nos decimos a nosotros mismos que somos deficientes por naturaleza, creeremos cada palabra.

2. Tiempo para la tracción

Dedicar tiempo a las cosas que realmente quieres hacer es importante. No puedes llamar a algo "distracción" a menos que sepas de qué te distrae.

Las personas con las que pasamos nuestro tiempo abarcan tres ámbitos: el trabajo, las relaciones y tú. Nos dan una forma de pensar en cómo planificar nuestros días para convertirnos en las personas que realmente queremos ser.

Ser indistraíble consiste en gran medida en asegurarte de que cada día dedicas tiempo a la tracción y eliminas las distracciones que te impiden vivir la vida que deseas, una vida que implica cuidar de ti mismo, de tus relaciones y de tu trabajo.

Es fundamental que planifiques tu tiempo con intención, aunque prefieras dedicarlo a hojear los titulares de los famosos o a leer una tórrida novela romántica. Al fin y al cabo, el tiempo que has planeado perder no es tiempo perdido.

Al definir cómo empleamos nuestro tiempo y sincronizarnos con las partes interesadas en nuestras vidas, nos aseguramos de que hacemos las cosas que importan e ignoramos las que no.

Nos libera de las trivialidades de nuestro día y nos devuelve el tiempo que no podemos permitirnos perder.

3. Volver a los activadores externos

Los desencadenantes externos no deseados obstaculizan nuestra productividad y disminuyen nuestro bienestar. Aunque las empresas tecnológicas utilizan señales como los pings y dings de nuestros teléfonos para piratear nuestro comportamiento, los desencadenantes externos no se limitan a nuestros dispositivos digitales. Están a nuestro alrededor: desde las galletas que nos llaman cuando abrimos el armario de la cocina hasta un compañero de trabajo parlanchín que nos impide terminar un proyecto urgente.

Algunas de las principales distracciones son:

- Interrupciones del trabajo
- Correo electrónico
- Chat en grupo
- Reuniones
- Teléfono inteligente
- Ordenador de sobremesa
- Artículos en línea
- Alimentación en línea

Estas interrupciones conducen a errores y te roban tiempo de aquello en lo que deberías estar centrado. Es hora de bloquear esas distracciones.

Responde a la pregunta: ¿Este desencadenante me está sirviendo a mí o yo le estoy sirviendo a él? De ese modo, podrás eliminar los desencadenantes externos que no te sirven.

4. Bloquear las distracciones

Una vez que hemos aprendido a dominar los desencadenantes internos, a dedicar tiempo a la tracción y a atajar los desencadenantes externos, el último paso para volvernos indistraíbles consiste en evitar que caigamos en la distracción.

Para ello, debemos aprender una poderosa técnica llamada "precompromiso", que consiste en eliminar una elección en el futuro para superar nuestros impulsos en el presente.

Los compromisos previos son la última línea de defensa que nos impide caer en la distracción. Sólo debe utilizarla después de haber aplicado las otras tres estrategias indistintas.

No te saltes los tres primeros pasos.

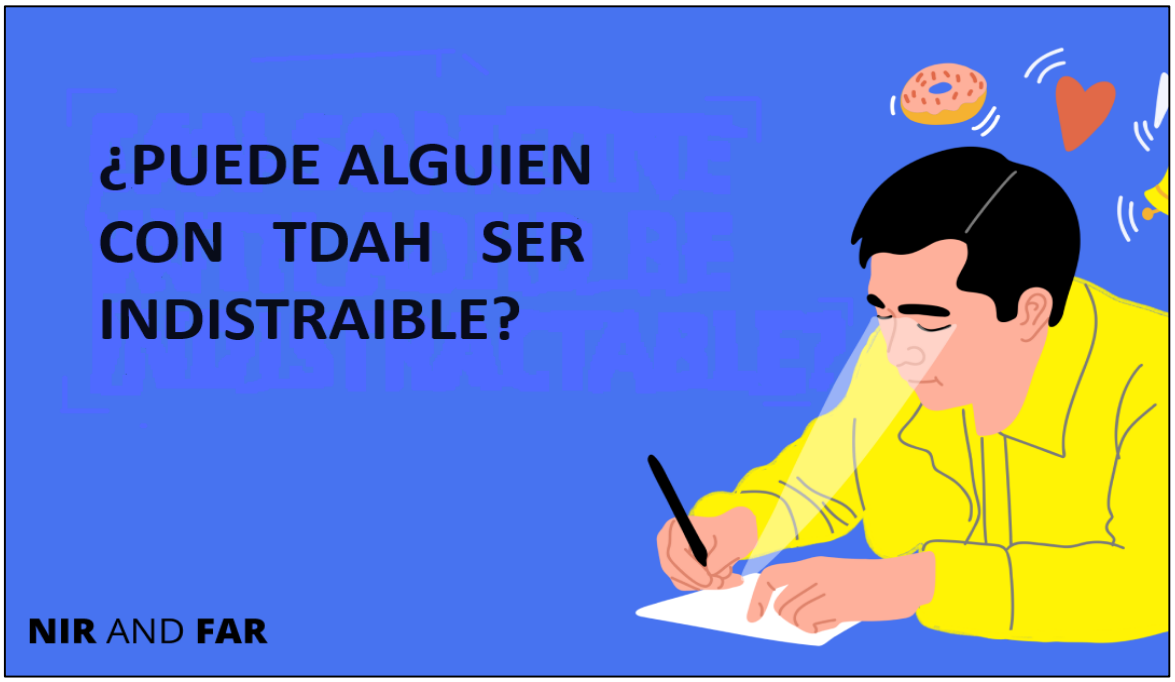
Puedes evitar las distracciones con pactos de esfuerzo, que dificultan los comportamientos no deseados. También puedes hacer un pacto de precios, que consiste en poner dinero en juego para animarte a hacer lo que dices que harás. Por último, un pacto de identidad es una de las formas más eficaces de cambiar el comportamiento, ya que implica cambiar nuestra identidad: la imagen que tenemos de lo que somos.

Tanto si está intentando bloquear las distracciones en el trabajo, como si está criando a niños indistraíbles o fomentando relaciones indistraíbles, puede recuperar la productividad perdida en el trabajo, tener relaciones más satisfactorias con sus amigos y familiares, y mucho más, todo ello venciendo a la distracción.

Su "hogar" se construirá sobre unos cimientos sólidos y duraderos que le permitirán vivir lo mejor posible.

ANEXO 8. *Traducciones realizadas por MateCat.*

¿Puede Alguien con TDAH ser 'Indistraíble'?



Cualquiera puede usar el Modelo Indistraíble, y puede ser especialmente útil para las personas con TDAH.

¿Funciona mi *libro Indistraíble: How to Control Your Attention and Choose Your Life* para el cerebro con TDAH? Es una pregunta que he estado recibiendo mucho últimamente.

Aunque no escribí el libro específicamente para las personas con TDAH, quería obtener una opinión honesta de un experto. Me puse en contacto con Caitlin O'Brient Bauer, quién fue diagnosticada con TDAH a los 8 años y ahora es una profesora certificada de TDAH.

En nuestra reciente entrevista de podcast, Caitlin explicó cómo el modelo Indistraíble se adapta al cerebro con TDAH, compartió cómo usa personalmente lo *Indistraíble* y discutió cómo otras personas con TDAH pueden usar las técnicas discutidas en el libro.

A continuación, se presentan tres conclusiones de nuestra conversación:

Defínase Por Sus Valores, No Por Su Diagnóstico

Las personas recién diagnosticadas con TDAH a menudo se sienten rotas, incapaces de funcionar como una persona "normal", según Caitlin. Es fácil quedar atrapado en el "déficit" y el "trastorno" del TDAH, pero ninguna de esas palabras captura con precisión la afección.

Ser Indistraíble no significa que nunca te distraigas. Significa que te esfuerzas por hacer lo que dices que harás y sabes por qué te distrajiste para poder hacer algo al respecto la próxima vez.

Anima a las personas a comprender que el TDAH es una afección neurológica, que comienza con una diferencia en el cableado cerebral: "Los desafíos del TDAH son muy reales, y es importante reconocerlos. Pero no dejes que el diagnóstico o sus limitaciones te definan, porque eso no es lo que eres. Defínete por tus valores ".

Como escribo en *"Indistraíble"*, los valores fundamentales son los atributos de la persona que queremos ser, como ser un amigo leal o un progenitor dedicado. Es importante identificar nuestros valores porque cada uno es una estrella guía que usamos para navegar por nuestras elecciones de vida.

Sin embargo, identificar los valores puede ser un desafío para las personas con TDAH.

"A menudo no sabemos qué es lo que valoramos", dice Caitlin. "Además, los valores pueden ser un hervidero de *deberes*, y *debere*s una palabra desencadenante para mí y para otras personas con TDAH. Tenemos que tener cuidado de no tratar de probarnos a nosotros mismos ante alguien, porque hemos estado tratando de probarnos a nosotros mismos durante toda nuestra vida ".

Es por eso que el proceso de *"Indistraíble"* de categorizar los valores en tres dominios de la vida le resultó tan útil.

Los tres dominios de la vida: tú, tu trabajo y tus relaciones, describen dónde dedicas tu tiempo. Te dan un marco para pensar en cómo planificas tus días para que puedas convertirte en un auténtico reflejo de la persona que quieres ser.



Los tres dominios de la vida: Tú, Relaciones y Trabajo

Para ayudarte aún más a identificar tus valores, he creado esta lista de valores de la vida, que también te guía para identificar las acciones que puedes emprender para estar a la altura de cada valor.

Timeboxing: Encontrar La Estructura Con Espacio Para Jugar

Cuando las personas con TDAH se enfrentan a todas las cosas que necesitan hacer, tienden a sentirse abrumadas y cerradas.

"Para el cerebro con TDAH, todo es igual de importante", dice Caitlin. "No tenemos un filtro. Por lo tanto, es crucial para nosotros identificar criterios y crear algunas pautas que nos ayuden a tomar decisiones sobre cómo pasar nuestro tiempo o qué queremos hacer, lo que nos remite con conocer nuestros valores. Pero los valores solo pueden llevarte hasta cierto punto ".

Es por eso que una lista interminable de tareas probablemente congelaría a alguien con TDAH. Las personas con TDAH necesitan estructura, pero no demasiada estructura.

Caitlin se sorprendió por la efectividad de timeboxing, una técnica de gestión del tiempo en la que se reservan períodos de tiempo para trabajar en distintas tareas cada día, una parte clave del modelo Indistraíble.

"A las personas con TDAH no les gusta que les digan qué hacer, a menudo somos resistentes a la estructura, pero si no tenemos esa estructura en su lugar, nos agitamos", me dice Caitlin. “Si no estás reservando tu tiempo, la gente puede tomarlo si se lo permites. Una persona con TDAH también necesita algo de libertad para jugar y experimentar. Lo que dijiste sobre abordar el ejercicio como *científico curioso* me ayudó a ver que el timeboxing no era tan restrictivo como parece. Una vez que me di permiso (y mucho tiempo) para jugar, me quitó la presión y ya no me sentí encerrada ".

Para crear un calendario temporal, debemos convertir nuestros valores en tiempo.

Cada acción que te ayuden a vivir de acuerdo con tus valores deben programadas en tu agenda. (¡Utilice esta plantilla gratuita de creador de horarios para comenzar!)

Una persona que valora estar saludable, por ejemplo, podría programar dos horas todos los domingos por la tarde para preparar almuerzos nutritivos para la semana.

Para Caitlin, la idea de convertir los valores en tiempo la ayudó a evitar la abrumadora tarea de crear un horario detallado para sí misma.

"Leer "Indistraíble" fue la primera vez que escuché a alguien hablar de la gestión del tiempo de esta manera, y mi cabeza explotó", dice. "Ese cambio para mí fue muy poderoso. De repente, en lugar de quedarme atascada en el meollo de la cuestión—mirando el calendario y cerrándome porque no sabía por dónde empezar, había algunas instrucciones claras que me ayudaban a desglosarlo."

Cuando Caitlin comenzó a hacer timeboxing, lo mantuvo sencillo, solo programó bloques para dormir, actividades personales y trabajo. Poco a poco, experimentó con la adición de otras tareas como la diversión, el ejercicio y el "tiempo de percolación", o tiempo de reflexión, a su calendario. Hoy, tres años desde que comenzó a usar la técnica, tiene un calendario dividido en franjas horarias con casi cero espacios en blanco.

Responsabilidad: Aprende Qué Activa Tu Cerebro

Cuando se trata de concentrarse, las personas con TDAH no tienen el mismo tipo de motivaciones que las personas neurotípicas, según Caitlin. El cerebro del TDAH está impulsado principalmente por el interés. Además, la motivación se ve diferente para cada persona con TDAH.

Es por eso que es importante ser un científico, no un sargento de instrucción, y experimentar con técnicas de responsabilidad para encontrar aquellas que funcionen para usted.

"Indistraíble" analiza el poder de usar compromisos previos para reducir la probabilidad de distracción. Nos ayudan a mantener las decisiones que tomamos por adelantado. Dos tipos de compromisos previos son los pactos de esfuerzo y los pactos de precios.

En una ocasión, para motivarse a hacer ejercicio, Caitlin hizo un pacto de precios diciendo que quemaría un billete de $ 20 si no hacía ejercicio...y terminó quemándolo. Como ella dice, el pacto de precios simplemente no era lo suficientemente "brillante" para su cerebro con TDAH.

Pero se dio cuenta de que tener a alguien con quien rendir cuentas era una excelente manera de hacer que se comprometiera. De hecho, hacer pactos con otras personas es una de las mejores maneras de mantener el compromiso y ser Indistraíble.

Es por eso que las herramientas Indistraíbles como Focusmate son tan populares entre las personas con TDAH, dice Caitlin, y agrega que regularmente recomienda Focusmate a sus clientes. Alternativamente, Caitlin y su colega solían tener una sesión de dos horas de Zoom cada semana para responsabilizarse mutuamente de su trabajo.

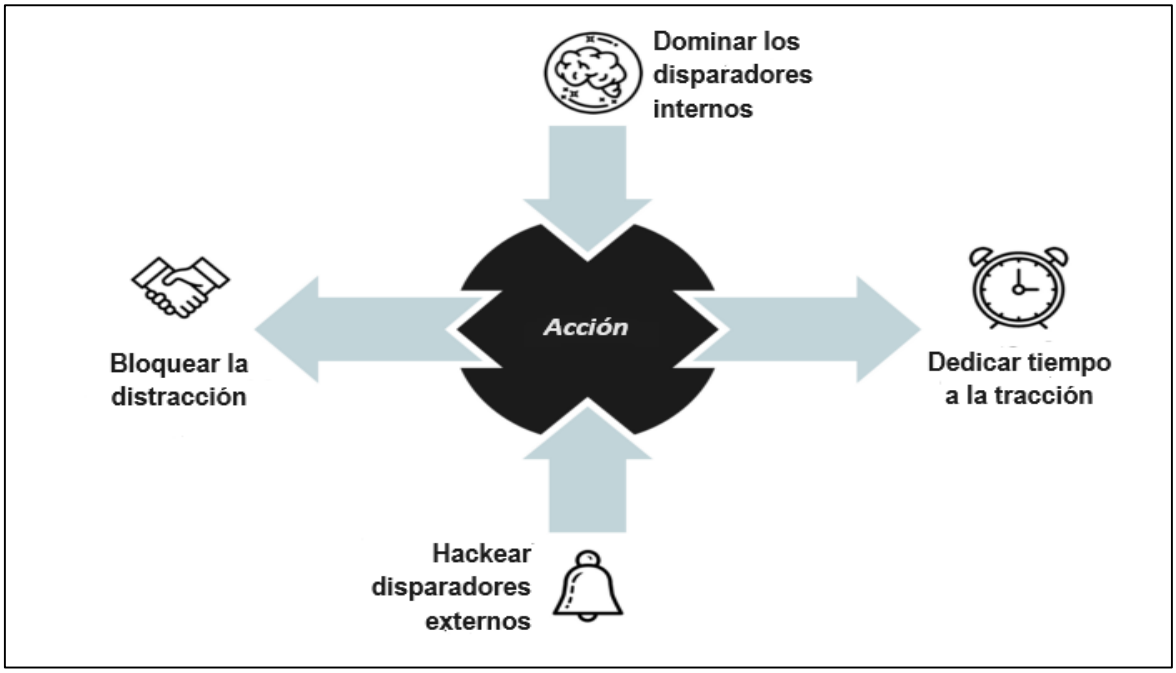
"Indistraíble" está "muy en línea con las cosas que debemos abordar con el cableado cerebral basado en los intereses del TDAH", según Caitlin. Agregó que la estructura del libro es muy amigable con el TDAH, con conclusiones y resúmenes de capítulos.

Espero que otras personas con TDAH encuentren *"Indistraíble"* tan útil como ella.

Los 4 Pasos para Volverse Indistraíble



Superar la distracción es la lucha de nuestro tiempo. Aquí te explicamos cómo manejar tu mente errante.



De "Indistraíble: Cómo Controlar Tu Atención y Elegir Tu Vida".

Todo edificio necesita unos cimientos sólidos. Tus hábitos diarios son la base sobre la que estás construyendo quién eres: tus valores, metas, personalidad, etc.

Si realiza un seguimiento de sus hábitos diarios, es posible que se sorprenda al encontrar una colección de hábitos subóptimos: es posible que no esté alcanzando su máximo potencial.

Uno de esos hábitos subóptimos es distraerse fácilmente.

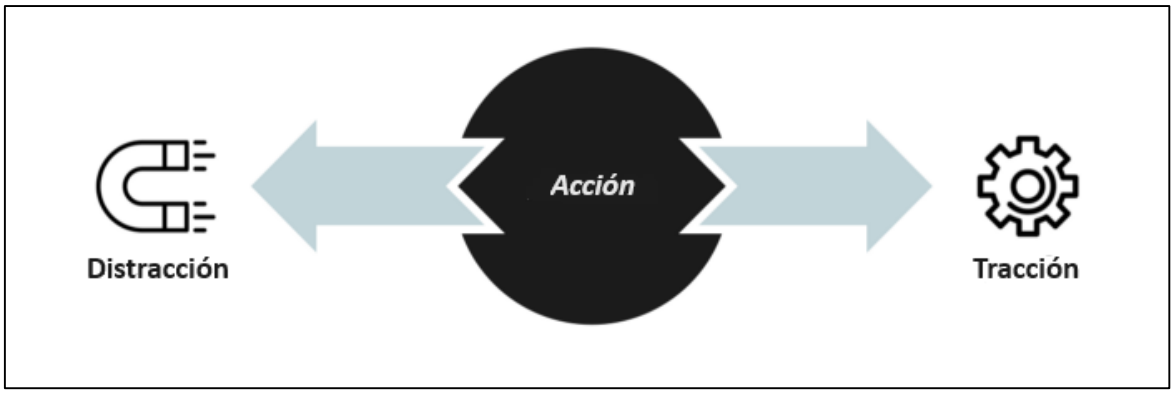
La distracción erosiona tu vida cotidiana y desvía tus recursos hacia cosas que realmente no importan. Si no estás equipado para manejar la distracción, si no eres indistraíble, tu cerebro será manipulado por las distracciones que pierden el tiempo.

Hay cuatro pilares para volverse indistraíble:

1. Dominar los disparadores internos
2. Dedicar tiempo a la tracción
3. Hackear disparadores externos
4. Bloquear la distracción

Antes de explorar cada pilar, primero debemos comprender los desencadenantes internos y externos.

Imagina una línea que represente el valor de todo lo que haces a lo largo del día. A la derecha, las acciones son positivas; a la izquierda, son negativas. Las acciones positivas representan *tracción*: nos atraen o tiran hacia lo que queremos en la vida. La palabra "tracción", de hecho, proviene del latín *trahere*, que significa atraer o tirar. Las acciones negativas representan la *distracción*, lo opuesto a la tracción. Las distracciones son cosas que nos alejan de lo que más queremos en la vida.



De "Indistraíble: Cómo Controlar Tu Atención y Elegir Tu Vida"

Todos los comportamientos, tanto de tracción como de distracción, son provocados por disparadores, tanto internos como externos.

Los disparadores internos nos impulsan desde dentro. Cuando sentimos nuestro vientre gruñir, buscamos un bocadillo. Cuando tenemos frío, encontramos un abrigo para calentar. Y cuando estamos tristes, solos o estresados, podemos llamar a un amigo o ser querido para que nos apoye.

Los disparadores externos, por otro lado, son señales en nuestro entorno, como los pitidos y timbres que nos piden que revisemos nuestro correo electrónico, respondamos una llamada telefónica o abramos una alerta de noticias. Los disparadores externos también pueden tomar la forma de otras personas, como un compañero de trabajo que se detiene en nuestro escritorio para charlar. También pueden ser objetos, como un televisor cuya mera presencia nos impulsa a encenderlo.

Ya sea que se trate de un disparador interno o externo que nos incite, la acción resultante está alineada con nuestra intención general (tracción) o desalineada (distracción). La tracción nos mueve hacia nuestras metas; la distracción nos aleja de ellas.

Ahora que tenemos una comprensión de los disparadores internos y externos, examinemos cada uno de los cuatro pilares para volverse indistraible.

1. Dominar los disparadores internos

El primer paso para manejar la distracción es reconocer que comienza desde adentro. A menos que lidiemos con las causas fundamentales de la distracción, continuaremos encontrando formas de distraernos.

Resulta que la distracción no se trata de la cosa que distrae en sí; más bien, se trata de cómo respondemos a ella.

Resistirse, rumiar y finalmente ceder al deseo perpetúa el ciclo de distracción y muy posiblemente impulsa muchos comportamientos no deseados.

Si bien no podemos controlar los sentimientos y pensamientos que nos vienen a la cabeza, podemos controlar lo que hacemos con ellos. Podemos manejar las distracciones que se originan desde dentro cambiando la forma en que pensamos sobre ellas. Podemos reimaginar el disparador, la tarea y nuestro temperamento. En lugar de tratar de combatir el impulso, necesitamos nuevos métodos para manejar los pensamientos intrusivos.

Los siguientes cuatro pasos nos ayudan a hacer precisamente eso:

Paso 1: Busque la incomodidad que precede a la distracción, centrándose en el disparador interno.

Paso 2: Escriba el disparador.

Paso 3: Explora tus sensaciones negativas con curiosidad en lugar de desprecio.

Paso 4: Sea muy prudente durante los momentos liminales cuando hagas la transición de una actividad a otra.

Reimaginar el disparador interno, la tarea y nuestro temperamento son formas poderosas y comprobadas de lidiar con las distracciones que comienzan dentro de nosotros. Podemos hacer frente a los disparadores internos incómodos reflexionando sobre nuestro malestar, en lugar de reaccionar ante el. Podemos reimaginar la tarea que estamos tratando de lograr buscando la diversión en ella y enfocándonos en ella más intensamente.

Finalmente, y lo más importante, podemos cambiar la forma en que nos vemos a nosotros mismos para deshacernos de las creencias autolimitantes. Si creemos que nos falta fuerza de voluntad y autocontrol, entonces lo estaremos. Si decidimos que somos incapaces de resistir la tentación, se convierte en verdad. Si nos decimos que somos deficientes por naturaleza, creeremos cada palabra.

2. Dedicar Tiempo A La Tracción

Hacer tiempo para las cosas que realmente quieres hacer es importante. No puedes llamar a algo una "distracción" a menos que sepas de qué te está distrayendo.

Tres dominios comprenden las personas con las que pasamos nuestro tiempo: el trabajo, las relaciones y tú. Nos dan una forma de pensar sobre cómo planificamos nuestros días para que podamos convertirnos en las personas que realmente queremos ser.

Ser indistraíble se trata en gran medida de asegurarse de tener tiempo para la tracción todos los días y eliminar la distracción que te impide vivir la vida que deseas, una que implica cuidarte a ti mismo, a tus relaciones y a tu trabajo.

Planificar tu tiempo con intención es fundamental, incluso si decides pasarlo desplazándote por los titulares de las celebridades o leyendo una novela romántica llena de vapor. Después de todo, el tiempo que has planeado perder no es tiempo perdido.

Al definir cómo pasamos nuestro tiempo y sincronizarnos con las partes interesadas en nuestras vidas, nos aseguramos de hacer las cosas que importan e ignoramos las cosas que no.

Nos libera de las trivialidades de nuestro día y nos devuelve el tiempo que no podemos permitirnos perder.

3. Hackear Disparadores Externos

Los disparadores externos no deseados obstaculizan nuestra productividad y disminuyen nuestro bienestar. Si bien las empresas de tecnología utilizan señales como los pings y dings en nuestros teléfonos para piratear nuestro comportamiento, los disparadores externos no se limitan a nuestros dispositivos digitales. Están a nuestro alrededor, desde galletas que nos llaman cuando abrimos el armario de la cocina hasta un compañero de trabajo conversador que nos impide terminar un proyecto urgente.

Algunas de las principales distracciones incluyen:

- Interrupciones del trabajo
- Correo electrónico
- Chat de grupo
- Reuniones
- Teléfono inteligente
- Computadora de escritorio
- Artículos en línea
- Fuentes en línea

Estas interrupciones conducen a errores y roban tu tiempo de aquello en lo que deberías concentrarte. Es hora de bloquear esas distracciones.

Responda a la pregunta: ¿Este disparador me está sirviendo o lo estoy sirviendo? De esa manera, puede piratear los disparadores externos que no te están sirviendo.

4. Bloquear La Distracción

Después de haber aprendido a dominar los disparadores internos, hacer tiempo para la tracción y piratear los disparadores externos, el último paso para volvernos indistraíbles implica evitar caer en la distracción.

Para hacerlo, debemos aprender una poderosa técnica llamada "compromiso previo", que implica eliminar una opción en el futuro para superar nuestros impulsos en el presente.

Los compromisos previos son la última línea de defensa que nos impide caer en la distracción. Solo debe usar esto después de que se hayan aplicado las otras tres estrategias indistraíbles.

No te saltes los tres primeros pasos.

Puedes prevenir las distracciones con pactos de esfuerzo, lo que hace que el comportamiento no deseado sea más difícil de hacer. También puedes hacer un pacto de precios, que implica poner dinero en la línea para animarte a hacer lo que dices que harás. Finalmente, un pacto de identidad es una de las formas más efectivas de cambiar tu comportamiento, ya que implica cambiar nuestra identidad, tu imagen de quién eres.

Ya sea que esté tratando de bloquear las distracciones en el lugar de trabajo, criar niños indistraíbles o fomentar relaciones indistraíbles, puede recuperar la productividad perdida en el trabajo, tener relaciones más satisfactorias con sus amigos y familiares, y más, todo mediante la conquista de la distracción.

Su "hogar" se construirá sobre una base sólida y duradera que le permitirá vivir la mejor vida posible.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Acosta, L. (2018). La profesión del traductor en México, Universidad Intercontinental. C. Santa Úrsula Xitla Del. Tlalpan C.P. 14420, Ciudad de México.

Agenciaadhoc. (s. f.). *¿Qué es el control de calidad en traducción?* Melanie Martí. https://melaniemarti.com/control-de-calidad-en-traduccion/

Andrés, D. (2022). ¿Cuáles son las 7 técnicas de traducción que existen? *Berba*. https://berba.com/es/las-7-tecnicas-de-traduccion/

Arancha. (2020). Breve historia de la traducción. *Nuadda | Agencia de traducción | Traducimos todos los idiomas*. https://www.nuadda.com/breve-historia-de-latraduccion/

Cruz, L. M. S. (2021). ¿Qué es un artículo académico? *LP*. https://lpderecho.pe/articulo-academico-caracteristicas-estructuras-diferencias/

Enciclopedia Humanidades. https://humanidades.com/historia-de-la-computadora/

Equipo editorial, Etecé. (2023). Historia de la computadora: cómo fue y sus características.

Equipo Editorial (2017). Significado de calidad. *Significados*. https://www.significados.com/calidad/

Fernandes, A. Z. (2020). *Diferencia entre población y muestra*. Diferenciador. https://www.diferenciador.com/poblacion-y-muestra/

G2.com (s.f), Compare Matecat and Smartcat: Retireved from https://www.g2.com/compare/matecat-vs-smartcat

Historia de la computadora - resumen, inventos y generaciones. (s. f.). Concepto. https://concepto.de/historia-de-la-computadora/

Jansen, S. J., & Schrader-Kniffki, M. (Eds.). (2013). *La traducción a través de los tiempos, espacios y disciplinas.* Google Books. https://www.google.com.sv/books/edition/La_traducci%C3%B3n_a_trav%C3% A9sde

Jiménez, A. (2018). *Introducción a la Traducción*. Routledge. New York, NY. https://www.google.com.sv/books/edition/Introducci%C3%B3nalatraducci%C3%B3n/4L5dDwAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=%C2%BFQue+es+la+traducci%C3%B3n%3F&printsec=frontcover

Le Scao, T. L. S. (2020). Breve historia de la traducción automática (MT). *IBIDEM EDU* |. https://www.ibidemgroup.com/edu/breve-historia-traduccion-automatica/

Mar Orozco, C. E., Barbosa Moreno, A., & Molar Orozco, J. F. (2020). *Metodología de la Investigación*. Google Books. https://www.google.com.sv/books/edition/Metodolog%C3%ADadelainvestigaci%C3%B3nM%C3%A9tod/e5otEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=metodologia+de+la+inve stigacion&prin tsec=frontcover

Nath, B. (2023). *Las 8 mejores herramientas de traducción asistida por ordenador (TAO) que puede utilizar*. Geekflare. https://geekflare.com/es/cat-tools/

Oliver, A. O., & Moré, J. M. (2007, mayo). Traducción y Tecnologías. Google Books. Recuperado https://www.google.com.sv/books/edition/Traducci%C3%B3nytecnolog%C3%ADas/U8Afl4ZsetEC?hl=es&gbpv=1&dq=tecnologia+en+la+traduccion+de+ documentos&printsec=frontcover

Ortega, C. (2023). *Investigación mixta. qué es y tipos que existen*. QuestionPro. https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-mixta/

Ortega, C. (2023). *¿Qué es la investigación explicativa?* QuestionPro. https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-explicativa/#:~:text=La%20investigaci%C3%B3n%20explicativa%20permite%20que%20el%20investigador%20se,sobre%20un%20punto%20de%20vista%20sobre%20el%20estudio.

Pym, A. P. (2008, mayo). Teorías contemporáneas de la traducción. TINET. Recuperado de https://usuaris.tinet.cat/apym/publications/ETT/teorias_espanol_muestra.pdf

Rúbricas de evaluación: qué son, cómo crearlas y ejemplos. (2020). Codimg. https://www.codimg.com/education/blog/es/quees-rubrica-evaluacion

Temporal, V. (2021). *Traducción oblicua – tipos de transposición*. Blog del Traductor No Literal. https://fgtraductor.wordpress.com/2021/04/07/traduccion-oblicua-tiposde transposicion/#:~:text=Las%20t%C3%A9cnicas%20de%20traducci%C3%B3n%20oblicua%20principales%20son%20la,amplificaci%C3%B3n%2C%20la%20explicita ci%C3

Las mejores herramientas de traducción asistida en 2021 (2021). https://es.tomedes.com/blog-de-traduccion/mejores-herramientas-de-traduccionasistida

Velázquez, A. (2023). *¿Qué es la investigación exploratoria?* Question Pro. https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-exploratoria/