|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Segment ID | Segment status | Source segment | Target segment |
| 173480d7b-cf9d-48ba-83c7-3f9166860548 | Translation Approved (0%) | <p>Your pathway score reflects a <b>low</b> position. | <p>La puntuación del itinerario refleja una posición <b>baja</b>. |
| 273480d7b-cf9d-48ba-83c7-3f9166860548 | Translation Approved (0%) | This is derived by comparing your pathway average score against the HSI’s benchmark (2022) to define a low, moderate or high position.</p><p>When we realise a <b>low</b> score for meaning and purpose we tend to experience one or more of the following:</p><ul><li>A lack of clarity about why we do what we do in our life</li><li>A sense of disconnection from our core values and daily rituals that give us meaning</li><li>A feeling that we aren’t currently getting what we want from our work</li><li>A sense of paralysis at how to change things for the better </li><ul> | Se obtiene comparando la puntuación media del itinerario con el punto de referencia del ISH (2022) para definir una posición baja, moderada o alta.</p><p>Si obtenemos una puntuación <b>baja</b> con respecto a significado y propósito, tendemos a experimentar uno o más de los siguientes aspectos:</p><ul><li>La falta de claridad sobre por qué hacemos lo que hacemos en nuestra vida</li><li>Una sensación de desconexión respecto a nuestros valores fundamentales y los rituales diarios que nos dan sentido</li><li>La sensación de que no estamos obteniendo lo que queremos de nuestro trabajo</li><li>Una sensación de parálisis sobre cómo cambiar las cosas para mejorarlas</li><ul> |
| 3aae46825-ade7-42b5-b213-a38119c6f304 | Translation Approved (94%) | <p>Your pathway score reflects a <b>moderate</b> position. | <p>La puntuación del itinerario refleja una puntuación <b>moderada</b>. |
| 4aae46825-ade7-42b5-b213-a38119c6f304 | Translation Approved (80%) | This is derived by comparing your pathway average score against the HSI’s benchmark (2022) to define a low, moderate or high position.</p><p>When we realise a <b>moderate</b> score for meaning and purpose we tend to experience one or more of the following:</p><ul><li>An overall understanding about why you do what you do in your life</li><li>An awareness of our values and an appreciation about how certain daily rituals can give us meaning</li><li>A mixed view about if we get what we want from our work</li><li>A sense of curiosity about what could be changed to make things better</li><ul> | Se obtiene comparando la puntuación media del itinerario con el punto de referencia del ISH (2022) para definir una posición baja, moderada o alta.</p><p>Si obtenemos una puntuación <b>moderada</b> con respecto a significado y propósito, tendemos a experimentar uno o más de los siguientes aspectos:</p><ul><li>Una comprensión general de por qué se hace lo que se hace en la vida</li><li>Una conciencia de nuestros valores y una apreciación sobre cómo ciertos rituales cotidianos pueden darnos sentido</li><li>Una visión mixta sobre si obtenemos lo que queremos de nuestro trabajo</li><li>Un sentido de curiosidad sobre lo que podría cambiarse para mejorar las cosas</li><ul> |
| 5046aacdf-176d-44ca-bf2d-c294088b289f | Translation Approved (94%) | <p>Your pathway score reflects a <b>high</b> position. | <p>La puntuación del itinerario refleja una posición <b>alta</b>. |
| 6046aacdf-176d-44ca-bf2d-c294088b289f | Translation Approved (85%) | This is derived by comparing your pathway average score against the HSI’s benchmark (2022) to define a low, moderate or high position.</p><p>When we realise a <b>high</b> score for meaning and purpose we tend to experience one or more of the following:</p><ul><li>Clarity about why we do what we do in our life</li><li>A sense of connection with our core values and daily rituals that give us meaning</li><li>Clarity about how to get what we want from our work today to make a purposeful impact</li><li>A sense of openness to change things for the better</li><ul> | Se obtiene comparando la puntuación media del itinerario con el punto de referencia del ISH (2022) para definir una posición baja, moderada o alta.</p><p>Si obtenemos una puntuación <b>alta</b> con respecto a significado y propósito, tendemos a experimentar uno o más de los siguientes aspectos:</p><ul><li>Claridad sobre por qué hacemos lo que hacemos en la vida</li><li>Un sentido de conexión con nuestros valores fundamentales y los rituales diarios que nos dan sentido</li><li>Claridad sobre cómo conseguir lo que queremos de nuestro trabajo hoy en día para tener un impacto significativo</li><li>Un sentido de apertura para mejorar las cosas</li><ul> |
| 742bdc9c5-5f30-40fb-b833-1491b7ef4b8f | Translation Approved (100%) | <p>Your pathway score reflects a <b>low</b> position. | <p>La puntuación del itinerario refleja una posición <b>baja</b>. |
| 842bdc9c5-5f30-40fb-b833-1491b7ef4b8f | Translation Approved (70%) | This is derived by comparing your pathway average score against the HSI’s benchmark (2022) to define a low, moderate or high position.</p><p>When we realise a <b>low</b> score for our mental health, we tend to experience one or more of the following:</p><ul><li>A feeling of inability to cope with our work, personal circumstances, or both </li><li>A sense that we have nothing else to give to a task</li><li>An inability to switch off from the things that concern us</li><li>A lack of energy to do the things that mentally restore us</li></ul> | Se obtiene comparando la puntuación media del itinerario con el punto de referencia del ISH (2022) para definir una posición baja, moderada o alta.</p><p>Si obtenemos una puntuación <b>baja</b> con respecto a nuestra salud mental, tendemos a experimentar uno o más de los siguientes aspectos:</p><ul><li>Una sensación de incapacidad para hacer frente a nuestro trabajo, a nuestras circunstancias personales o a ambas situaciones</li><li>La sensación de que no tenemos nada más que ofrecer a una tarea</li><li>La incapacidad de desconectar de las cosas que nos preocupan</li><li>La falta de energía para hacer las cosas que nos restauran mentalmente</li><ul> |
| 9744cb96a-9bc9-4d3d-bc10-223c0d34cbbc | Translation Approved (100%) | <p>Your pathway score reflects a <b>moderate</b> position. | <p>La puntuación del itinerario refleja una puntuación <b>moderada</b>. |
| 10744cb96a-9bc9-4d3d-bc10-223c0d34cbbc | Translation Approved (71%) | This is derived by comparing your pathway average score against the HSI’s benchmark (2022) to define a low, moderate or high position.</p><p>When we realise a <b>moderate</b> score for our mental health, we tend to experience one or more of the following:</p><ul><li>A feeling that work can sometimes be too much</li><li>A sense that sometimes we have a lot to give to our work and sometimes we have very little</li><li>An appreciation that when things are difficult, we are less able to switch off</li><li>An ad-hoc commitment to practices that help our mental wellbeing</li></ul> | Se obtiene comparando la puntuación media del itinerario con el punto de referencia del ISH (2022) para definir una posición baja, moderada o alta.</p><p>Si obtenemos una puntuación <b>moderada</b> con respecto a nuestra salud mental, tendemos a experimentar uno o más de los siguientes aspectos:</p><ul><li>La sensación de que, a veces, el trabajo puede ser excesivo</li><li>La sensación de que, a veces, tenemos mucho que dar a nuestro trabajo y, otras veces, tenemos muy poco</li><li>La apreciación de que cuando las cosas son difíciles, somos menos capaces de desconectar</li><li>Un compromiso ad hoc con las prácticas que ayudan a nuestro bienestar mental</li><ul> |
| 11d0c9c235-e3b4-463e-8e1a-420e28102f2a | Translation Approved (100%) | <p>Your pathway score reflects a <b>high</b> position. | <p>La puntuación del itinerario refleja una posición <b>alta</b>. |
| 12d0c9c235-e3b4-463e-8e1a-420e28102f2a | Translation Approved (79%) | This is derived by comparing your pathway average score against the HSI’s benchmark (2022) to define a low, moderate or high position.</p><p>When we realise a <b>high</b> score for our mental health, we tend to experience one or more of the following:</p><ul><li>A feeling that we cope well at work</li><li>A sense that we have plenty of mental capacity to give more to what’s going on in our lives</li><li>An ability to switch off and boundary the concerns in our life</li><li>The energy and discipline to regularly practice the things that mentally restore us</li></ul> | Se obtiene comparando la puntuación media del itinerario con el punto de referencia del ISH (2022) para definir una posición baja, moderada o alta.</p><p>Si obtenemos una puntuación <b>alta</b> con respecto a nuestra salud mental, tendemos a experimentar uno o más de los siguientes aspectos:</p><ul><li>La sensación de que nos desenvolvemos bien en el trabajo</li><li>La sensación de que tenemos mucha capacidad mental para dar más a lo que ocurre en nuestras vidas</li><li>La capacidad de desconectar y delimitar las preocupaciones de nuestra vida</li><li>La energía y la disciplina para practicar regularmente las cosas que nos restauran mentalmente</li><ul> |
| 1360b551d1-64e6-4aff-b8c9-fc77e6099de6 | Translation Approved (100%) | <p>Your pathway score reflects a <b>low</b> position. | <p>La puntuación del itinerario refleja una posición <b>baja</b>. |
| 1460b551d1-64e6-4aff-b8c9-fc77e6099de6 | Translation Approved (71%) | This is derived by comparing your pathway average score against the HSI’s benchmark (2022) to define a low, moderate or high position.</p><p>When we realise a <b>low</b> score for our emotional health, we tend to experience one or more of the following:</p><ul><li>Confusion about how we’re feeling</li><li>Extreme (over or under) reaction to what’s going on</li><li>A fear or inability to share how we’re feeling in a healthy way</li><li>A reduced appreciation of how others around us are feeling</li></ul> | Se obtiene comparando la puntuación media del itinerario con el punto de referencia del ISH (2022) para definir una posición baja, moderada o alta.</p><p>Si obtenemos una puntuación <b>baja</b> con respecto a nuestra salud emocional, tendemos a experimentar uno o más de los siguientes aspectos:</p><ul><li>Confusión sobre cómo nos sentimos</li><li>Reacción extrema (por exceso o por defecto) a lo que ocurre</li><li>El miedo o la incapacidad de compartir lo que sentimos de forma saludable</li><li>Una menor apreciación de cómo se sienten los demás a nuestro alrededor</li><ul> |
| 1586880ea8-6642-49be-ac8e-66a7bef915af | Translation Approved (100%) | <p>Your pathway score reflects a <b>moderate</b> position. | <p>La puntuación del itinerario refleja una puntuación <b>moderada</b>. |
| 1686880ea8-6642-49be-ac8e-66a7bef915af | Translation Approved (0%) | This is derived by comparing your pathway average score against the HSI’s benchmark (2022) to define a low, moderate or high position.</p><p>When we realise a <b>moderate</b> score for our emotional health, we tend to experience one or more of the following:</p><ul><li>A general understanding of how we’re feeling</li><li>An ability to keep our emotions in perspective some of the time</li><li>An appreciation that sharing our emotions with others is good for us, even if we feel uncomfortable, guilty or overly needy about it</li><li>A mixed ability to empathise with others, depending on what’s going on for us at the time</li></ul> | Se obtiene comparando la puntuación media del itinerario con el punto de referencia del ISH (2022) para definir una posición baja, moderada o alta.</p><p>Si obtenemos una puntuación <b>moderada</b> con respecto a nuestra salud emocional, tendemos a experimentar uno o más de los siguientes aspectos:</p><ul><li>Una comprensión general de cómo nos sentimos</li><li>La capacidad de mantener nuestras emociones en perspectiva algunas veces</li><li>El reconocimiento de que compartir nuestras emociones con los demás es bueno para nosotros, incluso si nos sentimos incómodos, culpables o demasiado necesitados de ello</li><li>Una capacidad mixta de empatizar con los demás, dependiendo de lo que nos ocurra en ese momento</li></ul> |
| 1765d61e32-3ef8-44e7-86db-9c687aba67da | Translation Approved (100%) | <p>Your pathway score reflects a <b>high</b> position. | <p>La puntuación del itinerario refleja una posición <b>alta</b>. |
| 1865d61e32-3ef8-44e7-86db-9c687aba67da | Translation Approved (77%) | This is derived by comparing your pathway average score against the HSI’s benchmark (2022) to define a low, moderate or high position.</p><p>When we realise a <b>high</b> score for our emotional health, we tend to experience one or more of the following:</p><ul><li>Clarity about how we’re feeling on a day to day basis</li><li>A balanced perspective about what’s going on in our lives</li><li>An openness to share our feelings mindfully with others</li><li>A sense of connection with how others around us are feeling</li></ul> | Se obtiene comparando la puntuación media del itinerario con el punto de referencia del ISH (2022) para definir una posición baja, moderada o alta.</p><p>Si obtenemos una puntuación <b>alta</b> con respecto a nuestra salud emocional, tendemos a experimentar uno o más de los siguientes aspectos:</p><ul><li>Claridad sobre cómo nos sentimos en el día a día</li><li>Una perspectiva equilibrada sobre lo que ocurre en nuestras vidas</li><li>Una actitud receptiva para compartir nuestros sentimientos de forma consciente con los demás</li><li>Una sensación de conexión con lo que sienten los demás a nuestro alrededor</li><ul> |
| 19be4a3877-e92d-4dd4-bf38-502aa593a505 | Translation Approved (100%) | <p>Your pathway score reflects a <b>low</b> position. | <p>La puntuación del itinerario refleja una posición <b>baja</b>. |
| 20be4a3877-e92d-4dd4-bf38-502aa593a505 | Translation Approved (0%) | This is derived by comparing your pathway average score against the HSI’s benchmark (2022) to define a low, moderate or high position.</p><p>When we realise a <b>low</b> score for our physical health, we tend to experience one or more of the following:</p><ul><li>Confusion about how to manage our energy levels, especially at certain times of the day, month or year</li><li>Significant amounts of inactivity or sedentary time during our working days</li><li>Difficulty sleeping or resting when we need it</li><li>An appreciation that during times of stress, we fall into poor habits that don’t help our physical health</li></ul> | Se obtiene comparando la puntuación media del itinerario con el punto de referencia del ISH (2022) para definir una posición baja, moderada o alta.</p><p>Si obtenemos una puntuación <b>baja</b> con respecto a nuestra salud física, tendemos a experimentar uno o más de los siguientes aspectos:</p><ul><li>Confusión sobre cómo gestionar nuestros niveles de energía, especialmente en determinados momentos del día, del mes o del año</li><li>Cantidades significativas de inactividad o sedentarismo durante nuestros días de trabajo</li><li>Dificultad para dormir o descansar cuando lo necesitamos</li><li>El reconocimiento de que, durante los momentos de estrés, caemos en malos hábitos que no ayudan a nuestra salud física</li></ul> |
| 21157fe07b-17c4-4179-807c-91123674458f | Translation Approved (100%) | <p>Your pathway score reflects a <b>moderate</b> position. | <p>La puntuación del itinerario refleja una puntuación <b>moderada</b>. |
| 22157fe07b-17c4-4179-807c-91123674458f | Translation Approved (0%) | This is derived by comparing your pathway average score against the HSI’s benchmark (2022) to define a low, moderate or high position.</p><p>When we realise a <b>moderate</b> score for our physical health, we tend to experience one or more of the following:</p><ul><li>A degree of understanding about how to manage our energy levels</li><li>Mixed levels of physical activity or movement in our working days, depending on how busy we are</li><li>A relatively good ability to sleep and rest</li><li>An appreciate of what good habits are, yet a tendency to drop them under difficult circumstances</li></ul> | Se obtiene comparando la puntuación media del itinerario con el punto de referencia del ISH (2022) para definir una posición baja, moderada o alta.</p><p>Si obtenemos una puntuación <b>moderada</b> con respecto a nuestra salud física, tendemos a experimentar uno o más de los siguientes aspectos:</p><ul><li>Un grado de comprensión sobre cómo gestionar nuestros niveles de energía</li><li>Niveles mixtos de actividad física o movimiento en nuestros días laborales, dependiendo de lo ocupados que estemos</li><li>Una capacidad relativamente buena para dormir y descansar</li><li>Apreciación de lo que son los buenos hábitos, pero tendencia a abandonarlos en circunstancias difíciles</li></ul> |
| 230b45dd2e-9b3c-4f42-bf47-dbf7cdf68c89 | Translation Approved (100%) | <p>Your pathway score reflects a <b>high</b> position. | <p>La puntuación del itinerario refleja una posición <b>alta</b>. |
| 240b45dd2e-9b3c-4f42-bf47-dbf7cdf68c89 | Translation Approved (73%) | This is derived by comparing your pathway average score against the HSI’s benchmark (2022) to define a low, moderate or high position.</p><p>When we realise a <b>high</b> score for our physical health, we tend to experience one or more of the following:</p><ul><li>Understanding and confidence about how to manage our energy levels effectively</li><li>Beneficial amounts of activity or movement in our working / non-working days</li><li>Ability to sleep and rest well, especially when we need it</li><li>A strong commitment to good habits, especially during times of stress</li></ul> | Se obtiene comparando la puntuación media del itinerario con el punto de referencia del ISH (2022) para definir una posición baja, moderada o alta.</p><p>Si obtenemos una puntuación <b>alta</b> con respecto a nuestra salud física, tendemos a experimentar uno o más de los siguientes aspectos:</p><ul><li>Comprensión y confianza sobre cómo gestionar eficazmente nuestros niveles de energía</li><li>Cantidades beneficiosas de actividad o movimiento en días laborables/no laborables</li><li>Capacidad para dormir y descansar bien, especialmente cuando lo necesitamos</li><li>Un fuerte compromiso con los buenos hábitos, especialmente en momentos de estrés</li></ul> |
| 259e5ac652-1a02-460d-801a-da8b0e153ade | Translation Approved (100%) | <p>Your pathway score reflects a <b>low</b> position. | <p>La puntuación del itinerario refleja una posición <b>baja</b>. |
| 269e5ac652-1a02-460d-801a-da8b0e153ade | Translation Approved (71%) | This is derived by comparing your pathway average score against the HSI’s benchmark (2022) to define a low, moderate or high position.</p><p>When we realise a <b>low</b> score for our competency and action, we tend to experience one or more of the following:</p><ul><li>Difficulty staying focused on specific tasks</li><li>A feeling that we are always busy, yet unable to get important things done</li><li>A sense of impossibility about our workload</li><li>A sense of monotony in the way that we work</li></ul> | Se obtiene comparando la puntuación media del itinerario con el punto de referencia del ISH (2022) para definir una posición baja, moderada o alta.</p><p>Si obtenemos una puntuación <b>baja</b> con respecto a nuestra competencia y acción, tendemos a experimentar uno o más de los siguientes aspectos:</p><ul><li>Dificultad para mantener la concentración en tareas específicas</li><li>La sensación de que siempre estamos ocupados, pero no podemos hacer las cosas importantes</li><li>Una sensación de imposibilidad sobre nuestra carga de trabajo</li><li>Una sensación de monotonía en nuestra manera de trabajar</li><ul> |
| 2756d6d97b-dde5-45e1-afcc-efe3548edeec | Translation Approved (100%) | <p>Your pathway score reflects a <b>moderate</b> position. | <p>La puntuación del itinerario refleja una puntuación <b>moderada</b>. |
| 2856d6d97b-dde5-45e1-afcc-efe3548edeec | Translation Approved (77%) | This is derived by comparing your pathway average score against the HSI’s benchmark (2022) to define a low, moderate or high position.</p><p>When we realise a <b>moderate</b> score for our competency and action, we tend to experience one or more of the following:</p><ul><li>An ability to stay focused on specific tasks, especially when we enjoy them</li><li>A feeling that we are busy, yet able to get most things done</li><li>An awareness that our workload is just about sustainable</li><li>An appreciation that variety in our working day is beneficial, but confusion about how to go about it</li></ul> | Se obtiene comparando la puntuación media del itinerario con el punto de referencia del ISH (2022) para definir una posición baja, moderada o alta.</p><p>Si obtenemos una puntuación <b>moderada</b> con respecto a nuestra competencia y acción, tendemos a experimentar uno o más de los siguientes aspectos:</p><ul><li>La capacidad de mantener la concentración en tareas específicas, especialmente cuando las disfrutamos</li><li>La sensación de que estamos ocupados, pero que somos capaces de terminar la mayoría de las cosas</li><li>La conciencia de que nuestra carga de trabajo es apenas sostenible</li><li>Apreciación de que la variedad en nuestra jornada laboral es beneficiosa, pero confusión sobre cómo llevarla a cabo</li><ul> |
| 29e8d5c39b-00f0-41f5-a1b9-a7668af5f8ab | Translation Approved (100%) | <p>Your pathway score reflects a <b>high</b> position. | <p>La puntuación del itinerario refleja una posición <b>alta</b>. |
| 30e8d5c39b-00f0-41f5-a1b9-a7668af5f8ab | Translation Approved (76%) | This is derived by comparing your pathway average score against the HSI’s benchmark (2022) to define a low, moderate or high position.</p><p>When we realise a <b>high</b> score for our competency and action, we tend to experience one or more of the following:</p><ul><li>A disciplined approach to reducing distractions in our working day</li><li>A considered sense of space in our diaries for the important things</li><li>An understanding of how much we can take on and how to make it sustainable</li><li>A constructive sense of variety in the way that we work</li></ul> | Se obtiene comparando la puntuación media del itinerario con el punto de referencia del ISH (2022) para definir una posición baja, moderada o alta.</p><p>Si obtenemos una puntuación <b>alta</b> con respecto a nuestra competencia y acción, tendemos a experimentar uno o más de los siguientes aspectos:</p><ul><li>Un enfoque disciplinado para reducir las distracciones en nuestra jornada laboral</li><li>Un sentido considerado del espacio en nuestras agendas para las cosas importantes</li><li>Comprender cuánto podemos asumir y cómo hacerlo sostenible</li><li>Un sentido constructivo de la variedad en la forma de trabajar</li><ul> |
| 31f49dff43-e43a-4308-ab3c-8041edfe845f | Translation Approved (100%) | <p>Your pathway score reflects a <b>low</b> position. | <p>La puntuación del itinerario refleja una posición <b>baja</b>. |
| 32f49dff43-e43a-4308-ab3c-8041edfe845f | Translation Approved (72%) | This is derived by comparing your pathway average score against the HSI’s benchmark (2022) to define a low, moderate or high position.</p><p>When we realise a <b>low</b> score for our relationships, we tend to experience one or more of the following:</p><ul><li>Insecurity about communicating openly and honestly in all of our relationships</li><li>Caution about revealing all of ourselves in different relationships</li><li>Resistance in trusting others at work</li><li>A sense of disconnection and isolation from those close to us at the moment</li></ul> | Se obtiene comparando la puntuación media del itinerario con el punto de referencia del ISH (2022) para definir una posición baja, moderada o alta.</p><p>Si obtenemos una puntuación <b>baja</b> con respecto a nuestras relaciones, tendemos a experimentar uno o más de los siguientes aspectos:</p><ul><li>Inseguridad sobre la comunicación abierta y honesta en todas nuestras relaciones</li><li>Prudencia a la hora de revelar todo de nosotros mismos en las diferentes relaciones</li><li>Resistencia a confiar en los demás en el trabajo</li><li>Una sensación de desconexión y aislamiento respecto a las personas cercanas en este momento</li><ul> |
| 334eec56f5-e27a-407b-aa13-5affc6b8a887 | Translation Approved (100%) | <p>Your pathway score reflects a <b>moderate</b> position. | <p>La puntuación del itinerario refleja una puntuación <b>moderada</b>. |
| 344eec56f5-e27a-407b-aa13-5affc6b8a887 | Translation Approved (71%) | This is derived by comparing your pathway average score against the HSI’s benchmark (2022) to define a low, moderate or high position.</p><p>When we realise a <b>moderate</b> score for our relationships, we tend to experience one or more of the following:</p><ul><li>A desire to communicate honestly with people in our life</li><li>Some caution about revealing our whole-selves to others</li><li>A sense of mutual trust with some people in our life</li><li>A feeling that we are connected with those close to us, but that sometimes we crave more inclusion or connection</li></ul> | Se obtiene comparando la puntuación media del itinerario con el punto de referencia del ISH (2022) para definir una posición baja, moderada o alta.</p><p>Si obtenemos una puntuación <b>moderada</b> con respecto a nuestras relaciones, tendemos a experimentar uno o más de los siguientes aspectos:</p><ul><li>El deseo de comunicarnos honestamente con las personas en nuestra vida</li><li>Cierta cautela a la hora de revelar información sobre uno mismo a los demás</li><li>Una sensación de confianza mutua con algunas personas que forman parte de nuestra vida</li><li>La sensación de que estamos conectados con nuestros allegados, pero que, a veces, anhelamos más inclusión o conexión</li><ul> |
| 356e045bce-324a-4c3e-aeaf-65f3d99743ad | Translation Approved (100%) | <p>Your pathway score reflects a <b>high</b> position. | <p>La puntuación del itinerario refleja una posición <b>alta</b>. |
| 366e045bce-324a-4c3e-aeaf-65f3d99743ad | Translation Approved (79%) | This is derived by comparing your pathway average score against the HSI’s benchmark (2022) to define a low, moderate or high position.</p><p>When we realise a <b>high</b> score for our relationships, we tend to experience one or more of the following:</p><ul><li>Confidence to communicate openly and honestly within all our relationships</li><li>An easiness about bringing our whole selves to our relationships</li><li>An ability to build trusting and reciprocal relationships at work</li><li>A feeling that we are intimately connected to those close to us</li></ul> | Se obtiene comparando la puntuación media del itinerario con el punto de referencia del ISH (2022) para definir una posición baja, moderada o alta.</p><p>Si obtenemos una puntuación <b>alta</b> con respecto a nuestras relaciones, tendemos a experimentar uno o más de los siguientes aspectos:</p><ul><li>Confianza para comunicarnos abierta y honestamente en todas nuestras relaciones</li><li>Una facilidad para aportar todo de uno mismo a nuestras relaciones</li><li>Capacidad para establecer relaciones de confianza y recíprocas en el trabajo</li><li>La sensación de que estamos íntimamente conectados con nuestros allegados</li><ul> |
| 370c35c4c1-0718-4239-9347-c499c0057027 | Translation Approved (100%) | <p>Your pathway score reflects a <b>low</b> position. | <p>La puntuación del itinerario refleja una posición <b>baja</b>. |
| 380c35c4c1-0718-4239-9347-c499c0057027 | Translation Approved (72%) | This is derived by comparing your pathway average score against the HSI’s benchmark (2022) to define a low, moderate or high position.</p><p>When we realise a <b>low</b> score for our community pathway, we tend to experience one or more of the following:</p><ul><li>A sense of disconnection from our community</li><li>An inability to give to community initiatives at the moment</li><li>An appreciation that our current network is not diverse</li><li>A feeling that we could be doing more for our community</li></ul> | Se obtiene comparando la puntuación media del itinerario con el punto de referencia del ISH (2022) para definir una posición baja, moderada o alta.</p><p>Si obtenemos una puntuación <b>baja</b>con respecto a nuestro itinerario comunitario, tendemos a experimentar uno o más de los siguientes aspectos:</p><ul><li>Una sensación de desconexión respecto a nuestra comunidad</li><li>La incapacidad de dar a las iniciativas comunitarias en este momento</li><li>El reconocimiento de que nuestra red actual no es diversa</li><li>La sensación de que podríamos hacer más por nuestra comunidad</li><ul> |
| 39fc247d0f-925b-404b-9b7f-3d4f04ad9066 | Translation Approved (100%) | <p>Your pathway score reflects a <b>moderate</b> position. | <p>La puntuación del itinerario refleja una puntuación <b>moderada</b>. |
| 40fc247d0f-925b-404b-9b7f-3d4f04ad9066 | Translation Approved (0%) | This is derived by comparing your pathway average score against the HSI’s benchmark (2022) to define a low, moderate or high position.</p><p>When we realise a <b>moderate</b> score for our community pathway, we tend to experience one or more of the following:</p><ul><li>A sense of connection with our community</li><li>An ad-hoc ability to give to community initiatives when time allows or where we have a particular personal interest</li><li>Curiosity about how to build greater diversity into our lives</li><li>A passive interest about championing community causes</li></ul> | Se obtiene comparando la puntuación media del itinerario con el punto de referencia del ISH (2022) para definir una posición baja, moderada o alta.</p><p>Si obtenemos una puntuación <b>moderada</b> con respecto a nuestro itinerario comunitario, tendemos a experimentar uno o más de los siguientes aspectos:</p><ul><li>Un sentido de conexión respecto a nuestra comunidad</li><li>Una capacidad ad hoc para donar a iniciativas comunitarias cuando el tiempo lo permita o cuando tengamos un interés personal particular</li><li>Curiosidad por saber cómo construir una mayor diversidad en nuestras vidas</li><li>Un interés pasivo por defender causas comunitarias</li></ul> |
| 41f47fcb3f-9dbf-4868-87a7-3525de70afaa | Translation Approved (100%) | <p>Your pathway score reflects a <b>high</b> position. | <p>La puntuación del itinerario refleja una posición <b>alta</b>. |
| 42f47fcb3f-9dbf-4868-87a7-3525de70afaa | Translation Approved (71%) | This is derived by comparing your pathway average score against the HSI’s benchmark (2022) to define a low, moderate or high position.</p><p>When we realise a <b>high</b> score for our community pathway, we tend to experience one or more of the following:</p><ul><li>A sense of connection with our community</li><li>Active participation in community initiatives today</li><li>Enjoyment and value from a diverse network</li><li>Satisfaction from actively championing community causes</li></ul> | Se obtiene comparando la puntuación media del itinerario con el punto de referencia del ISH (2022) para definir una posición baja, moderada o alta.</p><p>Si obtenemos una puntuación <b>alta</b> con respecto a nuestro itinerario comunitario, tendemos a experimentar uno o más de los siguientes aspectos:</p><ul><li>Un sentido de conexión respecto a nuestra comunidad</li><li>Participación activa en las iniciativas comunitarias actuales</li><li>Disfrute y valor de una red diversa</li><li>Satisfacción por defender activamente las causas de la comunidad</li><ul> |
| 4372a5720c-d88d-426c-89fb-0cdc67b77908 | Translation Approved (100%) | <p>Your pathway score reflects a <b>low</b> position. | <p>La puntuación del itinerario refleja una posición <b>baja</b>. |
| 4472a5720c-d88d-426c-89fb-0cdc67b77908 | Translation Approved (0%) | This is derived by comparing your pathway average score against the HSI’s benchmark (2022) to define a low, moderate or high position.</p><p>When we realise a <b>low</b> score for our financial health, we tend to experience one or more of the following:</p><ul><li>A sense of insecurity about our current financial situation</li><li>A lack of knowledge about how to build financial security in our life</li><li>A feeling that our current financial circumstances may be over stretching us</li><li>A sense of disempowerment about how to change our financial future</li></ul> | Se obtiene comparando la puntuación media del itinerario con el punto de referencia del ISH (2022) para definir una posición baja, moderada o alta.</p><p>Si obtenemos una puntuación <b>baja</b> con respecto a nuestra salud financiera, tendemos a experimentar uno o más de los siguientes aspectos:<li>Una sensación de inseguridad sobre nuestra situación financiera actual</li><li>La falta de conocimiento sobre cómo generar una seguridad financiera en nuestra vida</li><li>La sensación de que nuestras circunstancias financieras actuales pueden estar sobrecargándonos</li><li>Una sensación de falta de poder sobre cómo cambiar nuestro futuro financiero</li></ul> |
| 450d05bfc2-b5d4-4686-933e-ca173710f50c | Translation Approved (100%) | <p>Your pathway score reflects a <b>moderate</b> position. | <p>La puntuación del itinerario refleja una puntuación <b>moderada</b>. |
| 460d05bfc2-b5d4-4686-933e-ca173710f50c | Translation Approved (73%) | This is derived by comparing your pathway average score against the HSI’s benchmark (2022) to define a low, moderate or high position.</p><p>When we realise a <b>moderate</b> score for our financial health, we tend to experience one or more of the following:</p><ul><li>A sense of security about our current financial situation</li><li>A degree of knowledge about how to build financial security for the long term</li><li>A feeling that our current financial circumstances are manageable</li><li>A lack of confidence to change or challenge our financial future</li></ul> | Se obtiene comparando la puntuación media del itinerario con el punto de referencia del ISH (2022) para definir una posición baja, moderada o alta.</p><p>Si obtenemos una puntuación <b>moderada</b> con respecto a nuestra salud financiera, tendemos a experimentar uno o más de los siguientes aspectos:</p><ul><li>Una sensación de seguridad sobre nuestra situación financiera actual</li><li>Un grado de conocimiento sobre cómo generar una seguridad financiera a largo plazo</li><li>La sensación de que nuestra situación financiera actual es razonable</li><li>La falta de confianza para cambiar o desafiar nuestro futuro financiero</li><ul> |
| 4726a1598b-3790-4a31-847d-862cd8ebc961 | Translation Approved (100%) | <p>Your pathway score reflects a <b>high</b> position. | <p>La puntuación del itinerario refleja una posición <b>alta</b>. |
| 4826a1598b-3790-4a31-847d-862cd8ebc961 | Translation Approved (0%) | This is derived by comparing your pathway average score against the HSI’s benchmark (2022) to define a low, moderate or high position.</p><p>When we realise a <b>high</b> score for our financial health, we tend to experience one or more of the following:</p><ul><li>A sense of security about our current financial situation</li><li>A high degree of knowledge about how to build our financial security for the long term</li><li>A feeling that our current financial circumstance is sustainable</li><li>A sense of empowerment about how to change our own and others financial future</li></ul> | Se obtiene comparando la puntuación media del itinerario con el punto de referencia del ISH (2022) para definir una posición baja, moderada o alta.</p><p>Si obtenemos una puntuación <b>alta</b> con respecto a nuestra salud financiera, tendemos a experimentar uno o más de los siguientes aspectos:</p><ul><li>Una sensación de seguridad sobre nuestra situación financiera actual</li><li>Un alto grado de conocimiento sobre cómo generar nuestra seguridad financiera a largo plazo</li><li>La sensación de que nuestra situación financiera actual es sostenible</li><li>Una sensación de poder sobre cómo cambiar nuestro propio futuro financiero y el de los demás</li></ul> |
| 49b25d2f8a-7766-4ddd-8344-de8fb9d446d7 | Translation Approved (0%) | <p>Being purposeful is an active process and that we can all feel purposeful and un-purposeful at times. | <p>Tener un propósito es un proceso activo y a veces podemos sentir que tenemos un propósito y otras veces no. |
| 50b25d2f8a-7766-4ddd-8344-de8fb9d446d7 | Translation Approved (0%) | The probability of feeling un-purposeful is especially high during times of significant change, when we may have less energy or time to think about updating our purpose to fit with our new situation.</p><p>Recognising how connected or disconnected we are to our purpose is critical to our resilience and sustainability. | La probabilidad de sentirse sin un propósito es especialmente alta durante los momentos de cambio significativo, cuando podemos tener menos energía o tiempo para pensar en actualizar nuestro propósito para que encaje con nuestra nueva situación.</p><p>Reconocer lo conectados o desconectados que estamos respecto a nuestro propósito es fundamental para nuestra resiliencia y sostenibilidad. |
| 51b25d2f8a-7766-4ddd-8344-de8fb9d446d7 | Translation Approved (0%) | This is because when we’re clear on our 'why', we can be focused, consistent and goal orientated with our energy. | Esto se debe a que cuando tenemos claro nuestro "por qué", podemos centrarnos, ser coherentes y orientar nuestra energía hacia los objetivos. |
| 52b25d2f8a-7766-4ddd-8344-de8fb9d446d7 | Translation Approved (0%) | If we are misaligned or disconnected from this state, we can be wasteful, inconsistent and directionless. | Si estamos desalineados o desconectados de este estado, podemos ser derrochadores, incoherentes y sentirnos desorientados. |
| 53b25d2f8a-7766-4ddd-8344-de8fb9d446d7 | Translation Approved (0%) | We can even expend unhelpful energy seeking meaning in extreme circumstances beyond our current situation which can negatively impact our mental and emotional health.</p><p>This score therefore presents an opportunity to (re)focus on your meaning and purpose in order to build resilience. | Incluso podemos gastar energía inútil buscando un significado en circunstancias extremas más allá de nuestra situación actual, lo que puede afectar negativamente a nuestra salud mental y emocional.</p><p>Por lo tanto, esta puntuación presenta una oportunidad para (re)centrarse en el propio significado y propósito con el fin de construir la resiliencia. |
| 54b25d2f8a-7766-4ddd-8344-de8fb9d446d7 | Translation Approved (0%) | The good news is that the empirical evidence suggests that this is less about searching for meaning outside of what we have already and more about (re)discovering greater meaning from what is in front of us. | La buena noticia es que las pruebas empíricas sugieren que se trata menos de buscar un significado fuera de lo que ya tenemos y más de (re)descubrir un mayor significado a partir de lo que tenemos delante. |
| 55b25d2f8a-7766-4ddd-8344-de8fb9d446d7 | Translation Approved (0%) | So whether you are confused about the meaning in your current role or your broader life, devote some time to actively practice meaning-making in your daily life.</p><p>You can do this by considering:</p><ul> <li>What is important to you right now?</li> <li>How you can prioritise this more in your daily routine?</li> <li>What you can do to make a positive impact today?</li> <li>What can you do to feel more in line with your values tomorrow? | Así que, tanto si se está confundido sobre el significado del rol actual como de la vida en general, conviene dedicar algo de tiempo a practicar activamente la creación de significado en la propia vida diaria.</p><p>Para ello, hay que tener en cuenta:</p><ul> <li>¿Qué es importante para uno mismo en este momento?</li> <li>¿Cómo se puede dar más prioridad a esto en la rutina diaria?</li> <li>¿Qué puede hacerse hoy para tener un impacto positivo?</li> <li>¿Qué puede hacerse para sentirse más en línea con los propios valores mañana? |
| 56b25d2f8a-7766-4ddd-8344-de8fb9d446d7 | Translation Approved (0%) | </ul><p>The more we ask ourselves these simple questions, the more meaning we create and the more flexible we become at re-crafting our sense of purpose when things change. | </ul><p>Cuanto más nos hagamos estas sencillas preguntas, más significado crearemos y más flexibles seremos a la hora de rehacer nuestro sentido de la vida cuando las cosas cambien. |
| 57b25d2f8a-7766-4ddd-8344-de8fb9d446d7 | Translation Approved (0%) | This enables us to bounce back quicker and flex our purpose as things change.</p> | Esto nos permite recuperarnos más rápidamente y flexibilizar nuestro propósito cuando las cosas cambian.</p> |
| 580aab2930-a647-4dfe-8e67-275f208dcf05 | Translation Approved (97%) | <p>Being purposeful is an active process and we can all feel purposeful and un-purposeful at times. | <p>Tener un propósito es un proceso activo y a veces podemos sentir que tenemos un propósito y otras veces no. |
| 590aab2930-a647-4dfe-8e67-275f208dcf05 | Translation Approved (0%) | The probability of feeling un-purposeful is especially high during times of significant change, when we may have less energy or time to think about updating our purpose to fit with our new situation.</p><p>It’s important to remember that being purposeful in our daily lives is critical to managing our resilience and sustainability. | La probabilidad de sentirse sin un propósito es especialmente alta durante los momentos de cambio significativo, cuando podemos tener menos energía o tiempo para pensar en actualizar nuestro propósito para que encaje con nuestra nueva situación.</p><p>Es importante recordar que tener un propósito en nuestra vida diaria es fundamental para gestionar nuestra resiliencia y sostenibilidad. |
| 600aab2930-a647-4dfe-8e67-275f208dcf05 | Translation Approved (0%) | This is because when we are clear about our why, we are more likely to be focused and consistent with our personal energy. | Esto se debe a que cuando tenemos claro nuestro por qué, es más probable que estemos centrados y seamos coherentes con nuestra energía personal. |
| 610aab2930-a647-4dfe-8e67-275f208dcf05 | Translation Approved (0%) | We are also more able to be flexible when things change, as we know how to re-craft our sense of purpose across different areas of our life, so we can bounce back quicker.</p><p>This score presents an opportunity to both actively practice meaning making in your everyday activity and consider broadening where you find meaning, so you aren’t over reliant on one area of your life. | También somos más capaces de ser flexibles cuando las cosas cambian, ya que sabemos cómo rehacer nuestro sentido de propósito en diferentes áreas de nuestra vida, para poder recuperarnos más rápidamente.</p><p>Esta puntuación ofrece la oportunidad de practicar activamente la creación de significado en la actividad diaria y de considerar la posibilidad de ampliar los ámbitos en los que uno encuentra el sentido, de modo que no se dependa en exceso de un solo ámbito de la vida. |
| 620aab2930-a647-4dfe-8e67-275f208dcf05 | Translation Approved (0%) | Fortunately the empirical evidence suggests that our sense of meaning and purpose is more prevalent when we focus on (re)discovering greater meaning in what we already have, rather than searching for meaning outside of our current situation. | Afortunadamente, las pruebas empíricas sugieren que nuestro significado y propósito son más frecuentes cuando nos centramos en (re)descubrir un mayor significado en lo que ya tenemos, en lugar de buscarlo fuera de nuestra situación actual. |
| 630aab2930-a647-4dfe-8e67-275f208dcf05 | Translation Approved (0%) | As a result, try journaling or reflecting on the below questions to see how you can build more meaning in your life:</p><p>You can do this by considering:</p><ul> <li>What is important to you right now?</li> <li>How can make a positive impact in that area today?</li> <li>What can you focus on tomorrow to find more meaning in that area?</li></ul><p> </p> | Por ello, conviene intentar escribir un diario o reflexionar sobre las siguientes preguntas para ver cómo se puede dar más sentido a la vida:</p><p>Para ello, hay que tener en cuenta:</p><ul> <li>¿Qué es importante para uno mismo en este momento?</li> <li>¿Cómo se puede influir positivamente en ese ámbito hoy?</li> <li>¿En qué puede centrarse uno mismo mañana para encontrar más significado en esa área?</li></ul><p> </p> |
| 64666d8164-b6fc-4339-9266-762d9b0ec54f | Translation Approved (0%) | <p>It’s important to remember that being purposeful in our daily lives is critical to managing our resilience and sustainability. | <p>Es importante recordar que tener un propósito en nuestra vida diaria es fundamental para gestionar nuestra resiliencia y sostenibilidad. |
| 65666d8164-b6fc-4339-9266-762d9b0ec54f | Translation Approved (100%) | This is because when we are clear about our why, we are more likely to be focused and consistent with our personal energy. | Esto se debe a que cuando tenemos claro nuestro por qué, es más probable que estemos centrados y seamos coherentes con nuestra energía personal. |
| 66666d8164-b6fc-4339-9266-762d9b0ec54f | Translation Approved (0%) | We are also more able to be flexible when things change, as we know how to re-craft our sense of purpose across different areas of our life, so we can bounce back quicker. | También somos más capaces de ser flexibles cuando las cosas cambian, ya que sabemos cómo rehacer nuestro sentido de propósito en diferentes áreas de nuestra vida, para poder recuperarnos más rápidamente. |
| 67666d8164-b6fc-4339-9266-762d9b0ec54f | Translation Approved (0%) | In addition to celebrating our current sense of purpose, it’s important to remember that being purposeful is an active process. | Además de celebrar nuestro actual sentido del propósito, es importante recordar que tener un propósito es un proceso activo. |
| 68666d8164-b6fc-4339-9266-762d9b0ec54f | Translation Approved (0%) | This means that we are also at risk of feeling un-purposeful if we neglect to practice meaning-making, especially when we experience new or unexpected conditions.</p><p>Fortunately the empirical evidence suggests that our sense of meaning and purpose is more prevalent when we focus on (re)discovering greater meaning in what we already have, rather than searching for meaning outside of our current situation. | Esto significa que también corremos el riesgo de sentirnos sin un propósito si descuidamos la práctica de la creación de significado, especialmente cuando experimentamos condiciones nuevas o inesperadas.</p><p>Afortunadamente, las pruebas empíricas sugieren que nuestro significado y propósito son más frecuentes cuando nos centramos en (re)descubrir un mayor significado en lo que ya poseemos, en lugar de buscarlo fuera de nuestra situación actual. |
| 69666d8164-b6fc-4339-9266-762d9b0ec54f | Translation Approved (0%) | As a result, albeit your score highlights a high degree of purposefulness, it’s important to keep crafting meaning in diverse ways across your life. | Como resultado, aunque la puntuación destaque un alto grado de intencionalidad, es importante seguir elaborando el significado de diversas maneras a lo largo de la vida. |
| 70666d8164-b6fc-4339-9266-762d9b0ec54f | Translation Approved (0%) | If you feel overly attached to one area, try crafting meaning in another area by considering:</p><ul> <li>What is important to you about that part of your life right now?</li> <li>How can you make a positive impact in that area today?</li> <li>What can you focus on tomorrow to find more meaning in that area? | Si uno siente demasiado apego hacia un área, intentar crear un significado en otra área considerando:</p><ul> <li>¿Qué es importante en esa parte de la vida en este momento?</li> <li>¿Cómo se puede tener un impacto positivo en esa área hoy?</li> <li>¿En qué puede centrarse uno mañana para encontrar más significado en esa área? |
| 71666d8164-b6fc-4339-9266-762d9b0ec54f | Translation Approved (0%) | </ul> <p>On a practical level, this could form part of an ongoing journaling exercise which you ritualise at certain times of the day, month or year.</p> | </ul> <p>A nivel práctico, esto podría formar parte de un ejercicio de diario continuo que se ritualiza en determinados momentos del día, del mes o del año.</p> |
| 72a1e26391-4178-4f24-bc7d-f37c3cfdc869 | Translation Approved (0%) | <p>It’s important to remember that on some days, our feeling of mental wellbeing is better than on others. | <p>Es importante recordar que nuestra sensación de bienestar mental es mejor en algunos días que en otros. |
| 73a1e26391-4178-4f24-bc7d-f37c3cfdc869 | Translation Approved (0%) | None of us are exempt from these natural fluctuations. | Nadie está libre de estas fluctuaciones naturales. |
| 74a1e26391-4178-4f24-bc7d-f37c3cfdc869 | Translation Approved (0%) | When we experience low mental health we can feel overwhelmed by normal life. | Cuando experimentamos una baja salud mental podemos sentirnos abrumados por la vida normal. |
| 75a1e26391-4178-4f24-bc7d-f37c3cfdc869 | Translation Approved (0%) | We might not understand why things have changed but we are aware that we are less able to cope with what’s in front of us. | Puede que no entendamos por qué han cambiado las cosas, pero somos conscientes de que somos menos capaces de afrontar lo que tenemos delante. |
| 76a1e26391-4178-4f24-bc7d-f37c3cfdc869 | Translation Approved (0%) | We might also notice that our worries seem to spread through all aspects of our life. | También podemos notar que nuestras preocupaciones parecen extenderse a todos los aspectos de nuestra vida. |
| 77a1e26391-4178-4f24-bc7d-f37c3cfdc869 | Translation Approved (0%) | </p><p>When we’re in this state, it’s useful to start by identifying what’s triggering our worries or concerns. | </p><p>Cuando nos encontramos en este estado, es útil empezar por identificar qué es lo que desencadena nuestras preocupaciones o inquietudes. |
| 78a1e26391-4178-4f24-bc7d-f37c3cfdc869 | Translation Approved (0%) | Specifically this means looking deeper into what is distracting us, muddying our concentration or sapping our mental energy. | En concreto, se trata de profundizar en lo que nos distrae, enturbia nuestra concentración o mina nuestra energía mental. |
| 79a1e26391-4178-4f24-bc7d-f37c3cfdc869 | Translation Approved (0%) | Albeit this may be harder than it sounds, by understanding what is at the root of our mental health today, we are better able to accept the situation and take constructive action to move beyond it.</p><p>It’s critical to highlight that acceptance, as well as action, is key to managing our mental health. | Aunque esto puede ser más difícil de lo que parece, al entender cuál es la raíz de nuestra salud mental hoy, somos más capaces de aceptar la situación y tomar medidas constructivas para superarla.</p><p>Es fundamental destacar que la aceptación, así como la acción, es clave para gestionar nuestra salud mental. |
| 80a1e26391-4178-4f24-bc7d-f37c3cfdc869 | Translation Approved (0%) | Some of us have a tendency to judge or even stigmatise ourselves when we’re struggling. | Algunos tenemos tendencia a juzgarnos o incluso a estigmatizarnos cuando tenemos problemas. |
| 81a1e26391-4178-4f24-bc7d-f37c3cfdc869 | Translation Approved (0%) | This is counter productive and can deplete our mental reserves further. | Esto es contraproducente y puede agotar aún más nuestras reservas mentales. |
| 82a1e26391-4178-4f24-bc7d-f37c3cfdc869 | Translation Approved (0%) | Instead we can take on situations as they are and commit to positive habits and/or support mechanisms that help us create buoyancy for our life again.</p><p>Specifically this means considering what practical things we can do to create greater balance in our mental health. | En cambio, podemos asumir las situaciones tal y como son y comprometernos con hábitos positivos o mecanismos de apoyo que nos ayuden a volver a crear estabilidad en nuestra vida.</p><p>En concreto, esto significa considerar qué cosas prácticas podemos hacer para crear un mayor equilibrio en nuestra salud mental. |
| 83a1e26391-4178-4f24-bc7d-f37c3cfdc869 | Translation Approved (0%) | In the most part we will need to prioritise mental recovery and rest (in contrast to action) in order to restore our mental resilience. | En la mayoría de los casos tendremos que dar prioridad a la recuperación mental y al descanso (frente a la acción) para restablecer nuestra capacidad de recuperación mental. |
| 84a1e26391-4178-4f24-bc7d-f37c3cfdc869 | Translation Approved (0%) | A useful way of thinking about this is through sensory contrast. | Una forma útil de pensar en esto es a través del contraste sensorial. |
| 85a1e26391-4178-4f24-bc7d-f37c3cfdc869 | Translation Approved (0%) | For example, meditating or silence after an active debate, or a walk in nature after a day at a screen. | Por ejemplo, meditar o guardar silencio después de un debate activo, o un paseo por la naturaleza después de un día frente a una pantalla. |
| 86a1e26391-4178-4f24-bc7d-f37c3cfdc869 | Translation Approved (0%) | These small habits have a cumulatively positive affect on us. | Estos pequeños hábitos tienen un efecto positivo acumulativo en uno mismo. |
| 87a1e26391-4178-4f24-bc7d-f37c3cfdc869 | Translation Approved (0%) | However, in some instances, we may also need to take more significant steps such as taking a sustained break or getting some professional coaching or support. | Sin embargo, en algunos casos, es posible que tengamos que dar pasos más significativos, como tomar un descanso sostenido u obtener algún tipo de asesoramiento o apoyo profesional. |
| 88a1e26391-4178-4f24-bc7d-f37c3cfdc869 | Translation Approved (0%) | </p><p>As we begin to find balance again, we can look to continue this rhythm of action and recovery as part of our daily mental health regime; akin to going to the gym for our physical health. | </p><p>A medida que empezamos a encontrar de nuevo el equilibrio, podemos intentar continuar con este ritmo de acción y recuperación como parte de nuestro régimen diario de salud mental; algo parecido a ir al gimnasio para nuestra salud física. |
| 89a1e26391-4178-4f24-bc7d-f37c3cfdc869 | Translation Approved (0%) | This enables our brain and mental health to sustain itself over time..</p> | Esto permite que nuestro cerebro y nuestra salud mental se sustenten por sí solos en el tiempo.</p> |
| 90b0a20f7e-74dd-49df-94c7-741e004c0dc2 | Translation Approved (100%) | <p>It’s important to remember that on some days, our feeling of mental wellbeing is better than on others. | <p>Es importante recordar que nuestra sensación de bienestar mental es mejor en algunos días que en otros. |
| 91b0a20f7e-74dd-49df-94c7-741e004c0dc2 | Translation Approved (CM) | None of us are exempt from these natural fluctuations. | Nadie está libre de estas fluctuaciones naturales. |
| 92b0a20f7e-74dd-49df-94c7-741e004c0dc2 | Translation Approved (0%) | When we experience a moderate score for our mental health, we generally feel like we can cope with normal life. | Cuando experimentamos una puntuación moderada en nuestra salud mental, generalmente sentimos que podemos hacer frente a la vida normal. |
| 93b0a20f7e-74dd-49df-94c7-741e004c0dc2 | Translation Approved (0%) | We might notice that things go up and down and that sometimes we worry more or get stressed about what’s going on, but on the whole we’re doing ok.</p><p>When we’re in this state, it’s important to acknowledge that a moderate score is positive, especially during significant times of stress. | Podemos notar que las cosas suben y bajan y que a veces nos preocupamos más o nos estresamos por lo que pasa, pero en general nos va bien.</p><p>Cuando nos encontramos en este estado, es importante reconocer que una puntuación moderada es positiva, especialmente en los momentos de mayor estrés. |
| 94b0a20f7e-74dd-49df-94c7-741e004c0dc2 | Translation Approved (0%) | However, if we want to understand how to maintain or even improve this position, we need to ensure we take more proactive and disciplined steps towards managing it. | Sin embargo, si queremos entender cómo mantener o incluso mejorar esta posición, tenemos que asegurarnos de tomar medidas más proactivas y disciplinadas para gestionarla. |
| 95b0a20f7e-74dd-49df-94c7-741e004c0dc2 | Translation Approved (0%) | </p><p>Specifically this means starting by identifying what is causing us to feel mentally drained or overwhelmed. | </p><p>En concreto, esto significa empezar por identificar qué es lo que nos hace sentirnos mentalmente agotados o abrumados. |
| 96b0a20f7e-74dd-49df-94c7-741e004c0dc2 | Translation Approved (0%) | This might be a significant worry or concern, or it might be a daily routine that doesn’t enable mental recovery or rest. | Puede tratarse de una preocupación o inquietud importante, o de una rutina diaria que no permite la recuperación mental o el descanso. |
| 97b0a20f7e-74dd-49df-94c7-741e004c0dc2 | Translation Approved (0%) | This may seem harder than it sounds to identify, but by separating out what is actually affecting us, we can focus our attention on the root cause. | Esto puede parecer más difícil de identificar de lo que parece, pero al separar lo que realmente nos está afectando, podemos centrar nuestra atención en la causa raíz. |
| 98b0a20f7e-74dd-49df-94c7-741e004c0dc2 | Translation Approved (0%) | </p><p>From here we can then consider what we can do to create greater mental balance around the situation. | </p><p>A partir de aquí podemos considerar qué podemos hacer para crear un mayor equilibrio mental en torno a esta situación. |
| 99b0a20f7e-74dd-49df-94c7-741e004c0dc2 | Translation Approved (90%) | In the most part, we will need to prioritise mental recovery and rest in order to restore our mental resilience. | En la mayoría de los casos, tendremos que dar prioridad a la recuperación mental y al descanso para restablecer nuestra capacidad de recuperación mental. |
| 100b0a20f7e-74dd-49df-94c7-741e004c0dc2 | Translation Approved (100%) | A useful way of thinking about this is through sensory contrast. | Una forma útil de pensar en esto es a través del contraste sensorial. |
| 101b0a20f7e-74dd-49df-94c7-741e004c0dc2 | Translation Approved (99%) | For example, meditating or silence after an active debate or a walk in nature after a day at a screen. | Por ejemplo, meditar o guardar silencio después de un debate activo, o un paseo por la naturaleza después de un día frente a una pantalla. |
| 102b0a20f7e-74dd-49df-94c7-741e004c0dc2 | Translation Approved (78%) | </p><p>In an ideal world, this rhythm of action and recovery forms part of our daily mental health regime; akin to going to the gym for our physical health. | </p><p>En un mundo ideal, este ritmo de acción y recuperación forma parte de nuestro régimen diario de salud mental; algo parecido a ir al gimnasio para nuestra salud física. |
| 103b0a20f7e-74dd-49df-94c7-741e004c0dc2 | Translation Approved (0%) | This is because our brain cannot function effectively or sustain itself without these practical routines that help us switch off on a regular basis.</p> | Esto se debe a que nuestro cerebro no puede funcionar eficazmente ni mantenerse sin estas rutinas prácticas que nos ayudan a desconectar de forma regular.</p> |
| 1048403eec4-03db-4b9e-9a95-eaaaee14cd0b | Translation Approved (0%) | <p>When we experience good mental health, we feel buoyant and in control of our life. | <p>Cuando gozamos de una buena salud mental, nos sentimos animados y con el control de nuestra vida. |
| 1058403eec4-03db-4b9e-9a95-eaaaee14cd0b | Translation Approved (0%) | We have the energy to persevere with the things that matter and can easily manage our worries, stresses and concerns. | Tenemos la energía para perseverar con las cosas que importan y podemos gestionar fácilmente nuestras preocupaciones, tensiones e inquietudes. |
| 1068403eec4-03db-4b9e-9a95-eaaaee14cd0b | Translation Approved (0%) | We appreciate that our mental health is a strength for us today and we may even say that we are thriving.</p><p>Albeit a high score is worth celebrating, it’s also important to remember that our sense of mental wellbeing does fluctuate and on some days it is higher than on others. | Reconocemos que nuestra salud mental es una fortaleza para nosotros hoy en día e, incluso, podemos decir que estamos prosperando.</p><p>Aunque merece la pena celebrar una puntuación alta, también es importante recordar que nuestra sensación de bienestar mental fluctúa y que unos días es mayor que otros. |
| 1078403eec4-03db-4b9e-9a95-eaaaee14cd0b | Translation Approved (0%) | None of us are exempt from these fluctuations, even if it seems that our ups and downs are less heightened than other people's. | Nadie está libre de estas fluctuaciones, aunque parezca que nuestros altibajos son menos acusados que los de otras personas. |
| 1088403eec4-03db-4b9e-9a95-eaaaee14cd0b | Translation Approved (0%) | You might be aware that having high mental health is your everyday norm and you don’t fully understand what low mental health feels like. | Tal vez se sea consciente de que tener una salud mental alta es la norma diaria y no se entienda del todo cómo se siente una salud mental baja. |
| 1098403eec4-03db-4b9e-9a95-eaaaee14cd0b | Translation Approved (0%) | Or you may have high mental health today because you have experienced low mental health in the past and are now ruthlessly disciplined in your positive routines.</p><p>Whatever your reason, it is critical to remember that both mental action (depletion) and mental recovery (rest) play equally valuable roles in sustaining your mental health. | O se puede tener una salud mental alta hoy porque se ha experimentado una salud mental baja en el pasado y ahora se aplica una disciplina implacable en las rutinas positivas.</p><p>Sea cual sea la razón, es fundamental recordar que tanto la acción mental (agotamiento) como la recuperación mental (descanso) desempeñan papeles igualmente valiosos en el mantenimiento de la propia salud mental. |
| 1108403eec4-03db-4b9e-9a95-eaaaee14cd0b | Translation Approved (0%) | With that in mind consider how your past week has been; what have you done in your daily routine that depletes your mental capacity and what have you done to build it? | Con esto en mente, considerar cómo ha sido la última semana; ¿qué se ha hecho en la rutina diaria que agota la capacidad mental y qué se ha hecho para fortalecerla? |
| 1118403eec4-03db-4b9e-9a95-eaaaee14cd0b | Translation Approved (0%) | For example, you may have spent your working day sitting at a screen, followed by an evening walking outside to mentally switch off.</p><p>Monitoring what activities create sensory contrasts or transitions from action to recovery (and vice versa), help us understand what aids our mental balance. | Por ejemplo, es posible que se haya pasado la jornada laboral en una silla frente a una pantalla, y que luego se haya salido a caminar por la noche para desconectar mentalmente.</p><p>Controlar qué actividades crean contrastes sensoriales o transiciones de la acción a la recuperación (y viceversa), nos ayuda a entender qué ayuda a nuestro equilibrio mental. |
| 1128403eec4-03db-4b9e-9a95-eaaaee14cd0b | Translation Approved (0%) | As we listen more carefully to ourselves we can also become more adept and astute at adjusting to our mental health needs as they arise. | A medida que nos escuchamos con más atención a nosotros mismos, también podemos ser más hábiles y astutos a la hora de adaptarnos a nuestras necesidades de salud mental a medida que surgen. |
| 1138403eec4-03db-4b9e-9a95-eaaaee14cd0b | Translation Approved (0%) | What worked for us before, may no longer work for us in the future, so being more attentive and open to different mind practices and techniques will help us sustain our mental health over time.</p> | Lo que nos funcionaba antes, puede que ya no nos funcione en el futuro, por lo que estar más atentos y abiertos a diferentes prácticas y técnicas mentales nos ayudará a mantener nuestra salud mental con el paso del tiempo.</p> |
| 114e8412b11-a432-4385-8b8d-fbb79857ac42 | Translation Approved (0%) | <p>When we experience low emotional health, we feel less able to understand and manage how we’re feeling. | <p>Cuando experimentamos una baja salud emocional, nos sentimos menos capaces de entender y gestionar lo que sentimos. |
| 115e8412b11-a432-4385-8b8d-fbb79857ac42 | Translation Approved (0%) | It is likely that we feel consumed by our emotions and we can easily lose perspective on things. | Es probable que nos sintamos consumidos por nuestras emociones y podemos perder fácilmente la perspectiva de las cosas. |
| 116e8412b11-a432-4385-8b8d-fbb79857ac42 | Translation Approved (0%) | We may catastrophise situations, making them bigger than they are, or try and suppress them, in an attempt to avoid them or make them smaller than they are. | Es probable que dramaticemos las situaciones, haciéndolas más grandes de lo que son, o intentando reprimirlas, en un intento de evitarlas o hacerlas más pequeñas de lo que son. |
| 117e8412b11-a432-4385-8b8d-fbb79857ac42 | Translation Approved (0%) | We may also less able to connect or empathise with others, whether that be because we’re scared to ask for help or we simply can’t see beyond our own emotions right now.</p><p>Learning how to regulate our emotions is key to our overall resilience and sustainability. | También es posible que seamos menos capaces de conectar o empatizar con los demás, ya sea porque tenemos miedo de pedir ayuda o porque simplemente no podemos ver más allá de nuestras propias emociones en este momento.</p><p>Aprender a regular nuestras emociones es clave para nuestra resiliencia y sostenibilidad general. |
| 118e8412b11-a432-4385-8b8d-fbb79857ac42 | Translation Approved (0%) | In practice this means noticing the full range of emotions as they arise. | En la práctica, esto significa notar toda la gama de emociones a medida que surgen. |
| 119e8412b11-a432-4385-8b8d-fbb79857ac42 | Translation Approved (0%) | By learning to label how we’re feeling we can better understand ourselves and be more skilled at communicating how we’re feeling with others. | Si aprendemos a etiquetar lo que sentimos, podremos comprendernos mejor a nosotros mismos y ser más hábiles a la hora de comunicar lo que sentimos a los demás. |
| 120e8412b11-a432-4385-8b8d-fbb79857ac42 | Translation Approved (0%) | This is especially important when we experience natural hormonal cycles that can amplify our emotional sensitivity, at different times and in different ways. | Esto es especialmente importante cuando experimentamos ciclos hormonales naturales que pueden amplificar nuestra sensibilidad emocional, en diferentes momentos y de diferentes maneras. |
| 121e8412b11-a432-4385-8b8d-fbb79857ac42 | Translation Approved (0%) | </p><p>When we do share our emotions with others and we are met with a listening ear, we experience the comforting affects of sympathy, empathy and support. | </p><p>Cuando compartimos nuestras emociones con los demás y nos escuchan, experimentamos los efectos reconfortantes de la simpatía, la empatía y el apoyo. |
| 122e8412b11-a432-4385-8b8d-fbb79857ac42 | Translation Approved (0%) | This helps us to step back from our emotions and gain fresh perspectives on things.</p><p>This score presents an opportunity to carve out more space to reflect on how you’re feeling. | Esto nos ayuda a alejarnos de nuestras emociones y a obtener nuevas perspectivas de las cosas.</p><p>Esta puntuación supone una oportunidad para dejar más espacio a fin de reflexionar sobre cómo se siente uno mismo. |
| 123e8412b11-a432-4385-8b8d-fbb79857ac42 | Translation Approved (0%) | Some people find it useful to write their feelings down in the form of a journal, or by contemplating on how they're feeling during meditation or mindfulness practices. | A algunas personas les resulta útil escribir sus sentimientos en forma de diario, o contemplar cómo se sienten durante la meditación o las prácticas de atención plena. |