

CUIDAR TU SALUD MENTAL

Puede que te sientas reticente a muchas sugerencias o preparativos requeridos para un evento Ren Xue, incluso cuando se te anime a estar en un estado mental relajado, tranquilo y natural. Sentirse así es necesario para poder integrar nuevas ideas y crecer, y también para velar por tu seguridad.

Si tu estado mental es inestable o muy cambiante y esto afecta tu capacidad para volver a un estado de calma, quizá este **no sea el momento adecuado para asistir a un evento Ren Xue**. Los estados mentales a los que se hace referencia aquí incluyen, entre otros:

- depresión severa
- fuertes cambios de humor
- manía
- pensamientos perturbadores o acelerados
- sensación de irrealidad
- alteraciones graves del sueño
- paranoia
- sentirse inseguro debido a pensamientos de autolesión o de hacer daño a otras personas
- adicción
- ansiedad extrema e incontrolable
- otros problemas o trastornos importantes de salud mental

Estas experiencias pueden ser muy angustiosas y, en esta etapa, sería mejor trabajar con un profesional de la salud para estabilizar la situación.

Sin embargo, si sientes que tu salud mental está relativamente estable y puedes aportar cierta claridad a cualquier desafío interno, ya sea mental o emocional que estés atravesando, entonces sí puede ser esta una buena oportunidad para reflexionar sobre tu

CUIDAR TU SALUD MENTAL

vida. Si este es el caso, eres muy bienvenido(a) a participar, y cualquier experiencia previa puede ser útil.

Si has tenido una condición severa en el pasado o actualmente estás experimentando un problema de salud mental leve o moderado, te recomendamos hablar con un profesional de apoyo antes, durante y después del evento. Participas en el evento bajo tu propia responsabilidad y te recomendamos encarecidamente hablar sobre los posibles riesgos y beneficios de dicha participación con un profesional de la salud que te conozca bien de antemano. A veces, pueden surgir algunas experiencias relacionadas con la salud mental -sean actuales o previas- durante un evento Ren Xue. El equipo de apoyo al bienestar de Ren Xue también está disponible para hablar contigo sobre tu situación con toda confianza, si es lo que deseas. Ellos podrán orientarte. Son un equipo de maestros experimentados de Ren Xue que también brindan apoyo sobre salud mental a los participantes y profesores.

Confiamos en que esta información te ayude a obtener una visión más clara y una mejor comprensión, facilitando así tu proceso de decisión.

Si decides participar, recuerda que si te sientes desbordado(a) o tienes dudas durante el evento, contarás con la ayuda de muchos maestros experimentados y un equipo de apoyo disponible durante todo el curso.