Farm Stress Management – Spanish



¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Tal vez haya observado que algunos agricultores se esfuerzan bajo la presión de acontecimientos que a usted le resultan fáciles de manejar. O quizá se haya preguntado cómo pueden seguir adelante otros agricultores a pesar de la carga de estrés que soportan.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

ESTRÉS – EN GENERAL

Factores de estrés comunes

Los factores estresantes son las cosas que pueden causar estrés. Cosas como el clima, las plagas, las enfermedades, el trabajo fuera de la granja, los cambios importantes en la vida, las relaciones, los miedos y la incertidumbre son cosas que pueden ser estresantes.

Tipos de estrés

El estrés agudo también se conoce como respuesta de lucha o huida. El estrés agudo es la reacción inmediata del cuerpo ante una amenaza, un desafío o un susto percibidos. El estrés crónico es más sutil que el agudo, pero sus efectos pueden ser más prolongados y problemáticos.

Algunos síntomas del estrés crónico pueden ser:

- Malestar estomacal
- Dolores de cabeza inexplicables
- Tensión muscular
- Fatiga crónica
- Insomnio o trastornos del sueño
- Cambio de apetito
- Problemas de relación, duros con uno mismo
- familia u otros
- Depresión/retiro
- Abuso de sustancias

¿PREGUNTAS?

¿Por qué algunos agricultores pueden manejar mucho estrés y otros muy poco?

Los investigadores que han examinado las diferencias entre los que manejan el estrés con éxito y los que no, han identificado tres factores clave.

1. Los individuos varían en su capacidad de tolerar el estrés. Por ejemplo, un esfuerzo y una fatiga prolongados que sólo serían ligeramente estresantes para un agricultor joven pueden resultar muy difíciles para un agricultor mayor o para alguien con un defecto cardíaco.

Las emergencias en la granja, los retrasos y otros problemas que un agricultor seguro de sí mismo se toma con calma pueden ser un obstáculo para uno que se sienta inadecuado. Aunque parte de la tolerancia al estrés de un individuo es innata, una parte crucial depende de la calidad de las habilidades de afrontamiento practicadas. Aprender a enfrentarse con éxito a un factor de estrés una vez hace que sea más fácil la siguiente vez.

1. Un segundo factor es sentirse en control. Los gestores del estrés que tienen éxito saben cómo aceptar aquellos factores estresantes que están fuera de su control -el tiempo, su altura, las fluctuaciones de la bolsa- y cómo gestionar eficazmente aquellos factores estresantes que sí están bajo su control -como la tensión en el cuello, los brotes de mal genio o el mantenimiento de los registros-.
2. Las actitudes, percepciones y significados que las personas asignan a los acontecimientos determinan gran parte de sus niveles de estrés. Una persona tiene que percibir una situación como estresante o amenazante para experimentar estrés. Si cree que su perro está ladrando en mitad de la noche por culpa de un vándalo, experimentará más estrés que si sospecha que una mofeta ha entrado en su jardín.

El estrés puede definirse como energía en estado de bloqueo o caótica. Las personas deben tratar de desarrollar una energía tranquila y fluida que promueva la armonía y el equilibrio en el cuerpo, la psique y el alma de una persona.

Para relajarse y gestionar bien el estrés durante las temporadas de mayor estrés en la granja -la siembra y la cosecha- se necesita disciplina y práctica diaria para controlar los acontecimientos, las actitudes y las respuestas.

VISIÓN GENERAL DEL ESTRÉS

Muchos de los factores que influyen en la viabilidad de una granja están fuera del control del agricultor.

A menudo, lo que no podemos controlar es lo que nos produce más estrés:

- El clima
- El aumento de los costes de los insumos
- Grandes cargas de deuda
- La salud del ganado
- Mercados erráticos
- Regulaciones gubernamentales y papeleo complicado
- Largas jornadas de trabajo
- Desacuerdos con otros miembros de la familia en la explotación agrícola
- Rendimiento incierto de los cultivos y la producción de forraje
- Averías de la maquinaria
- Manipulación de productos peligrosos, por ejemplo, productos químicos agrícolas

El estrés de los agricultores continúa a medida que las comunidades rurales cambian: algunas se reducen y hay menos servicios disponibles, otras son testigos de un

paisaje cambiante por la expansión urbana y la minería. Como miembros de estas comunidades, los agricultores trabajan para suplir las carencias con el fin de que sus comunidades sigan funcionando. Las comunidades rurales, a su vez, se ven afectadas por el entorno agrícola de alto estrés.

COMO PROTEGERSE

La palabra "OPERATIVA" para hablar del estrés es CONTROL.

Controle los eventos

- Planifique con antelación. No lo deje para más tarde. Sustituya las piezas desgastadas de la maquinaria durante la temporada baja.
- Antes de la cosecha, discuta quién puede estar disponible para ir a buscar repuestos, cuidar el ganado, etc.
- Establezca prioridades sobre lo que hay que hacer hoy y lo que puede esperar hasta mañana. Planifique su tiempo.
- Diga no a los compromisos adicionales para los que no tiene tiempo.
- Simplifique su vida. Si es posible, reduzca su dependencia económica de otros.
- Programe los acontecimientos estresantes que estén bajo su control, como la cirugía electiva.

Actitudes de control

- Vea el panorama general: "Me alegro de que esa rueda se haya reventado aquí y no en la siguiente colina".
- Enumere todas las tensiones que tiene ahora. Identifique los que puede cambiar; acepte los que no puede cambiar.
- Cambie su enfoque de la preocupación a la resolución de problemas.
- Piense en cómo convertir sus retos en oportunidades.
- Fíjese en lo que ha conseguido en lugar de en lo que ha dejado de hacer.
- Establezca diariamente objetivos y expectativas realistas. Deje de intentar ser perfecto.

Controlar las respuestas

- Concéntrese en relajar su cuerpo y su mente. Ya sea caminando, conduciendo o llamando por teléfono, hágalo despacio y relájese. Mantenga sólo la tensión muscular necesaria para realizar la tarea.
- Sintonice con su cuerpo. Observe cualquier signo temprano de estrés y déjelo pasar.
- Cuide su cuerpo. Haga ejercicio regularmente y coma de forma equilibrada. Limite el consumo de estimulantes como el café, los refrescos y el té.
- Evite fumar cigarrillos, consumir alcohol u otras drogas, o usar tranquilizantes o pastillas para dormir.
- Si su salud se lo permite, tense y luego relaje cada parte de su cuerpo desde los dedos de los pies hasta la cabeza, una parte cada vez.
- Sacuda la tensión mientras trabaja sacudiendo vigorosamente cada una de sus extremidades.
- Tómese un descanso. Bájese del tractor y haga su ejercicio favorito.
- Respire profundamente tres veces, despacio y con tranquilidad. Deje de lado el estrés innecesario.
- Deténgase a reflexionar o a soñar despierto durante 10 minutos. Cierre los ojos y tómese unas breves vacaciones mentales a un lugar que realmente le guste. Vea las vistas; escuche los sonidos; huela los olores. Disfrute. Luego vuelve al trabajo sintiéndote renovado.
- Piense en cosas positivas: "Puedo y tendré éxito".

- Busque el humor en las cosas que hace.
- Equilibre su trabajo y su juego. Haga las dos cosas bien.
- Encuentre a alguien con quien pueda hablar de sus preocupaciones y frustraciones.
- Busque ayuda cuando la necesite. Hay momentos en los que todos podemos beneficiarnos de la ayuda o el apoyo profesional.
- Relájese antes de acostarse. Haga ejercicios de estiramiento, escuche música relajante, practique el rebobinado profundo y agradezca las bendiciones recibidas hoy. Después, duerma bien.

CONCLUSIÓN

La agricultura puede ser una ocupación muy estresante. El estrés que no se reconoce y no se gestiona bien puede hacer que tome decisiones arriesgadas y puede dar lugar a un incidente en la granja. El estrés no controlado puede pasar factura tanto emocional como física, en forma de ansiedad o depresión, o de hipertensión y enfermedades cardíacas. Si no se controla, el estrés puede dañar gravemente la salud física, el bienestar psicológico y las relaciones con los amigos, la familia y los compañeros de trabajo.