



GUÍA DE RECURSOS DE
FARM AID

ESTRÉS EN LA GRANJA

ACTUALIZADO AGOSTO 2024

Por favor tenga en cuenta que los siguientes recursos pueden estar principalmente disponibles en inglés. Existe una cantidad limitada de recursos disponibles en español. Pedimos disculpas por cualquier inconveniente que esto pueda causar.

El trabajo en la granja a veces puede ser muy estresante. En algunos momentos puede parecer interminable y muchos aspectos de este trabajo están fuera del control del agricultor: el clima, las plagas, el costo de los insumos y la discriminación, por nombrar sólo algunos.

Para muchos agricultores, la agricultura es algo más que un trabajo -es un estilo de vida y una vocación transmitida de generación en generación. La mayoría de los agricultores no pueden renunciar a su trabajo cuando se pone demasiado duro. Por eso, el estrés en la granja es un riesgo importante del que los agricultores deben estar pendientes y planificar. Si el agricultor no está sano, la granja tampoco lo estará.

PREVENCIÓN DEL ESTRÉS RELACIONADO AL TRABAJO AGRÍCOLA

Al igual que ocurre con la salud física, hay formas de planificar y prevenir el estrés relacionado con trabajo en la granja. Elaborar un plan para manejar este estrés es tan importante como otras estrategias de manejo de riesgos en la planificación del negocio agrícola. Aquí están algunos recursos que le ayudarán a crear un plan de manejo de riesgos para el estrés en la granja. Todos son de lectura rápida y están escritos por personas de la industria agrícola que realmente conocen los factores de estrés típicos de este trabajo a los que se enfrentan los agricultores

North Dakota Ag Extensión ha desarrollado algunos recursos para los agricultores que desean elaborar un plan de manejo del estrés. Esto incluye hojas informativas como [12 Tools for Your Wellness Toolbox in Times of Farm Stress](#), [Farm/Ranch Stress Management Plan \(12 herramientas para su caja de herramientas de bienestar en tiempos de estrés\)](#), [Farm/Ranch Stress Management Plan](#) (Plan para el manejo del estrés en la granja /rancho) y [Farming, Ranching and Work-life Stress](#) (La agricultura, la ganadería y el estrés entre la vida laboral y personal).

La Universidad Estatal de Michigan también ha elaborado unos folletos muy útiles sobre cómo planificar y prevenir el estrés en la granja. Se trata de [How to Cultivate a Productive Mindset](#) (Cómo cultivar una mentalidad productiva) y [Managing Stress for Farmers and Farm Families](#) (Manejo del estrés para agricultores y su familias).

[Ifarmwell](#) es un programa único creado en Australia por agricultores para agricultores. Contiene cinco lecciones breves que le ayudarán a comprender cómo manejar el estrés. También tienen hojas informativas con consejos breves sobre muchos temas, como [Improving the Quality of Relationship with Your Partner](#) (Mejorar la calidad de la relación con su pareja) y [What to Do if You're Feeling Down or Low](#) (Qué hacer si se siente deprimido o decaído).

Sin embargo, a veces las medidas preventivas no son suficientes. Al igual que como ocurre con la salud física, cuando los sentimientos causados por el estrés o la depresión se vuelven abrumadores o cuando interfieren con la capacidad de funcionar en la granja, es hora de buscar ayuda.

SÍNTOMAS A TENER EN CUENTA

Sólo usted puede saber cómo le afecta el estrés del trabajo en la granja porque sólo usted sabe qué es lo que está fuera de lo normal. La mayor señal de que ha llegado el momento de pedir ayuda es cuando el estrés interfiere en su capacidad para hacer su trabajo y manejar bien sus relaciones personales. Estas son algunas señales de que ha llegado el momento de pedir ayuda:

- Dormir mucho o poco
- Falta de motivación y energía
- Aumento del consumo de alcohol u otras sustancias
- Hostilidad e impaciencia en las relaciones personales

A continuación, se presentan algunos recursos con una lista más detallada de las señales que indican que ha llegado el momento de buscar ayuda para el estrés: [Recognizing the Signs of Farm Family Stress](#) (Reconociendo las señales del estrés de la familia agrícola), [Stress Symptoms](#) (Síntomas del estrés) y [6 Symptoms of Stress](#) (6 Síntomas del estrés).

QUÉ HACER

Si nota estos signos de que el estrés ha aumentado, y está interfiriendo con su vida laboral y personal, hay personas que le pueden ayudar. Aquí tiene algunas ideas de lo que puede hacer:

- Hable con su médico sobre lo que está viviendo.
- Hoy en día, muchos seguros cubren una parte o la totalidad del costo de la consulta con un consejero. Muchos consejeros también pueden reunirse con usted por teléfono o por vídeo. El sitio de Internet [Psychology Today](#) es un buen punto de partida para buscar un consejero. Con telemedicina usted puede reunirse con cualquier consejero de su estado.
- Hable con alguien de confianza, como un familiar o un amigo. Si pertenece a una comunidad religiosa, hable con su pastor o líder espiritual.
- Llame a la [línea directa de Farm Aid](#) o solicite [asistencia en línea](#). Varios estados tienen ahora programas de cupones para agricultores y sus familias que les ofrecen servicios gratuitos de consejería. Podemos ayudarle a encontrar un recurso que se ajuste a sus necesidades. También puede buscar recursos para el estrés relacionado con el trabajo de la granja en nuestra [Red de Recursos para Agricultores](#) por su estado o región.

A veces, el estrés en la granja puede volverse abrumador. Si siente que está en crisis o está considerando la idea del suicidio, es hora de buscar ayuda inmediatamente. Puede llamar **al 9-8-8** en cualquier momento para obtener apoyo. Esta línea está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana, y pueden hablar en cualquier momento. Le escucharán y le ayudarán a conseguir los recursos que necesita para superar este momento. También puede enviar un mensaje de texto al 741741 para comunicarse con el [Crisis Text Line](#).

La parte más importante de la agricultura es el agricultor. Estamos aquí para ayudarle a encontrar los recursos adecuados para afrontar los temporales de estrés en la granja, de modo que usted, su familia y su granja puedan prosperar.

CONÉCTESE CON FARM AID

¿No encuentra lo que necesita? Solicite asistencia personalizada de nuestro equipo de Servicios a los Agricultores llenando nuestro [formulario de Solicitud de Asistencia en Línea](#) o llamando al **1-800-FARM-AID (1-800-327-6243)** de lunes a viernes, entre las 9:00 a. m. y las 9:00 p. m. ET. Nuestro equipo de la línea directa de Farm Aid tiene mucho interés en ayudarle en todo lo que pueda.

GUÍAS DE RECURSOS PARA AGRICULTORES

Puede consultar nuestro [Directorio de la Red de Recursos para Agricultores](#) de organizaciones de servicios agrícolas e [historias de los Héroes del Campo](#) para obtener inspiración y más ideas.