Farm Stress Management Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

DEFINICIÓN

El estrés puede definirse como la energía en un estado bloqueado o caótico. 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 manejar bien el estrés durante las temporadas de mayor estrés en la granja -la siembra y la cosecha- se requiere disciplina y práctica diaria para controlar los eventos, las actitudes y las respuestas.

Factores de estrés

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 todas cosas que pueden ser estresantes.

CUÁL ES EL PELIGRO

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 percibido. 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
- Cambios en el apetito
- Problemas de relación
- Depresión/ abstinencia
- Abuso de sustancias

COMO PROTEGERSE

La agricultura es una de las industrias más peligrosas de EE. UU. El estrés, las largas horas de trabajo y la fatiga contribuyen al riesgo de lesiones. Cuando se enfrentan varios factores de estrés a la vez, puede producirse una distracción, y esta distracción puede causar errores que conduzcan a incidentes graves o mortales, como el vuelco de un tractor o el enredo en una máquina que se mueve rápidamente. Las precauciones de seguridad adecuadas son esenciales para prevenir estos incidentes.

FACTORES DE ESTRÉS

Muchos de los factores que influyen en la viabilidad de una explotación están fuera del control del agricultor y pueden causar estrés.

- El clima
- El aumento de los costes de los insumos
- Grandes cargas de deuda
- La salud del ganado
- Mercados erráticos
- Regulaciones gubernamentales
- Largas jornadas de trabajo
- Rendimiento incierto de las cosechas
- Manipulación de mercancías peligrosas, por ejemplo, productos químicos agrícolas
- Averías de la maquinaria

CÓMO CONTROLAR EL ESTRÉS

- Planifique. 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 piezas, cuidar del ganado, etc.
- Establezca prioridades sobre lo que debe hacerse 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.
- Reconozca lo que ha logrado en lugar de lo que ha dejado de hacer.
- Establezca diariamente objetivos y expectativas realistas. Deje de intentar ser perfecto.

Técnicas de gestión del estrés

- Concéntrese en relajar su cuerpo y su mente. Ya sea caminando, conduciendo o llamando por teléfono, hágalo lentamente y relájese. Mantenga sólo la tensión muscular necesaria para realizar la tarea.
- 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.
- Piense en cosas positivas: “Puedo y tendré éxito”.
- Equilibre su trabajo y su diversión. 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.

CONCLUSIÓN

El estrés que no se reconoce y no se gestiona bien puede hacer que tome decisiones arriesgadas y puede provocar 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.