

FS1804 (Actualizada en marzo 2023)

# Ser agricultor o ganadero en tiempos difíciles

**Sean Brotherson, Ph.D.**  
Especialista en Ciencias de la Familia

**NDSU**

EXTENSION

North Dakota State University, Fargo, Dakota del Norte



Los agricultores/ganaderos y sus familiares experimentan presión desde todos los ángulos. Si bien todos debemos lidiar con altibajos económicos o dilemas familiares, los agricultores enfrentan incertidumbres adicionales como el clima y los cambiantes precios de productos básicos, que afectan directamente sus vidas y operaciones agrícolas.

El estrés de la agricultura y la ganadería suscita muchas imágenes: correr a la localidad más cercana para comprar refacciones (y descubrir que están disponibles bajo pedido), escuchar en la radio sobre caídas del mercado todos los días (con los graneros repletos de la cosecha del año anterior), apurarse para enfardar el heno antes de una tormenta o escuchar la frustración de un cónyuge por las largas jornadas de trabajo y la falta de tiempo dedicado a la familia. Es posible que se sienta cada vez más frustrado e irritado, o simplemente agotado y desalentado. Sin embargo, es poco probable que revele el estrés que enfrenta o la frustración que siente cuando se reúne de nuevo con el agente de préstamos.

Las familias de agricultores/ganaderos a menudo experimentan presión, conflictos e incertidumbre, en particular durante la cosecha y la siembra. Si los sentimientos de frustración e impotencia se acumulan, pueden dar pie a intensos problemas familiares que involucren a cónyuges o parejas, hijos, padres y otros parientes. De no resolverse, estos sentimientos pueden desembocar en costosos accidentes, malas decisiones, relaciones tensas, problemas de salud y muertes. Sin embargo, hay cosas que puede hacer para sentirse mejor y encontrar ayuda si la necesita.

# Estrés y salud en el mundo de la agricultura y la ganadería

Por mucho tiempo, la agricultura/ganadería ha sido una de las profesiones más estresantes y peligrosas, pero también tiene una gran cantidad de recompensas y satisfacciones. El National Institute for Occupational Safety and Health (Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional) ha examinado múltiples profesiones y determinado que quienes trabajan en la agricultura a menudo lidian con afecciones relacionadas con el estrés. Estas incluyen dificultades para conciliar el sueño, enfermedades cardíacas y arteriales, hipertensión, úlceras y depresión o ansiedad. ¿Cuáles son algunas de las causas del estrés que puede sentir al trabajar en la agricultura y la ganadería?

## Inquietudes de seguridad

- ❑ La agricultura y la ganadería pueden ser peligrosas. Según el National Safety Council (Consejo Nacional de Seguridad), la agricultura es una de las dos profesiones más peligrosas.
- ❑ En 2021 ocurrieron 16 muertes accidentales por cada 100,000 trabajadores agrícolas, en contraste con el promedio nacional de 3.6 muertes por cada 100,000 trabajadores en todas las industrias.

## Falta de seguro médico

- ❑ Cada año, una de cada ocho familias agricultoras sufre un accidente que requiere atención médica.
- ❑ Los agricultores y ganaderos son el grupo de trabajadores con menor cobertura de seguros, en particular en lo que respecta a seguro médico y de discapacidad.

## Cambios en la agricultura

- ❑ La agricultura/ganadería ha cambiado rápidamente de ser una profesión en gran medida física a una que requiere cada vez más labor mental.
- ❑ Los agricultores y ganaderos tienen a menudo intensas responsabilidades administrativas que involucran dinero, empleados, socios y decisiones de negocios.
- ❑ Los agricultores y ganaderos enfrentan presiones continuas en forma de avances tecnológicos en maquinaria, así como avances en la producción y gestión de ganado y cultivos.

## Factores comunes de estrés en la familia y la agricultura

- ❑ Los factores de estrés más comunes en la agricultura incluyen averías de maquinaria, la muerte de un animal valioso, clima sobre el que no tenemos control, los rendimientos variables de las cosechas y las fluctuaciones en los precios de productos básicos.
- ❑ Los factores de estrés más comunes en la familia incluyen dificultades económicas, la inestabilidad mundial, pérdida de un familiar o divorcios.



# ¿Qué es el estrés?

En el campo de la ingeniería, estrés significa la capacidad de soportar la tensión. Cuando se aplica a personas, el estrés es más complejo. Todo el mundo absorbe energía (fuerza) del sol, el aire y el alimento. Cuando la gente permanece relajada y equilibrada al realizar sus tareas cotidianas, esta energía fluye a través de sus cuerpos de manera saludable y armoniosa. Pero cuándo sienten ansiedad y sus músculos se contraen en nudos, su respiración se dificulta y sus estómagos, hombros o cuellos se tensan la experiencia es muy diferente. Esta es la experiencia del estrés: energía en un estado bloqueado o caótico.

Cuando su cuerpo acelera a fondo para trabajar lo más rápido posible para enfardar el heno antes de que llegue una tormenta, experimenta estrés. Uno siente los efectos de poderosas hormonas liberadas en el cuerpo. Su presión arterial se eleva, su frecuencia cardíaca aumenta, y su respiración y flujo sanguíneo se aceleran.

Si usted se ajusta al evento estresante, su cuerpo pasa a un estado de relajación en que la presión arterial desciende a un nivel normal y saludable. Si bien operar ocasionalmente a máxima velocidad en situaciones de emergencia deja poco o nada de daño, permanecer bajo gran tensión por períodos extensos de tiempo o experimentar demasiados eventos estresantes a la vez es peligroso. Al igual que una caldera estalla si se encuentra bajo demasiada presión, su cuerpo se avería y su salud sufre.

Siempre tiene dos opciones: la respuesta al estrés o la respuesta de la reacción. Si ante los primeros signos de advertencia del estrés, se toma un momento para relajarse y respirar profundo, notará que tiene más energía, puede concentrarse mejor y de hecho puede hacer más en menos tiempo.

# Entienda los síntomas del estrés

Muchas personas aprenden a filtrar las circunstancias desagradables y el estrés asociado a ellas. Una gran parte del tiempo, las personas no saben que están sintiendo estrés o no ponen mucha atención a lo que está sucediendo en sus cuerpos ni a como se relacionan con otras personas.

Por ejemplo, niegan sus problemas. Un agricultor insistió en que “todo está bien, muy bien”. La verdad, sin embargo, es que sus ingresos netos se habían reducido en un 20 por ciento ese año y 15 por ciento el año previo. Estaba negando la realidad.

A veces culpamos a otros. Un agricultor que se sentía totalmente desvalido ante el pago de un crédito próximo estalló contra su esposa por sugerir que tomaran unas vacaciones: “Otra vez estás hablando sobre maneras de desperdiciar dinero”. En otros casos, las personas intentan escapar de la realidad a través de atracones, olas de gastos o el uso de alcohol y otras drogas.

Estos esfuerzos para huir de la realidad son intentos de filtrar alarmas de estrés desagradables e incómodas. Sin embargo, los signos tempranos de advertencia son como una luz roja intermitente en el tablero de su auto cuando el motor se está sobrecalentando. Si lo ignora por suficiente tiempo, el motor se descompondrá. Aumento en la presión arterial, un ritmo cardíaco acelerado, dientes apretados, dolor de cuello y hombros, sudoración en manos y pies, estómago revuelto, menor interés sexual; todas estas son las luces rojas intermitentes en el tablero de su cuerpo que le advierten que podría tener problemas en el futuro.

Si ignora los signos físicos de estrés y tensión de su cuerpo por demasiado tiempo, abrirá la puerta a problemas reales: hipertensión, mala salud, propensión a accidentes, depresión u otros problemas de salud mental, o enfermedades cardíacas.



# Síntomas de estrés

Reconocer los signos de advertencia tempranos del estrés en su cuerpo, sus acciones, su vida emocional y sus relaciones con otros es importante.

### **Síntomas Físicos**

- Dolor de cabeza
- Músculos de cuello y espalda tensos y adoloridos
- Malestar estomacal
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Baja energía
- Cansancio y fatiga corporal

### **Síntomas conductuales**

- Dificultades para dormir
- Incapacidad de relajarse, concentrarse
- Enojarse fácilmente
- Problemas para tomar decisiones
- Aumento en el uso de alcohol u otras drogas
- Dificultad para ser flexible

### **Síntomas emocionales**

- Irritabilidad sobre asuntos insignificantes
- Sentimiento de frustración, enojo
- Impaciencia, inquietud
- Desaliento, desesperanza
- Introversión, aislamiento
- Ansiedad, sentimientos de pánico

### **Síntomas de relacionamiento**

- Dificultades para comunicarse
- Conflictos con familiares
- Insatisfacción
- Desplantes verbales o físicos
- Interacciones tensas
- Evitar a otros

# Maneras de manejar su estrés

Trabajar en la agricultura conlleva tener que lidiar con una variedad de fuentes de estrés en la vida diaria. Aprender a controlar eventos, actitudes y respuestas todos los días le ayudará a manejar esos momentos frenéticos y estresantes.

## Controle los eventos

Para reducir la acumulación de demasiados eventos estresantes a la vez, los agricultores y ganaderos pueden controlar algunas situaciones.

- Planee por adelantado. No deje las cosas para después. Reemplace los componentes de maquinaria desgastados durante la temporada baja.
- Antes de las temporadas clave (cosecha, etc.), aborde quién estará disponible para comprar refacciones, cuidar de las cabezas de ganado, etc.
- Establezca sus prioridades y planifique cómo administrar su tiempo. Decida qué tiene que hacerse hoy y qué puede esperar hasta mañana.
- Rechace compromisos extra para los que no tenga tiempo.
- Simplifique su vida. De ser posible, reduzca la medida en que depende financieramente de otros.
- Programe con antelación eventos estresantes que pueda controlar, como por ejemplo una cirugía electiva.

## Controle sus actitudes

La manera en que los agricultores o ganaderos perciben las situaciones es un factor clave para crear o eliminar el estrés indeseado.

- Observe el panorama completo: “Me alegra que la llanta se haya pinchado aquí y no en la colina que se avecina”.
- Enliste todos los factores de estrés que enfrenta. Identifique los que pueda cambiar; acepte los que no pueda cambiar.
- Cambie su enfoque, de preocuparse por problemas a resolverlos.
- Piense en cómo convertir sus desafíos en oportunidades.
- Ponga más atención a lo que ha logrado que a lo que no ha conseguido hacer.
- Establezca a diario objetivos y expectativas realistas. No intente ser perfecto.

## Controle sus respuestas

- Enfóquese en relajar su cuerpo y mente. Cuando camine, conduzca o hable por teléfono, hágalo lentamente y relájese.
- Esté en sintonía con su cuerpo. Ponga atención a cualquier signo temprano de estrés y déjelo ir.
- Cuide de su cuerpo. Haga ejercicio de forma regular y consuma comidas balanceadas.
- Limite su consumo de estimulantes como café, sodas o té.
- Evite fumar cigarrillos, usar alcohol u otras drogas o recurrir a tranquilizantes o pastillas para dormir.
- Tense y luego relaje cada parte de su cuerpo desde los dedos del pie a la cabeza, una parte a la vez.
- Tome un respiro. Baje del tractor y haga su ejercicio favorito.
- Respire profundamente de manera lenta y fluida. Libérese del estrés innecesario.
- Deténgase y reflexione o fantasee por 10 minutos. Cierre los ojos y tome una breve vacación mental a un lugar que en verdad disfruta.
- Piense pensamientos positivos: "Puedo tener éxito y lo haré".
- Busque el humor en las cosas que hace.
- Equilibre su trabajo y su ocio. Dedique tiempo y energía a ambos.
- Busque a alguien con quien pueda hablar sobre sus preocupaciones y frustraciones.
- Busque ayuda cuando la necesite. Todos tenemos momentos en los que podemos beneficiarnos de recibir apoyo o ayuda profesional.
- Relájese antes de ir a dormir. Haga estiramientos, escuche música relajante, practique una relajación profunda y dé las gracias por las bendiciones que recibió en el día.
- Duerma profundamente suficientes horas.

Los agricultores, los ganaderos y sus familiares y empleados pueden aprender a manejar bien el estrés, incluso durante la siembra, cosecha o en momentos de dificultad. La clave es ser flexible y mantener un estilo de vida equilibrado. Reserve tiempo todos los días para cuidar de usted mismo porque su trabajo es vital para todos nosotros.

# Recursos

Para inquietudes o enfermedades relacionadas con estrés, depresión y/o riesgo de suicidio:

- ❑ Llame al 211: información y referencias de salud y servicios humanos e intervención en caso de crisis las 24 horas del día en todo el estado.
- ❑ Remítase o remita a cualquier persona que le preocupe a un proveedor de atención médica o proveedor de salud mental local. Si enfrenta dificultades o resistencia, sugiera a la persona visitar a un profesional que conozca y acompañela. Algunos ejemplos pueden incluir miembros del clero, personal con capacitación médica, enfermeros u otros profesionales del cuidado de la salud, organismos o personal del orden público y terapeutas locales, trabajadores sociales u otros profesionales de la salud mental.
- ❑ Recursos del North Central Farm and Ranch Stress Assistance Center (Centro de Asistencia para el Estrés en Granjas y Ranchos del Centro-Norte): [www.farmstress.org](http://www.farmstress.org)
- ❑ Recursos de Mental Health America: <https://mhanational.org/live-b4stage4>
- ❑ Red Nacional de Prevención del Suicidio: Envíe un mensaje de texto con la palabra “Ayuda” al 741741
- ❑ Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis (disponible 24 horas al día, 7 días a la semana). Llame o envíe un mensaje de texto al 9-8-8 o chatee con un consejero de la línea 9-8-8 (988lifeline.org).

## Referencias

- Brotherson, S.E. (Mayo 2000). Making family decisions in farming and ranching. Publicación FS518 de Extensión. Fargo, N.D.: Servicio de Extensión de NDSU.
- Brotherson, S.E. (Junio de 2022) Farming, ranching and work-life stress. Publicación FS282 de Extensión. Fargo, N.D.: Servicio de Extensión de NDSU (NDSU Extension)
- Brotherson, S.E. (Junio de 2022) Stress management for farmers and ranchers. Publicación FS284 de Extensión. Fargo, N.D.: Servicio de Extensión de NDSU (NDSU Extension).
- Olpin, M., and Hesson, M. (2020). Stress Management for Life: A Research-based Experiential Approach, 5th ed. Cengage Learning.
- Segal, J., Smith, M., Robinson, L., y Segal, R. (2023). Stress Symptoms, Signs, and Causes. Santa Mónica, Calif.: HELPGuide.org. Disponible en <https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-symptoms-signs-and-causes.htm>
- Oficina de Estadística Laboral del Departamento de Trabajo de EE. UU. (2022). Censo Nacional de Lesiones Ocupacionales Mortales en 2021. Departamento de Trabajo de EE. UU.
- Wheeler, C.M. (2007). 10 Simple Solutions to Stress: How to Tame Tension and Start Enjoying Your Life. Oakland, Calif.: New Harbinger Publications Inc.

NDSU Extension (Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Dakota del Norte) no avala empresas o productos comerciales independientemente de que se hagan referencias a nombres comerciales, marcas registradas o nombres de servicio.

Es una cooperación entre las comisiones de condado, North Dakota State University (Universidad Estatal del Estado de Dakota del Norte) y el USDA (Departamento de Agricultura de los EE. UU.). NDSU no discrimina en sus programas y actividades por motivos de edad, color, identidad/expresión de género, información genética, estado civil, nación de origen, participación en actividades legales fuera del campus, discapacidad física y mental, embarazo, situación de asistencia pública, raza, religión, sexo, orientación sexual, relación conyugal con empleados actuales o situación de veterano, según sea el caso. Dirija las consultas a la Vicerrectora para el Título IX/ Coordinadora de ADA, Old Main 201, NDSU Main Campus, 701-231-7708, [ndsueoaa@ndsuedu](mailto:ndsueoaa@ndsuedu). Esta publicación estará disponible en formatos alternativos para personas con discapacidades que la soliciten al 701-231-7881. w-8-24