

Resiliencia rural: Formación sobre el estrés en granjas y ranchos Curso en línea



Desarrollado por
La Extensión de la Universidad Estatal de
Michigan y la Extensión de la Universidad de
Illinois

Patrocinado por
Farm Credit, American Farm Bureau Federation
y National Farmers Union

https://opencoursesstore.d2l.com/product?catalog=msu_urmfs_2020

Bosquejo

- **Cómo gestionar el estrés**
 - Tipos de estrés
 - Señales y síntomas del estrés
 - Consejos para hacerle frente
- **Cómo comunicarse con los agricultores afectados**
 - Preparándose para una reunión
 - Pregunte, escuche y resuma
 - Recursos
- **Concienciación sobre el suicidio**
 - Señales de alerta
 - Consejos para ofrecer ayuda/recursos

Tipos de estrés

3 Tipos:

Agudo



Alta intensidad pero corta duración.

Por ejemplo: Pérdida del empleo

Crónico



Continuamente presente y difícil de evitar.

Por ejemplo: Incertidumbres del trabajo autónomo

Traumático



Un evento inesperado con consecuencias inmediatas.

Por ejemplo: Accidente de coche

Estrés en las comunidades agrícolas

- Los agricultores y ganaderos suelen sufrir de estrés crónico



Señales y síntomas



- Físicos
 - Fatiga
 - Malestar digestivo
 - Problemas cardíacos
 - Insomnio
 - Dolores de cabeza frecuentes
- Emocionales
 - Tristeza
 - Ira
 - Ansiedad
 - Pérdida del sentido del humor
- De comportamiento
 - Irritabilidad
 - Enojarse fácilmente
 - Aislamiento
 - Aumento del consumo de alcohol
- Cognitivos
 - Falta de concentración
 - Problemas con la memoria,
 - Dificultad para tomar decisiones
- Autoestima
 - Sentirse como un fracasado
 - Sentirse abrumado

Señales a tener en cuenta:

- Cambios en la rutina
- Disminución del cuidado del ganado
- Aumento de enfermedades
- Aumento de accidentes en la granja
- Deterioro del aspecto de la granja
- Los niños muestran señales de estrés



Consejos para ayudar a una persona a hacer frente a la situación....

- En la agricultura, poco se puede hacer para cambiar la causa del estrés. Es decir. El clima, los mercados y las pérdidas de cosechas y ganado no se pueden controlar. No trate de “solucionar el problema”.
- La perspectiva que adopta una persona cuando se produce un evento estresante puede cambiar.
- Mostrarle a la persona que tiene control sobre cómo responde al factor estresante puede aliviar o acortar el impacto.

Cómo comunicarse con los agricultores afectados

- Prepárese para una reunión
- Durante la reunión pregunte, escuche y resuma
- Proporcione recursos



Escenario 1:

Un ganadero ha tenido que reducir el 30% de su rebaño debido a la grave sequía. Su perspectiva actual es que esta reducción le hará muy difícil seguir con su negocio. Él ha tenido que reducir su rebaño anteriormente y se recuperó.

- Ha programado una reunión con él. Sabiendo que se trata de un problema común, pero que actualmente está experimentando un mayor nivel de estrés, ¿qué haría usted para prepararse para esta reunión?

Escenario 1:

¿Qué haría para prepararse para esta reunión?

Escenario 1:

1. Traiga información sobre los programas del NRCS o la FSA que puedan ayudarle económicamente.
2. Ofrécete a traer a un especialista para que realice una evaluación de rango.
3. Tome su tiempo para desarrollar la conversación. Puede tomar una dirección para la que usted no esté preparado. No pasa nada. Esta es su oportunidad para escuchar y hacerle saber que hará un seguimiento para satisfacer mejor sus necesidades dentro de sus posibilidades.

Cómo hablar con agricultores en situaciones de estrés

- Entiendo que la situación actual le parezca casi imposible. ¿Qué cambios le gustaría ver que pudieran ayudar?
- Entiendo lo que dice____ (repita las principales preocupaciones que expresa el agricultor).
- Cada situación es un poco diferente. Ayúdeme a entenderle mejor.
- Conozco varias granjas en situaciones similares. Una cosa que probaron que ayudó fue_____.
- ¿Ha pensado en _____?
- Creo que podríamos trabajar juntos en un plan.
- Anotemos algunos de los pros y los contras de probar este remedio.
- Trabajemos juntos en un plan de acción que aborde el problema principal que ha identificado.

Estadísticas de suicidio

- Las tasas de suicidio en la agricultura son 1.5 veces superiores al promedio nacional, con 17.3 por cada 100,000 personas (CDC, 2016).
 - Esto supone un aumento del 34% desde 2000.
- El estrés crónico y la depresión son las principales causas de suicidio en la agricultura.



Señales de que alguien está pensando en suicidarse:

- Cambio de comportamiento o de hábitos
 - Deja de ir a tomar café por las mañanas
 - Pérdida de interés en sus pasatiempos
- Se deshace de objetos personales de valor
- Se ve visiblemente cansado, decaído o deprimido
- Menciona su propia muerte con mas frecuencia



Es hora de tener una conversación difícil...

- Hable con ellos a solas; en algún lugar privado.
- Escuche sus pensamientos y sentimientos, su historia.
- Dígales que usted se preocupa por ellos. Si ha notado cambios en ellos, describa esos cambios.
- Pregúnteles directamente si están pensando en el suicidio.
 - *¿Ha tenido algún pensamiento sobre la muerte o el morir?*
 - *¿Tiene pensamientos suicidas?*
- Anímeles a buscar tratamiento.
- Evite dar consejos

Otras medidas que puede adoptar

Proporcione una lista de recursos sobre el suicidio.

Ofrézcase a ir con ellos a hablar con un terapeuta.

Si hay riesgo inmediato de que esta persona planea hacerse daño, llévela a un hospital local.



Recursos para la prevención del suicidio

para problemas mentales, emocionales
o de consumo de sustancias

llame o envíe
un mensaje de texto al

988

ra. Cualquier dificultad. En cualquier momento.



