



Agricultura, ganadería y estrés en la vida laboral

Revisado y corregido por: **Sean Brotherson**, Especialista en Ciencias de la Familia, Servicio de Extensión de la Universidad de Dakota del Norte (NDSU)

Los agricultores y ganaderos sufren presiones de todo tipo. Aunque todos tenemos que hacer frente a altibajos económicos o a problemas familiares, los agricultores se enfrentan a incertidumbres adicionales, como problemas meteorológicos, cambios en los precios de las materias primas y otros factores que influyen directamente en sus medios de subsistencia, su salud y sus relaciones.

— Sobre la agricultura —

“Lo llevas en la sangre. No piensas en las largas horas ni en el dinero. Lo haces porque te encanta”.

Ross Haberfield

Tensiones comunes en granjas y ranchos

¿Qué imágenes le vienen a la mente cuando piensa en el estrés en la agricultura o la ganadería? Podrían ser:

- Correr a la ciudad para comprar piezas de repuesto.
- Escuchar la radio y oír de una caída en los precios en el mercado.
- Apresurarse para terminar el trabajo antes de una tormenta.
- Trabajar hasta altas horas de la noche sembrando, manejando animales o reparando equipos.
- Sentir fatiga, desánimo o frustración continua.

A pesar de estas tensiones, a menudo las personas no revelan el estrés al que se enfrentan ni hablan de las frustraciones que sienten al trabajar en la granja o el rancho.

Las personas o familias que se dedican a la agricultura o la ganadería experimentan a menudo presiones e incertidumbres, especialmente en épocas de cosecha y siembra. Si los sentimientos de frustración e impotencia se acumulan y no se controlan, pueden desembocar en intensos problemas familiares que afectan al cónyuge, los hijos, los padres u otros parientes. Si no se resuelven, estas situaciones de estrés pueden provocar costosos accidentes, problemas de salud y muerte.

Los porqués del estrés en la agricultura y la ganadería

Entonces, ¿por qué la agricultura y la ganadería conllevan mayor estrés que otras ocupaciones? Las investigaciones realizadas por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) y otras fuentes ponen de relieve múltiples patrones.

- **Las personas que trabajan en la agricultura sufren con más frecuencia problemas de salud relacionados con el estrés.** Algunos de los problemas de salud relacionados con el estrés que son comunes entre los agricultores y ganaderos incluyen cardiopatías, hipertensión, enfermedades respiratorias, dolores de cabeza y depresión.
- **Quienes trabajan en la agricultura a menudo se enfrentan a situaciones peligrosas y son más propensos a sufrir accidentes mientras trabajan.** En 2020, la Oficina de Estadísticas Laborales de Estados Unidos reportó que tanto los administradores de granjas y ranchos como los trabajadores agrícolas figuraban entre las 15 ocupaciones con más muertes accidentales por cada 100,000 trabajadores. Tanto los adultos como los jóvenes que trabajan en operaciones agrícolas o ganaderas se enfrentan a problemas de salud o lesiones relacionadas con los equipos, la exposición a productos químicos o al polvo, la fatiga o el estrés mental. Además, las personas que trabajan en la agricultura a menudo carecen de cobertura de salud o seguro de discapacidad, o tienen una cobertura limitada.
- **Quienes trabajan en la agricultura deben adaptarse a los continuos cambios tecnológicos y administrativos de las operaciones agrícolas o ganaderas.** Los rápidos cambios en la agricultura y la ganadería han hecho que este tipo de trabajo deje de ser una ocupación principalmente física para convertirse en un empleo que implica nuevas tecnologías, la toma periódica de decisiones financieras y avances en la producción y la gestión del ganado y los cultivos.

- **Las personas que trabajan en la agricultura suelen sufrir los efectos indirectos del estrés en su vida laboral y familiar.** La mayoría de las personas que trabajan en la agricultura tienen empleos adicionales (trabajos fuera de la granja o el rancho, etc.) para proporcionar ingresos extras a sus hogares. Los agricultores y ganaderos se enfrentan a los mismos acontecimientos estresantes que los demás, como dificultades económicas, inestabilidad mundial, pérdida de un familiar o divorcio. Sin embargo, las situaciones estresantes en la granja o el rancho también “salpican” sus vidas, como las averías en la maquinaria, la muerte del ganado, las condiciones climáticas incontrolables o las diversas plagas y enfermedades de los cultivos.

Conexiones entre el estrés laboral y el estrés personal

En el campo de la ingeniería, la tensión se refiere a la capacidad de soportar la presión. Las estructuras tienen una fuerza y una resistencia a la presión medibles en función del tipo y el tamaño del material. Si se produce una sobrecarga, la estructura se deforma y se rompe.

El estrés en la vida laboral se refiere a las exigencias y presiones que se producen en el entorno de trabajo y que “se extienden” al resto de la vida. Cuando se aplica a las personas, el estrés es más complejo. Todos obtenemos energía (fuerza) del sol, el aire y los alimentos. Cuando las personas se mantienen relajadas y equilibradas en sus tareas cotidianas, esta energía entra y sale de sus cuerpos de forma sana y armoniosa, pero cuando se sienten abrumadas mentalmente, fatigadas físicamente o tienen dificultades debido a las presiones de la vida laboral, entonces se “estresan”- una receta para los problemas de salud y otras preocupaciones. Siempre hay múltiples opciones para responder y gestionar el estrés. Aprender a identificar el estrés, utilizar estrategias de respuesta saludables y gestionar los recursos le ayudará a lograr un mejor equilibrio entre la vida laboral y personal. En las demás hojas informativas de esta serie se ofrecen ideas y estrategias para lograrlo.

Recursos clave para el estrés agrícola [en inglés]

- Servicio de Extensión de NDSU - Recursos para el estrés en granjas y ranchos: www.ndsu.edu/agriculture/ag-hub/ag-topics/farm-safety-health/managing-stress
- Departamento de Agricultura de Dakota del Norte - www.nd.gov/ndda
- Centro de Asistencia para el Estrés en Granjas y Ranchos del Centro Norte - www.farmstress.org
- FirstLink Help Line (línea de ayuda 24 horas, servicios, derivación) - Llame al 211 o visite www.myfirstlink.org
- Together Counseling LLC - Ofrece servicios de asesoramiento en persona y telesalud de granja a granja; los asesores tienen experiencia en agricultura. Cobertura de costos disponible según las necesidades. Llame al 701-404-0997 o visite www.togethercounselinggroup.com/farm-to-farm
- Centros Regionales de Servicios Humanos de Dakota del Norte - Servicios de asesoramiento disponibles en todo el estado. Visite www.hhs.nd.gov/HSC
- Apoyos de Salud Conductual de Dakota del Norte - Para acceder a los apoyos de salud mental y conductual en Dakota del Norte, visite www.behavioralhealth.nd.gov
- Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis (disponible 24 horas al día, 7 días a la semana). Llamar o enviar un mensaje de texto al 988 o chatear con un consejero en 988lifeline.org. Las conversaciones son gratuitas y confidenciales.
- En caso de emergencia, llame al 911

¿Nivel de estrés en su operación agrícola o ganadera?

El estrés en una operación agrícola o ganadera puede variar en función del momento y las circunstancias. Tómese un momento para realizar una sencilla evaluación del nivel actual de estrés en su operación agrícola o ganadera. Asigne una de las siguientes puntuaciones a cada fuente de estrés y súmelas para obtener una puntuación total de entre 0 y 40. ¿Cuál es su puntuación? Posteriormente, piense en los siguientes pasos para gestionar esas tensiones.

0 = muy bajo 2 = bajo-medio 4 = medio-alto
1 = bajo 3 = medio 5 = alto

Desgaste o averías de los equipos	_____
Problemas de endeudamiento y/o costos de funcionamiento	_____
Precios inciertos o cambiantes de las materias primas	_____
Dificultades meteorológicas (sequía, humedad, etc.)	_____
Desacuerdos o conflictos familiares	_____
Problemas de salud personales o familiares	_____
Retos presentados por políticas agrícolas	_____
Otros	_____
Puntuación total	_____

Puntuación

Sume los puntos de cada uno de los 8 elementos. Las puntuaciones indican:

- 0-10 — Estrés nulo o leve – Todo va bien
- 11-20 — Estrés leve a moderado – Desafiante pero manejable
- 21-30 — Estrés moderado a severo – Reduzca la velocidad y controle las cosas
- 31-40 — Estrés severo a crítico – Céntrese en su salud, acceda a recursos, dé los siguientes pasos

Esta publicación ha sido posible gracias al apoyo del proyecto del Centro de Asistencia para el Estrés en Granjas y Ranchos de Dakota del Norte, con financiación del USDA-NIFA.

Reimpreso del Panfleto 284 del Servicio de Extensión Cooperativa del Colegio de Agricultura de la Universidad de Kentucky.

Publicación original de Robert J. Fetsch, Profesor y Especialista del Servicio de Extensión del Departamento de Desarrollo Humano y Estudios Familiares, Universidad Estatal de Colorado.

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 100, NDSU Main Campus, 701-231-7708, ndsu.eoaa@ndsu.edu. Esta publicación estará disponible en formatos alternativos para personas con discapacidades que la soliciten al 701-231-7881.