

Recursos Sobre Salud Mental y Estrés en la Operación Agrícola

Para satisfacer sus necesidades inmediatas de salud mental, comuníquese con alguna de las siguientes líneas directas nacionales:

- [Línea Directa de Farm Aid](#)
800-FARM-AID (327-6243)
De lunes a viernes, de 9:00 a.m. a 5:00 p.m., hora del este
- [988 Línea de Ayuda en Caso de Suicidio y Crisis](#)
las 24 horas, 7 días a la semana
- [2-1-1](#) línea directa integral que pone en contacto a los usuarios con recursos locales

Podcast de Cultivemos

Si usted es agricultor, conoce bien el placer de trabajar la tierra. También sabe lo estresante que puede ser: desde las presiones familiares y económicas hasta el aislamiento y un trabajo agotador en el que no hay muchos días libres. De hecho, las tasas de suicidio de los trabajadores agrícolas superan en un 50% la media nacional y la cifra va en aumento. En el podcast Cultivando la Resiliencia, el cuidado de la explotación agrícola empieza por el autocuidado. Escuche a otros agricultores hablar de las dificultades a las que se enfrentan cada día y cómo las superan. Conéctese a los recursos de #farmermentalhealth y a una comunidad en la que agricultores y ganaderos pueden apoyarse mutuamente cuando la sintonice. <https://podcasts.apple.com/us/podcast/cultivating-resilience/id1623202122>

Gestión del estrés en las explotaciones agrícolas

Elija entre Recursos Financieros, Gestión del Estrés o Recursos Jurídicos para buscar información, guías y herramientas en línea desarrolladas para ayudarle en cada una de estas áreas. A medida que se desarrollen más herramientas, estas páginas se actualizarán para reflejar la información actual y servir de apoyo para destacar futuros talleres y programación.

<https://extension.umd.edu/programs/agriculture-food-systems/program-areas/integrated-programs/farm-stress-management>

Capacitación sobre el estrés en las explotaciones agrícolas

En esta capacitación gratuita en línea, los participantes aprenderán a comprender las fuentes de estrés, a reconocer las señales de advertencia del estrés y del suicidio, identificar estrategias de comunicación eficaces, reducir el estigma relacionado con los problemas de salud mental y poner en contacto a los agricultores y ganaderos con recursos adecuados de salud mental y de otros tipos.

<https://nfu.org/education/farm-stress-education/>

El estrés en las operaciones agrícolas: Usted no está solo(a)

El tiempo impredecible, la pesada carga de trabajo y las preocupaciones económicas pueden a veces pasar factura a las familias campesinas y provocar trastornos mentales y emocionales, abuso de sustancias, ansiedad, depresión e incluso el suicidio. A menudo se pasa por alto el cuidado de la propia salud y bienestar, pero este es un aspecto tan importante como cuidar de su explotación agrícola. Los agricultores, las agencias agrarias y los profesionales de la salud ofrecen orientación y recursos para ayudar a afrontar el estrés en las operaciones agrícolas.

<https://www.youtube.com/watch?v=2SDszgQciiA>

Cómo le afecta el estrés

Esta hoja de actividades contiene una lista de elementos que detallan diversos efectos del estrés. Puede encerrar en un círculo los puntos de cada sección que se apliquen a su caso para comprender mejor cómo le está afectando el estrés. Este recurso procede del programa RELAX, de la Extensión de la Universidad Estatal de Michigan (*Michigan State University, MSU*): Alternativas a la ira.

Página web: <https://www.canr.msu.edu/resources/how-stress-affects-you>

PDF: https://www.canr.msu.edu/managing_farm_stress/uploads/files/farm_stress_handout_stress_affects_you_final.pdf

Cómo fomentar una mentalidad productiva

Los agricultores y quienes trabajan en el sector agrícola tienen tendencia a ser eternos optimistas, pero con toda la variabilidad de la agricultura, hay momentos en que podemos sentirnos abrumados y estresarnos más de lo normal. Tener la mentalidad adecuada puede ayudar a aumentar la productividad y la capacidad de recuperación, de modo que estemos mejor preparados cuando vengan tiempos difíciles y seamos más capaces de administrar nuestras explotaciones agrícolas, así como cuidar de nuestras familias y de nosotros mismos. Piense en su mentalidad como una herramienta gratuita que usted puede utilizar para ahorrar tiempo y energía y sacar el máximo partido a lo que hace.

https://www.canr.msu.edu/managing_farm_stress/uploads/files/farm_stress_handout_productive_mindset_final.pdf

Recursos para el Estrés Postraumático en Kansas

Los recursos recopilados en este sitio web pueden ayudar a cuidar y asistir a los agricultores y ganaderos de Kansas en su bienestar. Usted encontrará ayuda para gestionar el estrés, los retos financieros y jurídicos y muchas otras necesidades. A medida que se desarrollen más herramientas, este sitio web se actualizará y servirá de centro de información y de recursos actualizados.

<https://www.kansasagstress.org/>

Recursos de Investigación y Extensión del Estado de Kansas sobre Estrés, Resiliencia y Salud Mental

Esta extensa lista del Estado de Kansas abarca temas que van desde la gestión del estrés hasta la prevención del suicidio, pasando por el estrés y las estrategias específicas para explotaciones agrícolas o ganaderas.

<https://www.ksre.k-state.edu/health/stress-management/resources.html>

Gestión del estrés en las explotaciones agrícolas

El estrés en las explotaciones agrícolas puede llevar a la depresión y la explotación agrícola puede sufrir las consecuencias. Las estrategias contra el estrés incluyen respirar, acudir a los amigos y volver a conectarse con las cosas importantes. Al final del video se incluyen varios videos.

<https://www.youtube.com/watch?v=hF3kTObfJV4>

Extensión de la Universidad Estatal de Michigan

Los agricultores y quienes trabajan en el sector agrícola tienen tendencia a ser eternos optimistas, pero con toda la variabilidad de la agricultura hay momentos en que podemos sentirnos abrumados y estresarnos más de lo normal. Tener la mentalidad adecuada puede ayudar a aumentar la productividad y la capacidad de recuperación, de modo que estemos mejor preparados cuando vengan tiempos difíciles y seamos más capaces de administrar nuestras explotaciones agrícolas, así como cuidar de nuestras familias y de nosotros mismos. Piense en su mentalidad como una herramienta gratuita que usted puede utilizar para ahorrar tiempo y energía y sacar el máximo partido a lo que hace.

<https://www.canr.msu.edu/resources/how-stress-affects-you>

Mi Red de Recursos Agrícolas

Crear un sólido sistema de apoyo y de recursos para usted y su familia le resultará muy útil en momentos de necesidad o preocupación. Haga una lista de los familiares, amigos, vecinos, organismos y organizaciones que pueden ayudarle y brindarle consejos. Esta publicación forma parte de una serie titulada Gestión del Estrés y Búsqueda del Bienestar en Tiempos de Márgenes Estrechos.

<https://www.ag.ndsu.edu/publications/kids-family/my-farming-resource-network>

Mi Plan de Estrategias de Afrontamiento

Un paso útil en la gestión del estrés durante la operación de la explotación agrícola y ganadera es considerar las “herramientas” o “estrategias” disponibles para hacerle frente a determinadas tensiones. Este folleto ofrece una lista de “herramientas” útiles para afrontar el estrés, las cuales pueden formar parte de su caja de herramientas para gestionar el estrés individual, familiar o en su explotación agrícola o ganadera.

<https://bookstore.ksre.ksu.edu/pubs/MF3418.pdf>

Centro de Asistencia para el Estrés en Explotaciones Agrícolas o Ganaderas de North Central

El Centro de Asistencia para el Estrés en Explotaciones Agrícolas o Ganaderas de North Central está compuesto por agencias líderes que representan a 12 estados. Queremos asegurarnos de que usted, su familia y las personas con las que trabaja tengan acceso a los recursos necesarios cuando los necesiten. Creemos en el trabajo conjunto para cultivar los apoyos rurales, los recursos de salud mental y la comunidad para ayudar a los agricultores, ganaderos y otros trabajadores de la agricultura mientras pasan por momentos de estrés cada vez más intensos.

<https://farmstress.org/>

Estrés y Salud Mental

Este artículo de la Extensión de Penn State ofrece información sobre los síntomas del estrés y otros problemas de salud mental, consejos para cuidarse y enlaces a otras fuentes de apoyo y ayuda para las personas con problemas de salud mental.

<https://extension.psu.edu/stress-and-mental-health>

Universidad de Maryland

Esta página ofrece recursos sobre la gestión del estrés en las explotaciones agrícolas. Incluye lecturas, talleres y acceso a apoyos, incluida una opción de terapia familiar gratuita.

<https://extension.umd.edu/programs/agriculture-food-systems/program-areas/integrated-programs/farm-stress-management>

El estrés de los agricultores y sus soluciones

Salud Mental es un término que se utiliza mucho, pero ¿sabía que se refiere a todo lo relacionado con nuestro bienestar emocional? Puede ser algo tan sencillo como la forma de afrontar el estrés que le causan sus finanzas, hasta cómo lidiar con el duelo y la pérdida de la pareja en su vida. Todas estas partes de nuestras vidas están entrelazadas con nuestras explotaciones agrícolas ¡y deben cuidarse para que nuestros negocios prosperen! A principios de 2022, preparamos una serie de videos en los que conversamos con agricultores locales sobre distintos temas relacionados con el bienestar y la salud mental. Son perfectos para escuchar mientras se traslada una cerca, se escardan las hortalizas o se va de un lado a otro en la ajetreada temporada de los mercados. ¡Escúchelos y vea si aprende un par de cosas!

<https://newfarms.uconn.edu/solid-ground-videos/stressandsolutionsseries/>